



Durante el uso de la mascarilla, el aire espirado de la propia respiración puede provocar sequedad de los ojos

Prevención de problemas oculares a partir del uso de mascarillas



1

ELEGIR MASCARILLAS QUE SE AJUSTEN BIEN EN LA PARTE SUPERIOR DE LA CARA para evitar al máximo las fugas de aire espirado y la sequedad en los ojos.



2

COLOCAR CORRECTAMENTE LA MASCARILLA ajustándola sobre la nariz.



3

EVITAR EL CONTACTO DE LA MASCARILLA CON LOS OJOS para evitar erosiones corneales o conjuntivales.



5

USO DE HUMIDIFICADORES para aumentar los niveles de humedad en el aire, mantener el confort térmico y evitar la sequedad ambiental.



6

PARPADEAR FRECUENTEMENTE para recubrir el ojo con una nueva capa de lágrimas que permita mantener la humedad, hidratar y limpiar el ojo.



7

UTILIZAR COLIRIOS oculares hidratantes para proporcionar lubricación extra.



8

REALIZAR PAUSAS cerrando los ojos unos 10-20 segundos para facilitar la hidratación natural. Adecuado para el uso de pantallas.



4

Intentar **LIMITAR EL TIEMPO EN AMBIENTES DE AIRE SECO O CON VIENTO** para prevenir la sequedad ocular.

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