

# Kekeringan Mata Kerana Pelitup Muka

Memakai pelitup muka adalah penting untuk membantu mengurangkan penyebaran COVID-19, tetapi boleh juga menyebabkan gejala mata kering. Mengapakah ini berlaku dan apa yang boleh anda lakukan?

## Penyebab

- 1 Udara dari hembusan pernafasan keluar dari bahagian atas pelitup muka, dan di salurkan ke atas permukaan mata.<sup>1</sup>
- 2 Pergerakan udara ke atas mata menyebabkan penyejatan air mata, oleh itu permukaan mata menjadi kering.
- 3 Mata mungkin terasa kering, berpasir, jengkel, gatal, berair dan kelihatan merah.



## Penyelesaian

- 1 Pastikan pelitup muka anda sesuai, anda boleh menggunakan pelekat di bahagian atas pelitup muka untuk pemakaian jangka panjang.
- 2 Ubat titis mata jenis pelincir boleh membantu mengurangkan rasa kering mata. Rujuk kepada pakar penjagaan mata anda untuk nasihat lebih lanjut.
- 3 Hadkan masa di persekitaran berhawa dingin, dan amalkan rehat seketika dari peranti digital.

**Ingat! Elakkan menyentuh muka dan menggosok mata anda dengan tangan yang tidak dicuci.**