

Πώς να φοράτε μάσκα προσώπου χωρίς να θολώνετε τα γυαλιά σας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά \(κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα\)](#)



Η θόλωση των φακών στα γυαλιά είναι και αυτή ένα από τα προβλήματα της πανδημίας του κορωνοϊού



Συμβαίνει όταν η ζεστή αναπνοή διαφεύγει από την κορυφή της μάσκας και πηγαίνει απευθείας στην πιο δροσερή επιφάνεια των φακών σας.

Η μάσκα προσώπου την εποχή που διανύουμε είναι απαραίτητη, οπότε αν φοράτε γυαλιά οι παρακάτω τρόποι μπορεί να σας βοηθήσουν να αποφύγετε την θόλωση που προκαλείται στους φακούς σας.

Όταν απαιτούνται ταυτόχρονα γυαλιά & μάσκα

Όσο ενοχλητικό κι αν είναι, μην σταματήσετε να φοράτε τη μάσκα σας. Η συγκεκριμένη κάλυψη βοηθά στη μείωση της εξάπλωσης του COVID-19. Στη συνέχεια, ακολουθούν μερικές συμβουλές ώστε να διατηρήσετε τα γυαλιά οράσεως, τα γυαλιά ηλίου ή τα προστατευτικά γυαλιά σας καθαρά.

Δυστυχώς οι οφθαλμίατροι αντιμετωπίζουν όλο και περισσότερους τραυματισμούς σε άτομα που δεν φορούσαν προστατευτικά γυαλιά μαζί με την μάσκα. Συνήθως αντιμετωπίζουν τραυματισμούς στους οφθαλμούς από εργάτες οικοδομών, ύστερα από την αφαίρεση των θολωμένων προστατευτικών γυαλιών, καθώς επίσης και τραυματισμούς ανθρώπων που κατά τη διάρκεια κάποιας εργασίας που πραγματοποιούσαν στο σπίτι τους πίστευαν ότι δεν χρειάζονταν να προστατεύσουν τα μάτια τους.

Σε περίπτωση που εργάζεστε σε περιβάλλον με χημικές ουσίες, πάντα είναι απαραίτητη η προστασία των ματιών. Είτε είστε εργαζόμενος σε ένα εργοτάξιο

είτε απλώς πρόκειται για μια καθημερινή συνήθεια, οι συμβουλές για να αποφύγετε τη θόλωση των γυαλιών σας είναι οι εξής:

Προσαρμόστε κατάλληλα τη μάσκα στο πρόσωπό σας

Εάν η μάσκα σας δεν ταιριάζει καλά στο πρόσωπό σας, ο θερμός αέρας είναι πιθανό να διαφύγει και να θολώσει τους φακούς σας. Όταν φοράτε τη μάσκα σας φροντίστε να είναι καλή η εφαρμογή στο πάνω μεταλλικό μέρος της μάσκας συμπιέζοντάς το, ώστε να ταιριάζει στο σχήμα της μύτης σας. Επίσης αν το επιτρέπει η μάσκα σας, σφίξτε τις πλαϊνές πλευρές για καλύτερη εφαρμογή.

Μπορείτε επιπλέον να χρησιμοποιήσετε ιατρική ή αθλητική ταινία για να κλείσετε το κενό μεταξύ της γέφυρας της μύτης σας και της κορυφής της μάσκας σας. Εάν δεν έχετε ταινία, δοκιμάστε έναν αυτοκόλλητο επίδεσμο.

Σκουπίστε τους φακούς των γυαλιών σας πριν τους φορέσετε

Άλλη μια λύση κατά της θόλωσης είναι να πλύνετε απαλά τους φακούς σας με σαπούνι και νερό ή να χρησιμοποιήσετε υγρό μαντηλάκι ή σπρέι αντιθαμβωτικό στους φακούς σας. Αυτό θα αποτρέψει όσο γίνεται την θόλωση των φακών σας.

Τοποθετήστε σωστά τα γυαλιά σας

Αν σπρώξετε τα γυαλιά σας πιο μπροστά στη μύτη σας, θα επιτρέψετε την κυκλοφορία περισσότερου αέρα και θα εμποδίσει την αναπνοή σας να θολώσει την όρασή σας.

Τοποθετήστε τα γυαλιά σας πάνω από τη μάσκα προσώπου σας

Δοκιμάστε να τραβήξετε τη μάσκα πάνω από τη μύτη σας και στηρίξτε τα γυαλιά σας πάνω σε αυτή. Αυτό θα εμποδίσει τη διαφυγή του αέρα και θα αποτρέψει την θόλωση. Βεβαιωθείτε πρώτα ότι η μάσκα σας εξακολουθεί να ταιριάζει σωστά στο πρόσωπό σας εξασφαλίζοντας την πλήρη κάλυψη της μύτης και του στόματος. Η μέθοδος αυτή είναι πιο αποτελεσματική σε άτομα που φοράνε μεγάλους χοντρούς σκελετούς γυαλιών.

Δεν θα πρέπει να αμελείτε την υγεία σας λόγω της πανδημίας του Covid-19 ή να αποφεύγεται να αναζητάτε υγειονομική περίθαλψη αν τη χρειάζεστε. Ο Όμιλος Hellenic Healthcare Group σε όλα τα Νοσοκομεία του (ΥΓΕΙΑ, Metropolitan Hospital, ΜΗΤΕΡΑ, Metropolitan General, ΛΗΤΩ, Creta Interclinic) λαμβάνει όλα τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης για την προστασία των εργαζομένων και των ασθενών του.

Πηγή: [skai.gr](https://www.skai.gr)