



CooperVision®



Üdv a kontaktlencse-viselők táborában!

Olvasd be a kódot telefonoddal

Szívesen segítünk neked az első napokban
videóink és egyéb tartalmaink segítségével:
www.kontaktlencsetviselek.hu





Ahhoz, hogy hosszú távon sikeresen viselhess kontaktlencsét, van számodra pár hasznos információnk.

Első lépésben fontos tudnod, hogy amennyiben kontaktlencsét használsz, nélkülözhetetlen, hogy legyen egy kontaktológusod, akihez mindig bizalommal fordulhatsz kérdéseiddel, illetve akihez rendszeresen vissza tudsz járni, hogy ellenőrizze szemeid egészségét.

Mindenekelőtt légy türelmes és ne add fel, ha elsőre nem sikerül gyorsan feltenned, illetve eltávolítanod a kontaktlencséidet.

Hidd el, mindenki így kezdi és ebben az esetben is igaz, hogy gyakorlat teszi a mestert!

Felhelyezés

1. Mosd meg és töröld szárazra a kezed!



Mielőtt a kontaktlencsékhez nyúlsz, mindig alaposan moss kezet egyszerű, hidratálószer- és illatanyagmentes antibakteriális szappannal, majd nem bolyhosodó törölközővel alaposan töröld szárazra a kezéd.

Ez nem csak a vízben található baktériumok miatt fontos, hanem azért is, mert az ujjadra fog tapadni a lencse, nem pedig a szemedre.

2. Készítsd elő a kontaktlencsét!

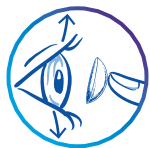


Egyenként vedd ki a kontaktlencséket a csomagolásból. A kontaktlencsék felhelyezésekor és kivételekor mindig ugyanazzal a szemeddel kezd, így kevésbé valószínű, hogy véletlenül felcseréled a két lencsét.



Helyezd fel a lencsét a mutatóujjad hegyére (ha jobb kezes vagy, akkor a jobbra) úgy, hogy felfelé néző tál alakja legyen.

3. Helyezd fel a kontaktlencsét!



Fogd meg felső szemhéjadat (ha jobb kezes vagy, akkor a bal kezettel) középen, a szempillák tövében, és húzd fel. Fontos, hogy szorosan tartsd, mert úgy megakadályozhatod a pislogást. Célravezető, ha a kezedet a fejed felett átemeled.

A másik kezéd középső ujjával húzd le az alsó szemhéjad, a pillatöveknél fogva. A kontaktlencsét a szemed színes részére kell rátenned. Egyszerűbb, ha egy tükörben végig nézed, hogy mit csinálsz. Figyelj arra, hogy a másik szemedet is tartsd nyitva.

Fontos, hogy a lencsét csak finoman érintsd a szemedhez és várd meg, hogy az magától „áttapadjon” az ujjadról.

4. Igazítsd a helyére!



Miután a kontaktlencse a helyére került, lassan távolítsd el a mutatóujjad a szemedtől, de a szemhéjaidat még mindig tartsd.

Óvatosan nézz körbe, hogy eltávolítsd az esetleges levegőbuborékokat. Ezután engedd el lassan mindkét szemhéjadat és pislogj párat. Ha pár pislogás után is kényelmetlennek érzed, akkor csukd be a szemed, és masszírozd át.

5. Tisztítsd a kontaktlencse tárolótokot!



A lencsék felhelyezése után mindig öblítsd ki a tokot kontaktlencse-ápoló folyadékkal, és soha ne használj csapvizet. Öblítés után a tokot hagyd nyitva, lefordítva. Tiszta, száraz helyen tárold, például egy papírtörlőn. Minden új ápolófolyadékhoz kapsz egy új tároló tokot is. Cseréld le a régit minden alkalommal!

Eltávolítás

1. Mosd meg és töröld szárazra a kezed!



Mielőtt a kontaktlencsékhez nyúlsz, mindig alaposan moss kezet egyszerű, hidratálószer- és illatanyagmentes antibakteriális szappannal, majd nem bolyhosodó törölközővel alaposan töröld szárazra a kezed.

Ez nem csak a vízben található baktériumok miatt fontos, hanem azért is, mert az ujjadra fog tapadni a lencse, nem pedig a szemedre.

2. Távolítsd el a kontaktlencsét!



Nézz egyenesen a tükörbe és győződj meg róla, hogy a lencse a szem színes részén helyezkedik el. Ezután fogd meg a felső szemhéjadat (ha jobb kezes vagy, akkor a bal kezdettel) középen, a szempillák tövében, és húzd fel. Fontos, hogy szorosan tartsd, mert úgy megakadályozhatod a pislogást. Célravezető, ha a kezedet a fejed felett átemeled.

Ha ez megvan, akkor a másik kezded középső ujjával húzd le az alsó szemhéjad, szintén a pillatöveknél fogva. A hüvelyk- és a mutatóujjaddal finoman nyomd össze a lencse széleit, majd kicsit összecsapva távolítsd el a szemedről. Közben koncentrálj arra, hogy a másik szemedet is nyitva tartsd.

Ha így nem megy, akkor próbáld meg a tükörbe nézve, a szemrést tartva a mutatóujjadat rátenni a kontaktlencse alsó szélére. Húzd le vele a lencsét a szem fehér részére és ott, a széleit összecsapva emeld el a szemedtől.

3. Egynapos lencse esetén: Dobd ki a kontaktlencséket!



Az egynapos viseletre tervezett kontaktlencsék nem igényelnek tisztítást és tárolást. Használat után nincs más dolgod, mint kidobni őket. Élvezd minden nap egy friss, új lencse tisztaságát és kényelmét!

3. Havi lencse esetén: Tisztítsd és fertőtlenítsd a kontaktlencsét!

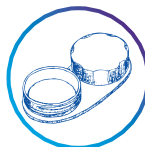


A szemed egészsége és kényelme érdekében a lencsét a viselést követően minden nap meg kell tisztítanod, illetve fertőtlenítened kell.

Miután eltávolítottad a kontaktlencsét a szemedből, tedd a tenyeredbe, cseppents rá pár csepp friss ápolófolyadékot és dörzsöld át a lencse felszínét 15 másodpercig.

Fordítsd meg a lencsét és ismételd meg a műveletet a másik oldalon is. Ha ez is megvan, öblítsd le a lencsét friss, multifunkciós ápolófolyadékkal.

4. Havi lencse esetén: Tárold a kontaktlencsét!



Helyezd a kontaktlencsét a tiszta tokba. Töltsd rá ápolófolyadékot az előírt szintig. Mindig friss folyadékot használj! Csavard a tetőt szorosan a tokra, így tárolod. Ismételd meg a folyamatot a másik lencsével is.

#játékszabályok

Sminkelésnél mindig a kontaktlencse az első!

Fontos, hogy először helyezd fel a lencsét és csak utána sminkelj, ez a sminkedet is kíméli.

Eltávolítás esetén szintén ilyen sorrendben járj el, először a kontaktlencsét vedd ki a szemedből, majd utána mosd le a sminkedet. Kontaktlencse-viselőként próbálj minél kevesebb por álagú sminkkészítményt használni.

Mindig csukd be a szemed, ha aerosolt használsz!

Ilyen a hajlakk, a sminkfixáló, a dezodor, valamint a légfrissítő is.

Rendszeresen keresd fel kontaktológusod!

Ellenőriztesd szakemberrel szemeid állapotát rendszeresen, akkor is ha nincs semmilyen panaszod, hogy megelőzhesd az esetleges problémákat.



Mindig tartsd magadnál a szemüved,

ami a legutolsó vizsgálati adatok alapján készült! Új kontaktlencse-viselőként fokozatosan kell növelned a viselési időt, ami azt jelenti, hogy 1–2 óra viselet után ki kell vened a lencséket a szemedről.

Később is előfordulhat olyan váratlan helyzet, ami miatt el kell távolítanod a kontaktlencséidet szemedről. Ezekben a situációkban szükség lesz a megfelelő dioptriájú szemüvegedre az éleslátáshoz.

Minden nap friss, tiszta ápolószerrel töltsd fel a tároló tokot!

Mindig várd ki az ápolószer hatóidejét, hogy megfelelően megtisztuljanak a lencséid. Az ápolószerek hatóideje típusonként eltérő lehet, amelyről kontaktológusod ad tájékoztatást.

#játékszabályok

Ha a lencseviselés nem komfortos, tarts szünnapot!

Amennyiben azt tapasztalod, hogy a lencseviselés kényelmetlenné válik és a szemeid vörösek, fájnak vagy fényérzékenyek, azonnal távolítsd el és ne viselj tovább kontaktlencsét.

Ilyen esetben tedd fel a szemüved és a lehető leghamarabb keresd fel kontaktológusod, hogy közösen megtaláljátok és megszüntessétek a probléma okát.

Figyeld a kihordási és a lejáratí időt!

Ne viselj lejárt kontaktlencsét és ne viseld azokat tovább annál, mint amit a kontaktológusod javasol.

Kerüld a vízzel való érintkezést!

Soha ne tisztítsd vízzel sem a kontaktlencsét, sem pedig a lencsetartó tokot. Szintén fontos, hogy a lencsét soha ne tárold vízben.

A csapvíz, az uszoda, a szauna és az élővizek mind növelik a súlyos szemfertőzések kockázatát.



Ne viselj sérült kontaktlencsét!

Ha bármilyen sérülést, például szakadást veszel észre a kontaktlencsén, ne tedd be a szemedbe.

Ne viselj más típusú kontaktlencsét, mint amit kontaktológusod ajánlott!

Csak olyan lencsét használj, amiket előtte a kontaktológus ellenőrzött a szemedben.

Ugyanilyen fontos, hogy ne cseréld le az ápolószert sem anélkül, hogy egyeztetnél volna szakemberrel.

Ne viselj kontaktlencsét, ha meg vagy fáva!

Bármilyen felső légúti vagy más lázzal járó megbetegedés esetén ne használd a kontaktlencséidet, hogy elkerüld a további szövődményeket.



CooperVision®

#kontaktbanvagyok

Az optikád elérhetősége

Kérdés esetén konzultálj kontaktológusoddal!

A jelen ismertető tartalma nem tekinthető orvosi állásfoglalásnak, nem helyettesíti egy szemész szakorvos vagy optometrista útmutatásait.

A kontaktlencsék gyógyászati segédeszközök, a kontaktlencse ápolófolyadékok orvostechnikai eszközök. CV/2020/033

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!