

Сухость глаз при ношении маски

Использование защитной маски - необходимая мера для снижения распространения COVID-19, но она может приводить к ощущению сухости глаз. Почему это происходит и что делать?

Причины

1 При выдохе воздух под маской направляется вверх и выходит за верхним краем маски в области глаз.¹

2 Движение воздуха увеличивает испарение слезы и приводит к высыханию поверхности глаза.

3 Это может приводить к ощущению сухости и песка в глазах, слезотечению и покраснению глаз.



Что делать

1 Убедитесь, что маска хорошо сидит и подходит вам по размеру. Если вы планируете носить маску долго, попробуйте проклеить её верхний край клейкой лентой или лейкопластырем.

2 Увлажняющие капли могут помочь уменьшить ощущение сухости глаз. Проконсультируйтесь со специалистом.

3 По возможности ограничьте время нахождения в помещении с кондиционированным воздухом, и делайте перерывы при работе за компьютером.

Запомните! Не трогайте лицо и не трите глаза невымытыми руками