

# Сухость глаз при ношении маски

Использование защитной маски - необходимая мера для снижения распространения COVID-19, но она может приводить к ощущению сухости глаз. Почему это происходит и что делать?

## ПРИЧИНЫ:

1

При выдохе воздух под маской направляется вверх и выходит за верхним краем маски в области глаз.<sup>1</sup>

2

Движение воздуха увеличивает испарение слезы и приводит к высыханию поверхности глаза.

3

Это может приводить к ощущению сухости и песка в глазах, слезотечению и покраснению глаз.



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Убедитесь, что маска хорошо сидит и подходит вам по размеру. Если вы планируете носить маску долго, попробуйте проклеить её верхний край клейкой лентой или лейкопластырем.

2

Увлажняющие капли могут помочь уменьшить ощущение сухости глаз. Проконсультируйтесь со специалистом.

3

По возможности ограничьте время нахождения в помещении с кондиционированным воздухом, и делайте перерывы при работе за компьютером.

**ЗАПОМНИТЕ! НЕ ТРОГАЙТЕ ЛИЦО И НЕ ТРИТЕ ГЛАЗА НЕМЫТЫМИ РУКАМИ**