
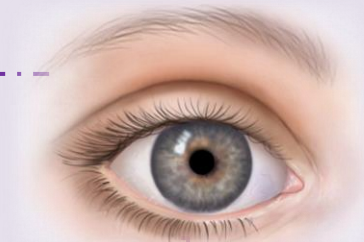


۵ توصیه برای حفظ بهداشت چشم ها در اپیدمی کووید-۱۹



عینک های طبی و آفتابی می توانند چشم را از قطرات تنفسی آلوده محافظت کنند اما به خاطر داشته باشید که به طور ۱۰۰ درصدی از چشم ها در برابر کرونا محافظت نمی کنند.



از تماس با چشم های خود اجتناب کنید.

ترک این عادت طبیعی دشوار است اما در صورت موفقیت در ترک آن، خطر ابتلا به کرونا را کاهش می دهید. اگر احساس خارش یا نیاز به مالیدن چشم خود یا نیاز به تنظیم عینک دارید، به جای انگشتان خود از یک پارچه استفاده کنید.

بهداشت فردی و فاصله گذاری اجتماعی را

رعایت کنید.

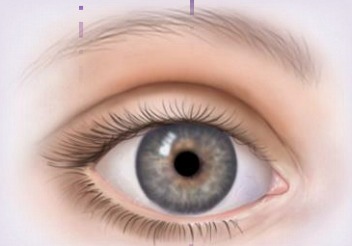
دست های خود را مرتب بشوئید. بهداشت
لنزهای چشم خود را به خوبی رعایت کنید و
از لمس یا مالش بینی، دهان و چشم هایتان
خودداری کنید.



کنار گذاشتن لنز و جایگزین کردن عینک تا زمان اتمام

شیوع کرونا

هیچ مدرکی مبنی بر افزایش خطر ابتلا به ویروس کرونا
به دلیل استفاده از لنزهای چشم وجود ندارد، اما
استفاده از لنز منجر به افزایش لمس و تماس با چشم
بیش از حد میانگین می شود.



در صورتی که از داروهای چشمی خاصی استفاده می کنید، مصرف آن را قطع نکنید.

متخصصان توصیه می کنند اگر از داروهای خاص و مهمی مانند قطره گلوکرم (آب سیاه چشم) برای چشم های خود
استفاده می کنید، به میزان لازم از آن ها تهیه کنید تا در طول قرنطینه مجبور به قطع استفاده از آن ها نشوید.