

Panunuyo ng Mata Sanhi ng Paggamit ng Mask

Ang pagsuot ng mask ay kinakailangan upang makatulong sa pagbawas ng paglaganap ng COVID-19 na maaaring magdulot ng sintomas ng panunuyo ng mata nang dahil sa mask. Bakit ito nangyayari at ano ang ating magagawa?

Sanhi

1 Ang hangin na lumalabas sa paghinga na dulot ng pagsuot ng face mask ay lumalabas paakyat patungo sa mata.¹

2 Ang hangin na ito ay nagdudulot ng pagkaubos ng luha na sanhi ng pagkaranas ng panunuyo ng mata.

3 Ang mata ay maaring makaramdam ng pangangati, pagluluha, pamumula at panunuyo.



Solusyon

1 Siguraduhing maayos ang pagsuot ng mask. Maglagay ng pandikit sa itaas ng mask kapag ito ay gagamitin ng mahabang oras.

2 Ang paggamit ng lubricant eye drops ay makakatulong sa panunuyo ng mata. Komunsulta sa doktor (optometrist, ophthalmologist) para sa kanilang rekomendasyon.

3 Limitahan ang oras kung nasa malamig ng lugar at magkaroon ng pahinga sa paggamit ng digital devices.

Tandaan! Huwag hawakan ang mukha at huwag kusutin ang mata kapag hindi malinis ang kamay.