



# Koronawirus COVID-19 a noszenie soczewek kontaktowych

Live Brightly®



CooperVision®

## Nadal możesz bezpiecznie nosić soczewki kontaktowe.

Obecnie nie ma dowodów naukowych na to, że osoby noszące soczewki kontaktowe narażone są na większe ryzyko zarażenia COVID-19 w porównaniu do osób noszących okulary. W razie wątpliwości oraz dodatkowych pytań należy skonsultować się ze swoim specjalistą.



## Dobre nawyki higieniczne mają kluczowe znaczenie.

Dokładne mycie i suszenie rąk, zgodnie z zaleceniami specjalisty noszenie soczewek kontaktowych i ich pielęgnacja uwzględniająca czyszczenie pojemnika na soczewki kontaktowe oraz mycie okularów wodą z mydłem to kluczowe nawyki pomagające zachować zdrowie.



## Okulary korekcyjne nie zapewniają ochrony.

Żadne dowody naukowe nie potwierdzają plotek, że okulary korekcyjne zapewniają ochronę przez COVID-19.



## Nie dotykaj twarzy nieumytymi rękoma.

Niezależnie od tego, czy nosisz soczewki kontaktowe, okulary, czy też wcale nie potrzebujesz korekcji wzroku, unikaj dotykania nosa, ust i oczu nieumytymi rękami, zgodnie z zalecaniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i amerykańskiego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC).



## Jeśli jesteś chory, tymczasowo przestań nosić soczewki kontaktowe i zamiast tego użyj okularów.

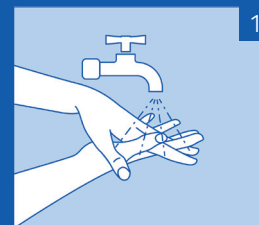
Po powrocie do zdrowia i rozmowie ze specjalistą możesz ponownie zacząć używać soczewek kontaktowych. Upewnij się, że używasz nowej, świeżej pary soczewek oraz masz nowy pojemnik do ich przetrzymywania.



## Oto kilka najważniejszych wskazówek na temat zdrowego noszenia i pielęgnacji soczewek kontaktowych

### Dobra higiena rąk ma kluczowe znaczenie

Pamiętaj, aby zawsze umyć ręce zanim dotkniesz soczewek kontaktowych. Myjąc ręce używaj wody z mydłem i pamiętaj, aby myć je przez minimum 20 sekund, a następnie osusz je papierowym ręcznikiem.



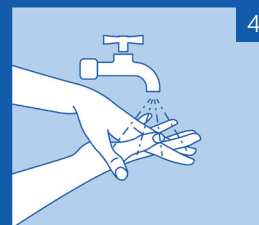
1 Zwilż ręce wodą



2 Nanieś mydło



3 Poceraj ręce, aby usunąć zabrudzenia



4 Opłucz ręce wodą



5 Osusz ręce – najlepiej jednorazowym ręcznikiem papierowym

## Noszenie jednorazowych soczewek kontaktowych.

Jeśli używasz jednorazowych soczewek kontaktowych po prostu wyrzuć je po każdym użyciu.



# Noszenie soczewek wielokrotnego użytku

## Jeśli używasz soczewek wielokrotnego użytku, ważna jest ich dezynfekcja i czyszczenie.

- Pocieraaj i spłukuj soczewki kontaktowe płynem do ich pielęgnacji zawsze po ich zdjęciu – nigdy nie używaj do tego wody lub śliny.
- Nie uzupełniaj płynu w pojemniku do przetrzymywania soczewek. Zawsze używaj świeżego płynu do pielęgnacji soczewek – nigdy nie mieszaj nowego płynu ze starym lub zużytym.
- Pamiętaj, aby użyć płyn po otwarciu zgodnie z zaleceniami producenta.
- Stosuj tylko płyn do pielęgnacji soczewek kontaktowych rekomendowany przez Twojego specjalistę.

## Zadbaj o pojemnik do soczewek kontaktowych

- Czyść pojemnik do soczewek pocierając go i płuczając płynem do pielęgnacji soczewek – nigdy wodą. Następnie wytrzyj do sucha chusteczką higieniczną. Po każdym użyciu przetrzymuj pojemnik dnem do góry ze zdjętymi nakrętkami.
- Wymieniaj pojemnik do przetrzymywania soczewek na nowy przynajmniej raz na trzy miesiące.



## Nigdy nie dopuszczaj do kontaktu soczewek kontaktowych z wodą.

- Wraz z wodą do oka mogą dostać się mikroorganizmy, dlatego nie należy dopuszczać do kontaktu soczewek lub pojemnika do ich przetrzymywania z wodą kranową, butelkowaną lub śliną. Nigdy nie należy też używać soczewek podczas pływania, kąpieli ani uprawiania sportów wodnych.

## Zawsze pytaj o radę specjalistę

- Podczas kolejnej wizyty zapytaj specjalistę o sposób używania soczewek kontaktowych, płyny do ich pielęgnacji oraz nawyki mogące uchronić Cię przed infekcją.
- Odbывaj wizyty kontrolne tak często, jak zalecił Ci Twój specjalista.
- Pamiętaj, aby natychmiast zdjąć soczewki jeśli odczuwasz ból oka, dyskomfort lub zauważysz zaczerwienie albo niewyraźne widzenie.

## Nigdy nie śpij w soczewkach kontaktowych

- Nie śpij w soczewkach kontaktowych dopóki nie zaleci Ci tego Twój specjalista. Wykazano, że spanie w soczewkach kontaktowych przynajmniej sześciokrotnie zwiększa ryzyko infekcji oczu.