

Kontaktlinser fra CIBA VISION® er nemme både at sætte i og tage ud igen, når først du har prøvet det nogle gange. Følg nedenstående trin og husk at spørge din optiker, om han eller hun har nogle gode tips, du kan bruge. Øvelse gør mester!

Sådan sætter du dine kontaktlinser i

1. Vask, skyl og tør dine hænder.

- 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.

2. Åbn CIBA VISION®-emballagen.

- Hver linse er pakket i en steril blisterpakning. Brug ikke linsen, hvis blisterpakningen er beskadiget!
- Linsestyrken (synskorrektionen) er angivet på blisterpakningens folie.
- Din optiker har muligvis ordineret forskellige linsestyrker til dine øjne, så vær omhyggelig med at vælge den rigtige linse til det pågældende øje.
- For at undgå at komme til at blande linserne sammen er det en god ide altid at starte med det samme øje (venstre eller højre).
- Ryst blisterpakningen forsigtigt, før du åbner den (for at undgå, at linsen sidder fast på folien).
- Træk folien af og tag forsigtigt linsen ud af blisterpakningen ved hjælp af pegefingeren.
- Brug aldrig pincet, andre spidse genstande eller neglene til at tage linsen ud af pakningen med.
- Sæt aldrig en beskadiget linse i øjet.

3. Undersøg linsen.

- Placér linsen på spidsen af din pegefinger og hold den op mod lyset.
- Kontrollér, at linsen er ren og fugtig, og at den ikke er beskadiget eller snavset.
- Brug ikke en linse, hvis den er beskadiget eller udtørret. Smid den væk og tag en ny.

4. Sørg for, at linsen vender rigtigt.

- Hvis linsen vender forkert, når du sætter den på øjet, kan det føles ubehageligt, og den korrigerer muligvis ikke dit syn korrekt.
- Linsen vender rigtigt, hvis den er krum eller buet, når du kigger på den fra siden.
- Hvis linsens kanter vender udad, eller hvis den ser flad ud, når du kigger på den fra siden, vender den forkert.
- Vend linsen om, så den vender rigtigt.

5. Sæt linsen i øjet.

- Placér linsen på spidsen af højre pegefinger (eller venstre, hvis du er venstrehåndet eller bedst kan håndtere linsen med venstre hånd). Det er vigtigt, at fingeren er tør. Ellers vil linsen sidde fast på fingeren og være vanskelig at sætte i øjet.
- Placér samme hånds langfinger tæt ved de nederste øjenvipper og træk det nederste øjenlåg ned.
- Brug fingrene på den anden hånd til at løfte op i det øverste øjenlåg.
- Placér linsen direkte på øjet (hornhinden).
- Kig ned, slip derefter først det nederste øjenlåg og så det øverste øjenlåg, mens du fortsat kigger ned.
- Blink forsigtigt. Linsen vil automatisk placere sig midt på øjet. Undlad at gnide dig i øjet, når du har sat linsen i. Hvis linsen føles behagelig, og du ser godt med den, skal du gentage trin 1 til 5 med den anden linse.

Sådan tager du dine kontaktlinser ud

1. Vask, skyl og tør dine hænder.

- 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.

2. Blink kraftigt nogle gange. Træk det nederste øjenlåg ned.

- Sørg for, at linsen sidder over pupillen.
- Kig op, mens du holder hovedet lige frem. Træk det nederste øjenlåg ned ved hjælp af langfingeren.

3. Skub linsen nedad.

- Fortsæt med at kigge op og placér spidsen af pegefingeren på linsens nederste kant. Træk linsen nedad på den hvide del af øjet.

4. Tag linsen ud.

- Klem forsigtigt sammen om linsen med tommel- og pegefingeren, mens du stadig kigger op.
- Tag forsigtigt linsen ud af øjet.
- Hvis du bruger DAILIES[®]- eller FreshLook[®] ONE-DAY-kontaktlinser, skal du smide dem væk, når du har taget dem ud. Hvis du bruger AIR OPTIX[®]-kontaktlinser, skal du lægge dem i kontaktlinseetuiet.

Gentag trin 2 til 4 med den anden linse.