

Suche Oko Związane z Używaniem Maseczki (SOZUM)

Noszenie maseczek jest niezbędne do zmniejszenia rozprzestrzeniania się COVID-19, ale może prowadzić do objawów suchości oka. Dlaczego tak się dzieje i co można z tym zrobić?

Przyczyna

1 Wydychane powietrze jest kierowane ku górze, na zewnątrz przez górną część maski i nad powierzchnię oka.¹

2 Ruch powietrza nad okiem powoduje parowanie łez, pozostawiając suchą powierzchnię oka.

3 Mogą występować suchość oczu, zaczerwienienie, podrażnienie oczu oraz uczucie piasku pod powiekami.



Rozwiązanie

1 Upewnij się, że maseczka jest dobrze dopasowana i zastanów się nad przyklejeniem jej górnej krawędzi w celu dłuższego użytkowania.

2 Nawilżające krople do oczu mogą pomóc złagodzić uczucie suchości. Skonsultuj się ze swoim specjalistą ochrony wzroku, aby uzyskać jego rekomendację.

3 Jeśli to możliwe ogranicz czas pracy w klimatyzowanych pomieszczeniach i rób regularne przerwy w pracy przy urządzeniach cyfrowych.

Pamiętaj! Unikaj dotykania twarzy i pocierania oczu nieumytymi rękami.