

“ Durant la utilització de la mascareta , l'aire espirat de la mateixa respiració pot provocar sequedat dels ulls

Prevenició de problemes oculars a partir de l'ús de mascaretes



1 **ESCOLLIU MASCARETES QUE S'AJUSTIN BÉ A LA PART SUPERIOR DE LA CARA** per evitar al màxim les fuites d'aire espirat i la sequedat als ulls.



2 **COL·LOQUEU CORRECTAMENT LA MASCARETA** ajustant-la damunt del nas.



3 **EVITEU EL CONTACTE DE LA mascareta amb els ulls** per prevenir erosions corneals o conjuntivals.



5 **ÚS D'HUMIDIFICADORS** per augmentar els nivells d'humitat en l'aire, mantenir el confort tèrmic i evitar la sequedat ambiental.



6 **PARPELLEGEU FREQUÈNTMENT** per recobrir l'ull amb una nova capa de llàgrimes que permeti mantenir la humitat, hidratar i netejar l'ull.



7 **UTILITZEU COL·LIRIS oculars hidratants** per proporcionar lubricació extra.



4 Intenteu **LIMITAR EL TEMPS EN AMBIENTS D'AIRE SEC O AMB VENT** per prevenir la sequedat ocular.



8 **FEU PAUSES tancant els ulls uns 10-20 segons** per facilitar la hidratació natural. Adequat per a l'ús de pantalles.

Font d'informació: SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO: <https://www.sesst.org/mascarillas-como-afectan-a-la-piel-y-a-los-ojos/>