

# Att tänka på

## När du inte skall använda linser

Linser skall inte användas under vissa hälso- och miljömässiga förhållanden, då det kan vara skadligt för ögonen. Tillfällen då linser inte skall användas:

- vid allergi, inflammation, infektion eller irritation i eller runt ögat eller ögonlocken.
  - vid sjukdom, t.ex. kraftiga förkylningar eller influensa.
  - vid användande av vissa mediciner, gäller även ögonläkemedel.
  - i extremt torra eller dammiga miljöer, när det känns obehagligt att bära linser.
  - vid vattensporter utan simglasögon.
- Rådfråga alltid en optiker gällande dessa eller andra förhållanden.

## Problem som kan uppstå

Kolla dina ögon varje dag och var särskilt uppmärksam på följande:

- främmande kroppskänsla i ögat (skräp)
  - linsen känns obekvämt
  - rödögdhet
  - ljuskänslighet (fotofobi)
  - sveda, värmekänsla, skavning (irritation) eller tårflöde
  - sämre synskärpa
  - färgade ringar eller ljusspridning (halos) runt ljuskällor
  - ovanligt mycket sekret från ögat
  - mycket torra ögon eller torrhet under längre tid
- Dessa symptom kan, om de ignoreras, leda till allvarigare komplikationer.

## Om du får problem

Om du får något av ovanstående symptom, ta genast ut linsen. Om besvären upphör när du tagit ut linsen, undersök linsen för att hitta orsaken.

- Om det svider i ögonen, kan det bero på att du inte tvättade händerna tillräckligt noga innan du satte i linserna. Tvätta händerna, ta ut linsen (det kan finnas smuts på den, en ögonfrans eller andra partiklar), skölj linsen med linsvätska, gnugga den lätt, skölj igen och sätt i linsen i ögat. Om besvären kommer tillbaka när du satt in linsen, släng den och använd en ny lins.
- Om linsen är skadad eller trasig, släng den och använd en ny lins istället.

- Om du inte ser klart med dina linser direkt efter isättning, kan du ha vänt linserna fel eller förväxlat höger och vänster lins.

**Om obehaget inte försvinner när du tagit ut linsen, eller om det kommer tillbaka även när du sätter in en ny lins, bör du genast ta ut linsen och snarast kontakta en optiker eller i akuta fall en ögonläkare. Det är nödvändigt att åtgärda detta genast annars kan ett allvarligt ögonproblem uppstå, t.ex. infekterat hornhinnesar. Resultatet kan bli ärrbildning på hornhinnan eller t.o.m. permanent synnedsättning.**

Det rekommenderas att man gör ett besök hos en optiker innan man köper färgade linser utan styrka. Man bör dessutom göra regelbundna besök hos optiker (en gång per halvår) för att kontrollera att ögat inte tagit skada.

## Om du röker

Rökning ökar risken för allvarliga problem vid bärande av kontaktlinser, särskilt om linserna används även nattetid.

## Om du använder kosmetika

Använd helst kosmetika som är vattenlöslig. Sätt i linserna innan du lägger din makeup. Ta ut linserna innan du tar bort make-upen. Eyeliner och kajalpenna bör användas med viss måtta och aldrig på insidan av ögonlocket. Blunda när du använder hårspray. Sprayen kan bilda en hinna på linserna.

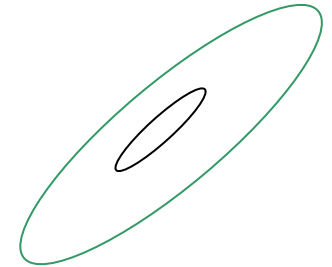
## Viktigt att komma ihåg

- Använd bara kontaktlinser från förseglad förpackning.
- Använd aldrig linserna mer än en månad efter att förpackningen brutits, oavsett hur många gånger de används under månaden.
- Använd inte linser som passerat utgångsdatum.
- Linserna är personliga och får inte bäras av andra. Risk för överföring av bakterier ökar och därmed permanent synnedsättning.
- Använd alltid samma lins i samma öga, dvs. byt inte höger lins mot vänster lins.
- Sov aldrig med linserna i.

## Observera

Försäljningsstället ersätter inte linser som gått sönder. Byte eller återköp medges endast för obruten förpackning.

# Instruktioner för handhavande av kontaktlinser utan styrka



tel: 08- 33 33 40

[www.fargadelinser.com](http://www.fargadelinser.com)

# Hantering av linser

## Allmänt

1) Tvätta alltid händerna noga och torka dem på en ren, luddfri handduk innan du handskas med linserna.

Det är särskilt viktigt att rester av kosmetika, hudkräm, snus eller annan smuts inte överförs till linserna via händerna.

Handska helst inte med linserna i badrummet. I den fuktiga miljön finns alltid mer bakterier.

Första gångerna du använder linser bör de endast användas några timmar i taget.

2) Skaka linsförpackningen innan du öppnar den. Kontaktlinsen ska röra sig fritt i vätskan. Riv av folien och ta försiktigt upp linsen med pekfingeret.

## Sätta i linserna

Börja alltid med höger lins.

Kontrollera först att linsen är rättvänd. En felvänd lins rör sig mer på ögat och kan skava eller ge sämre synskärpa. Tryck försiktigt ihop linsen mellan tummen och pekfingeret.

3) Rätt håll: Linsens kanter vänder sig mot varandra.

4) Fel håll: linsens kanter lägger sig mot fingertopparna. Det finns fler sätt att se om linsen är rättvänd. Vid tveksamhet fråga en optiker.

5) Placera sedan linsen på pekfingeret. Dra ner det undre ögonlocket med långfingeret och dra upp det övre ögonlocket med andra handens pekfinger.

6) Håll båda ögonen öppna när du sätter i linsen och blinka inte. När linsen är på plats blundar du försiktigt och blinker ett par gånger.

Gör på samma sätt med den andra linsen.

Om linsen skaver kan det bero på att en liten partikel hamnat under linsen. Gör så här: tvätta händerna, dra ut linsen på ögonvitan, blinka och för tillbaka den igen. Om det inte hjälper ta ut linsen och skölj den med linsvätska.

## Ta ut linserna

1) Tvätta händerna noga och torka dem på en ren, luddfri handduk.

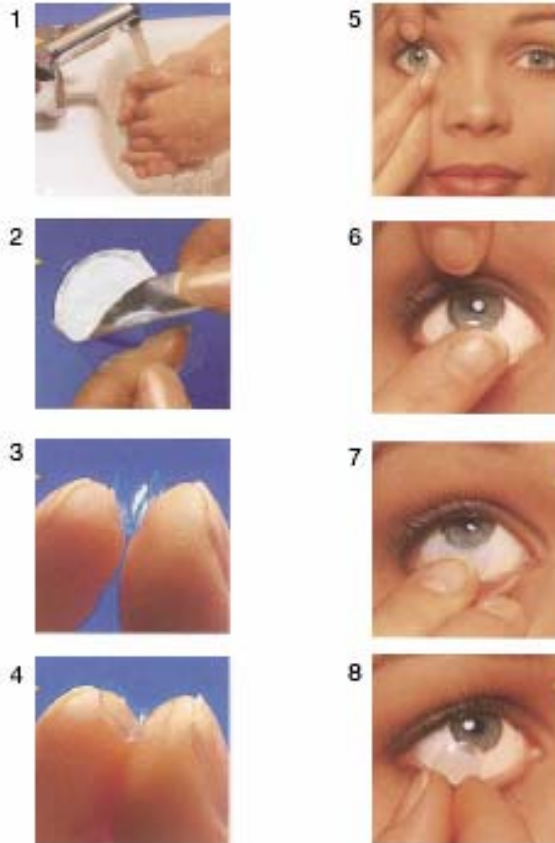
7) Böj huvudet framåt och titta uppåt. Dra försiktigt ner det undre ögonlocket med långfingeret, Dra ner linsen på ögonvitan med pekfingeret.

8) Ta ut linsen med tummen och pekfingeret. Det är lättare om du samtidigt titta uppåt

## När du bär linser

• Efter att du har satt i linserna kan du göra det till rutin att försiktigt skjuta linsen i sidled, ut över ögonvitan och tillbaka till iris igen. Detta avlägsnar eventuella partiklar som har hamnat under linsen när du satte i den.

• Om dina ögon känns torra kan du använda komfortdroppar som fuktar både linser och ögon.



Att sätta i och ta ur linser.

# Skötselinstruktioner

## Allmänt

• Använd aldrig andra linsvätskor än de som ska användas till mjuka kontaktlinser. Förvara alltid linserna i ett rent etui fyllt med linsvätska. Byt inte linsvätskesort för samma par linser. Byta linsvätskesort kan du göra när du börjar använda ett nytt par linser.

• Låt aldrig dina linser torka ut. Om det, trots allt skulle råka hända, lägg dem genast i vätska och vänta tills de har återfått sin normala form och mjukhet. Rengör och desinficera linserna innan de används igen. Om de inte återfår sin normala form – kasta dem.

• Om du inte använder dina linserna under ett tag, byt ändå linsvätska var tredje eller var fjärde dag.

## Tvätta linserna

Börja med att tvätta och torka händerna på en ren luddfri handduk.

Linserna måste rengöras noggrant, sköljas och desinficeras med linsvätska varje gång de tas ut, för att uppnå desinfektion.

Innan du gör rengöring och sköljning av dina linser, fyll linsetuiet med ny linsvätska.

## Daglig skötsel

### 1 Rengöring

Ta ut den högra linsen från ögat. Placera linsen i handflatan och håll några droppar linsvätska på linsen. Gnugga linsen försiktigt med pekfingeret, fram och tillbaka. (Fig. 1)

### 2 Sköljning

Skölj linsen noggrant efter rengöringen med ny linsvätska för att avlägsna partiklar. (Fig. 2)

### 3 Desinficering

Placera linsen i förvaringsetuiets högra behållare (Fig. 3). Försäkra dig om att hela linsen täcks av linsvätska. Skruva fast locket ordentligt och upprepa proceduren med den vänstra linsen. Låt dina linser ligga i etuiet minst fyra timmar eller över natten.

Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Att rengöra linsen