

# Olho Seco Associado à Máscara (OSAM)

O uso de máscara é essencial para ajudar a reduzir a propagação da COVID-19, mas pode originar sintomas de olho seco. Porque é que isto acontece e o que se pode fazer?

## Causa

1 O ar que expira é direcionado para cima, para fora da parte superior da máscara facial e sobre a superfície ocular.<sup>1</sup>

2 O movimento do ar sobre o olho provoca a evaporação da lágrima, deixando a superfície ocular seca.

3 Os olhos podem ficar secos, com sensação de areia, irritados, com comichão, lacrimejo e hiperémia.



## Solução

1 Assegure-se de que a sua máscara está bem adaptada e considere fixar o bordo superior da máscara em usos prolongados.

2 As lágrimas artificiais podem ajudar a aliviar a sensação de secura ocular. Consulte o seu profissional da visão para ter uma recomendação.

3 Limite o tempo em ambientes com ar-condicionado, se possível e faça pausas regulares ao utilizar dispositivos eletrónicos.

**Lembre-se! Evite tocar no rosto e esfregar os olhos com as mãos não lavadas.**