

# Z nošenjem maske pogojeni simptomi suhega očesa

Nošenje mask je bistvenega pomena za zmanjšanje širjenja virusa COVID-19, vendar lahko povzroči simptome suhega očesa. Zakaj se to zgodi in kaj lahko storite?

## Vzrok

- 1 Zrak, ki ga dihamo, se usmeri navzgor, na vrh obrazne maske, in čez površino očesa.<sup>1</sup>
- 2 Zaradi gibanja zraka preko očesa solze izhlapijo, površina očesa pa ostane suha.
- 3 Oči so lahko suhe, boleče, razdražene, srbeče, solzne in pordele.



## Rešitev

- 1 Prepričajte se, da se vaša maska dobro prilega, in preverite prileganje zgornjega robu maske ob daljšem nošenju.
- 2 Vlažilne kapljice za oko lahko pomagajo ublažiti občutek suhega očesa. Posvetujte se s svojim oftalmologom ali farmacevtom.
- 3 Omejite čas zadrževanja v klimatiziranih okoljih, kjer je to mogoče, in ne pozabite na redne odmore pri uporabi digitalnih naprav.

**Ne pozabite! Izogibajte se dotikanju obraza in drgnjenju oči z neopranih rokami.**