

# Så här sätter du i och tar ut dina linser.



Det finns flera olika sätt att sätta i och ta ut sina linser. Den här modellen fungerar bra för många. Med normal fingerfärdighet och lite träning går det snart som en dans.

## Innan

---

1. Tvätta händerna.
2. Kontrollera att linserna är rättvända.



Rätt

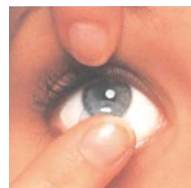
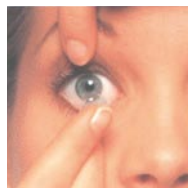


Fel

## Isättning

---

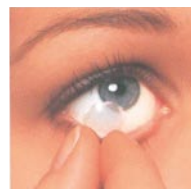
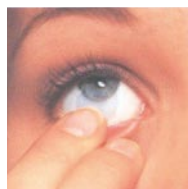
1. Placera linsen på pekfingret.
2. Dra ner det undre ögonlocket med långfingret och dra upp det övre med handens pekfinger.
3. Titta upp.
4. Placera linsen mitt på ögat.
5. Titta ner.



## Uttagning

---

1. Titta upp
2. Dra linsen mot nedre ögonlocket.
3. Tryck ihop linsen mellan tummen och pekfingret.
4. Plocka ut linsen.



# Information om kontaktlinser för ett problemfritt seende



Följ alltid din optikers rekommendationer.

Tvätta alltid händerna noga med tvål och vatten innan du handskas med dina linser.

Rengör linsbehållarna med linsvätska varje dag och låt dem lufttorka utan att sätta på locket. Byt linsetui när du tar en ny flaska linsvätska.

Var inte i badrummet när du hanterar dina linser. Bakterier frodas i fukt och värme.

Med korta och jämna naglar blir det enklare att hantera linserna samtidigt som du minimerar risken att dina ögon och linser skadas.

Undvik att låta linserna komma i kontakt med kemiska ämnen som tvål, smink, spray eller smuts.

Använder du make-up? Sätt i linserna innan du sminkar dig. Och ta ur linserna innan du tvättar bort det. Sminka dig med mätta och använd inte fiberförlängda, feta eller partikelrika produkter.

Försök aldrig ta ut dina linser med våld om de skulle sitta hårt fast. Droppa istället lite koksaltlösning i ögonen och vänta i 15 minuter, så går de lättare att få ut.

Vänta med att sätta i linserna tills du har varit vaken en stund. Ta gärna ut linserna en stund innan du går och lägger dig.

Sov aldrig med linserna på om de inte är godkända för det.

Att bada bastu med linser går utmärkt. Men tänk på infektionsrisken vid bad och desinficera dem så snart du har badat färdigt.

Var extra noga med hygien under utlandssemesterar i varmare länder. Där frodas bakterierna precis som i badrummet.

Sätt aldrig in linserna i röda eller irriterade ögon! Använd då glasögon, liksom när du är förkyld eller har tillfälliga allergiska besvär.

Byt aldrig skötselprodukter utan att fråga din optiker.

Låna aldrig ut dina linser. Mest av hygieniska skäl men också för att de är utprovade just för dig.

Ögonsjukdom, graviditet, vissa allergier och allmänsjukdomar, mediciner samt en varm, torr eller dammfylld miljö kan utgöra hinder för kontaktlinsanvändning.

Tänk på att kontaktlinsebärande är individuellt och att olika linstyper kan bäras olika länge. Följ instruktionerna du fått. En lins ska inte skava eller irritera.

Ta ut linserna vid minsta skav, om dina ögon kliar, rinner eller är ovanligt röda. Kontakta din optiker om besvären inte har gått över inom två dagar, trots att du inte har burit dina linser.

Glöm inte glasögonen. Det finns dagar och stunder när dina ögon mår bäst av att vila.