

SALUD OCULAR ANTE EL USO DE LA MASCARILLA

Colocarse la mascarilla
evitando que la parte
superior roce
con los ojos



Utilizar mascarillas
con un alambre
nasal flexible



Minimizar la exposición
a ambientes con aire
acondicionado
o calefacción



Realizar higiene
diaria de párpados
y pestañas



Evitar el uso
excesivo
de lentes

Evitar tocar
la mascarilla
y, después,
los ojos

Alimentación rica
en ácidos grasos
omega 3



Evitar el uso prolongado
de pantallas, sin
separación y una
iluminación adecuada

Consulta a tu
farmacéutico los
mejores lubricantes
para tus ojos

