

# Suvo oko povezano sa maskom (MADE)

Nošenje maske je suštinski važno u sprečavanju širenja COVID-19, ali može da dovede do pojave simptoma suvog oka. Zašto se to dešava i šta možeš da uradiš?

## Uzrok

- 1 Vazduh koji izdišemo struji ka vrhu maske za lice i preko površine oka.<sup>1</sup>
- 2 Strujanje vazduha preko oka dovodi do isparavanje suza, ostavljajući površinu oka suvom.
- 3 U očima se može javiti osećaj suvoće, peska, nadraženosti, suzenje, svrab i crvenilo.



## Rešenje

- 1 Obezbedite da maska dobro prijanja, ako je potrebno pritisnite gornju ivicu maske da biste je duže nosili.
- 2 Kapi za vlaženje oka mogu ublažiti osećaj suvoće u očima. Posavetujte se sa svojim oftalmologom radi preporuke.
- 3 Ograničite vreme boravka u klimatizovanom prostoru kada je to moguće i pravite češće pauze u korišćenju digitalnih uređaja.

**Zapamtite! Izbegavajte dodirivanje lica i trljanje očiju neopranim rukama.**