

Det er vigtigt at pleje dine kontaktlinser korrekt. Nogle få enkle vaner er alt, hvad der skal til for at beskytte såvel dine øjne som dine linser og for at sikre god komfort. Spørg optikeren, hvordan du bedst tager vare på dine linser og dine øjne.

## Bruger du endagslinser?

Hvis du bruger endagslinser som f.eks. DAILIES®- eller FreshLook® ONE-DAY-kontaktlinser, har du ikke brug for linsepleje. Du skal blot sætte nye, friske og rene linser i om morgenen og smide dem væk om aftenen. Husk at vaske dine hænder først! Linserne skal ikke hverken renses eller desinficeres.

## Tips til alle kontaktlinsebrugere

Uanset hvilken type kontaktlinser du bruger, er det en god ide at følge disse generelle tips:

- Vask dine hænder med en pH-neutral sæbe, der ikke indeholder olie, creme eller perfume, og tør dem i et rent håndklæde, som ikke fnugger, før du rører ved linserne, sætter dem i eller tager dem ud.
- Vær forsigtig ved brug af kosmetik, bodylotion, sæbe, creme og deodorant, da disse produkter kan forårsage irritation, hvis du får dem i øjnene.
- Når du har kontaktlinser i, skal du være forsigtig med at bruge produkter i sprayform, f.eks. hårlak.
- Sæt altid linserne i, før du lægger makeup, og tag dem ud, før du fjerner makeupperen.
- Tag linserne ud, hvis de har været udsat for irriterende stoffer eller skadelige dampe.
- Hav altid et ekstra par linser på dig.
- Det er også en god ide at have et par briller, du kan bruge, hvis du af en eller anden grund ikke kan bruge dine linser.
- Udskift altid linserne som anvist af optikeren.
- Brug ikke linser, hvor sidste salgsdato er overskredet.

# Gode tips og råd om linser, der skal renses og desinficeres

Hvis du bruger linser, der skal renses og desinficeres, skal du følge anvisningerne på pakningen og være opmærksom på følgende generelle tips:

- For at forebygge risikoen for infektion er det vigtigt, at du plejer dine linser, hver gang du bruger dem eller tager dem ud. Det er også vigtigt, at du følger optikerens anvisninger nøje.
- Rens og skyl linserne med en dertil beregnet linsevæske for at fjerne de belægnings, der dannes i løbet af dagen. Der dannes mange forskellige typer belægnings af bl.a. tårer, fingre, støv, makeup og forurening, og de kan ikke ses med det blotte øje.
- Desinfektion af linserne fjerner skadelige bakterier og hjælper med at forebygge øjeninfektioner, som kan skade øjet, og desinfektion gør linserne sikre at bruge.
- Rens og desinficer kontaktlinseetuiet, hver gang du bruger det. Husk at udskifte det en gang om måneden, eller når du tager en ny flaske kontaktlinsevæske i brug.