

# Mata kering karena pemakaian masker

Pemakaian masker akan mengurangi penyebaran COVID-19, namun dapat menyebabkan gejala mata kering. Mengapa hal ini terjadi dan apa yang dapat kita lakukan ?

## Penyebab

- 1 Udara dari pernapasan keluar melalui bagian atas masker dan melewati permukaan mata.<sup>1</sup>
- 2 Ketika udara bergerak menuju ke mata, air mata akan menguap dan permukaan bola mata menjadi kering.
- 3 Mata mungkin terasa kering, terdapat benda asing, iritasi, gatal, dan tampak kemerahan.



## Larutan / solution

- 1 Pastikan anda memakai masker dengan benar, dan tekan bagian atas masker dengan benar bila memakai masker untuk waktu yang lebih lama.
- 2 Penggunaan obat tetes mata akan meringankan mata kemerahan. Konsulkan ke ahlinya.
- 3 Kurangi waktu berada di ruang ber-AC sebanyak mungkin dan lakukan istirahat secara berkala dari peralatan digital.

**Tolong ingat! Jangan menyentuh wajah anda atau menggosok mata anda dengan tangan yang kotor.**