

마스크 착용으로 인한 건조감

마스크 착용은 COVID-19의 확산을 줄이는데 필수적이지만, 안구 건조 증상이 유발 될 수 있습니다. 왜 이런 일이 일어나고, 우리는 무엇을 할 수 있을까요?

원인

1 호흡에서 나오는 공기는 마스크 윗부분을 통해 밖으로, 그리고 눈 표면 위로 이동합니다

2 눈 위로 공기가 이동하면 눈물이 증발하게 되고 안구 표면이 건조해집니다

3 눈은 건조감, 이물감, 자극감, 가려움을 느낄 수 있고, 충혈 된 것 처럼 보일 수 있습니다



해결책

1 마스크를 제대로 착용했는지 확인하고, 더 오랜 착용을 위해 마스크 윗 부분을 단단히 눌러주어 착용합니다

2 점안액을 사용하여 건조감 완화에 도움이 될 수 있습니다. 전문가에게 상담을 받으세요.

3 가능한 에어컨 환경에서의 생활 시간을 줄이고, 디지털 디바이스부터 규칙적으로 쉬어주세요

꼭 기억해주세요! 깨끗하지 않은 손으로 얼굴을 만지거나 눈을 비비지 말아주세요.