



## 10 tipp az új kontaktlencse-viselőknél a mindennapokra

---

1. Mindig alaposan mosson kezet, mielőtt a lencsékhez nyúlna.
2. Mielőtt felhelyezné, mindig ellenőrizze a lencsét, hogy nincs-e rajtuk szakadás vagy más sérülés.
3. Minden alkalommal ugyanazzal a szemével kezdje, amikor felhelyezi vagy eltávolítja a lencsét.
4. Olyan kontaktlencse-tárolót használjon, amelyen egyértelműen fel van tüntetve az „R” (jobb) és az „L” (bal) jelzés, hogy ne keverje őket össze.
5. Mindig a megfelelő kontaktlencse-ápoló folyadékot használja a lencsék tisztítására, fertőtlenítésére és tárolására. Soha ne használjon vizet!
6. Ne felejtse el ápolófolyadékkal megtisztítani és fertőtleníteni a lencsét, mielőtt felhelyezi őket. Pontosán kövesse az ápolófolyadék használatára vonatkozó utasításokat.
7. Nem minden kontaktlencse alkalmas a hosszan tartó vagy éjszakai viselésre. Kövesse a kontaktlencse illesztő szakembere lencseviselési és -kihordási időre vonatkozó utasításait.
8. Ne viselje a lencsét az illesztő által előírtnál hosszabb ideig.
9. Ne hanyagolja el, ha kényelmetlenség érez. Távolítsa el a lencsét, ellenőrizze, hogy van-e rajtuk karcolás vagy szakadás, majd tisztítsa meg és fertőtlenítse őket az újbóli felhelyezés előtt. Ha valami még mindig nem stimmel, akkor konzultáljon az illesztőjével.
10. Hordja magával a szemüvegét. Sosem tudhatja, hogy mikor szeretné pihentetni egy kicsit a szemét a kontaktlencse-használat közben.

**A kontaktlencse felhelyezéséről és eltávolításáról, ápolásáról, valamint arról, hogy mire számíthat, ha elkezdi kontaktlencsét viselni, itt többet tudhat meg:**

**[coopervision.hu/az-uj-kontaktlencse-viselok](http://coopervision.hu/az-uj-kontaktlencse-viselok).**

