

मास्क के कारण: आँखों का सूखापन

कोविद-१९ वायरस के संक्रमण को रोकने के लिए मास्क पहनना आवश्यक है लेकिन मास्क पहनने से आँखों में सूखेपन के लक्षण आ सकते हैं। यह क्यों होता है और आप इसकी रोकथाम कैसे कर सकते हैं?

कारण

1 सांस लेते समय मुँह और नाक से निकलने वाली हवा मास्क से टकरा कर ऊपर की तरफ आँख की सतह पर आ जाती है।

2 आँखों पर हवा का आना आँसुओं को वाष्प में बदलने की प्रक्रिया को बढ़ावा देता है और आँखों की सतह पर सूखापन हो सकता है।

3 इसके कारण आँखों में सूखापन, रड़कन, जलन, खुजली होना, अधिक पानी आना या आँखें लाल होने जैसे लक्षण हो सकते हैं।



उपाय

1 मुनिश्चित करें की आपका मास्क मुँह पर ठीक से फिट है। लम्बे समय के लिए मास्क का उपयोग करने के लिए ऊपरी हिस्से पर टेप लगा सकते हैं।

2 लुब्रिकेटिंग ऑय ड्रॉप्स आँखों में सूखेपन के लक्षण को रोकने में सहायता कर सकती है। आप अपने नेत्र विशेषज्ञ से इस विषय में निर्देश ले सकते हैं।

3 वातानुकूलित जगह पर समय बिताने में कमी लाने की कोशिश करें और डिजिटल उपकरण के इस्तेमाल के दौरान ब्रेक लिया करें।

याद रखें : बिना हाथ धोये अपने मुँह और आँखों को न छूयें और न मसलें।