

Mask-associerade torra ögon

Användning av masker är viktigt för att minska spridningen av COVID-19, men kan leda till symptom på torra ögon. Varför händer detta och vad kan du göra?

Orsak

1 Utandningsluft kanaliseras upp och över kanten på ansiktsmasken, och vidare över ögonytan.¹

2 Rörelse av luft över ögat får tårarna att förångas och lämnar ögat torrt på ytan.

3 Ögonen kan kännas torra, irriterade, kliande, vattniga och ser röda ut.



Lösning

1 Se till att din mask passar bra, och överväg att tejpa maskens övre kant för långvarig användning.

2 Fuktgivande ögondroppar kan hjälpa till att lindra torrhet i ögonen. Kontakta din ögonspecialist för deras rekommendation.

3 Begränsa tiden i luftkonditionerade rum där det är möjligt och ta regelbundna pauser från digitala enheter.

Kom ihåg! Undvik att vidröra ansiktet och gnugga inte i ögonen med otvättade händer.