



10 daglige råd til nye kontaktlinsebrugere

1. Vask altid hænderne, før du håndterer linserne.
2. Kontroller, at linserne er fri for skader og ridser, før du sætter dem i.
3. Begynd altid med samme øje, når du sætter linserne i eller tager dem ud.
4. Brug en linsebeholder, som er tydeligt mærket med "R" og "L", så du ikke kommer til at bytte rundt på linserne.
5. Brug altid en egnet linsevæske til rengøring, desinficering og opbevaring af linserne. Brug aldrig vand.
6. Husk at rengøre og desinficere linserne med linsevæske, før du sætter dem i – hver gang. Følg anvisningerne til linsevæsken nøje.
7. Ikke alle kontaktlinser er godkendt til udvidet anvendelse eller brug om natten. Rådfør dig med din optiker for at få oplysninger om, hvilken anvendelsestid du har fået ordineret.
8. Brug aldrig linserne i længere tid, end hvad din optiker har anbefalet.
9. Ignorer aldrig ubehag. Tag linserne ud, og kontroller, om de er beskadigede eller ridsede. Rengør og desinficer dem, før du sætter dem i igen. Kontakt din optiker, hvis du stadig føler ubehag.
10. Sørg for at have dine briller med dig. Du ved aldrig, hvornår du får brug for at give øjnene en pause fra kontaktlinserne

Vil du vide mere om, hvordan du sætter linserne i og tager dem ud, hvordan du plejer dem, og hvad du som linsebruger kan forvente dig? Gå ind på coopervision.dk/nye-kontaktlinsebrugere.

