



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.



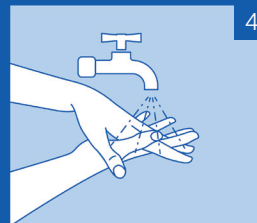
Zwilż ręce wodą



Nanieś mydło



Pocieraj ręce, aby usunąć zabrudzenia



Opłucz ręce wodą



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.

- Poceraj 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 zużyć 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.