५. ठरवून दिल्याप्रमाणेच लेन्सेस घालाव्यात / वापराव्यात.
६. दर ७–८ तासानंतर लेन्सेस एकदा काढून सोल्यूशनमध्ये भिजवून पुन्हा घालाव्यात.
७. लेन्सची डबी व सोल्युशन नेहमी सोबत ठेवावे. (अत्यंत निकडीच्या वेळेला गरज लागू शकते.)

हे करु नये :

१. ठरवून दिलेल्या वेळेपेक्षा जास्त वेळ लेन्सेस वापरु नये.
२. लेन्सेस घालून झोपू नये.
३. लेन्सेस गरम पाण्यानी स्वच्छ करु नये. (वळ्या पडण्याची शक्यता असते.)
४. वॉश बेसीनच्या वर लेन्सेस घालू नका. (पडण्याची शक्यता असते.)
५. लेन्स जमीनीवर पडल्यास घालू नये. (मिळाल्यावर ओल्या बोटांनी उचलून स्वच्छ करा व निर्जंतुक करुन वापरा.)

काळजी :

१. लेन्सेस हाताळतांना बोटांना वापर करावा. नखांशी संपर्क टाळावा.
२. लेन्सेस आणि सोल्युशन अति थंड वा अति उष्ण वातावरणात ठेवू नये व मुलांपासून दूर ठेवाव्यात.
३. डोळयांना सूज वा लाली असल्यास लेन्सेसचा वापर करु नये.
४. ठरवून दिल्याप्रमाणे निदान ६ महिन्यांतून एकदा डोळयाची तपासणी आपल्या डोळ्यांच्या डॉक्टरांकडून करुन घ्यावी.
५. लेन्सेस स्वच्छ करण्यासाठी व ठेवण्यासाठी नळाचे पाणी, मिनरल वॉटर किंवा थुंकीचा वापर करु नये.
६. लेन्सेस घालून पोहू शकता पण पोहण्याचा घट्ट गॉगल आवश्यक आहे.

आठवड्यातून १ दिवस लेन्सेस वापरु नयेत.

✠ ✠ ✠ ✠

National Institute of Ophthalmology, 1187/30 Off Ghole Road,
Near Mahatma Phule Museum, Shivaji Nagar, Pune - 411005. India.
Phone : +91-20-25536369, 41460100. Fax : +91-20-25534572.
Email : administrator@nioeyes.com
Registered under Bombay Public Trust Act, 1950. Reg. No. F8185

NIO
NATIONAL INSTITUTE OF OPHTHALMOLOGY
SUPER - SPECIALITY EYE CARE

NIO EYES+

कॉन्टॅक्ट लेन्स

कॉन्टॅक्ट लेन्स घालण्याची व काढण्याची पद्धत :

लेन्स डोळ्यात घालणे –

१. हाताच्या पहिल्या बोटावर लेन्स ठेवा. लेन्सचा अंतर्गोल भाग वरच्या बाजूला राहील असे पहावे.

२. त्याच हाताच्या मधल्या बोटाने खालची पापणी खाली ओढून ठेवावी. दुसऱ्या हाताच्या सहाय्याने वरची पापणी वर ओढून ठेवावी.

३. लेन्सकडे बघत किंवा आरशात पहात लेन्स डोळ्याच्या बुब्बुळावर हळूहळू ठेवावी.

४. आधी खालची पापणी सोडावी. त्यानंतर वरची पापणी सोडावी व डोळा नेहमीप्रमाणे बंद करावा.

डोळ्याला त्रास वाटत असल्यास :

लेन्स काढावी व ती उलट नाही याची खात्री करावी. पुन्हा घालावी.

डोळ्याला त्रास कमी न झाल्यास :

लेन्स लगेच काढून आपल्या डोळ्याच्या डॉक्टरांना सल्ला घ्यावा.

लेन्स काढण्याची पद्धत :

१. वर बघुन खालची पापणी मधल्या बोटाने खाली ओढावी.

२. त्याच हाताच्या पहिल्या बोटाचे टोक लेन्सच्या खालच्या बाजूला लावून लेन्स खालच्या बाजूला म्हणजे डोळ्याच्या पांढऱ्या भागाकडे ओढावी.

३. बोटाच्या आणि अंगठ्याच्या मधे लेन्स थोडी दाबून (पकडून) हळूवार काढावी.

लेन्सेस व्यवस्थित ठेवण्याच्या ४ उपाययोजना

लेन्स नीट ठेवण्यासाठी ५ मिनीटांची काळजी पुरेशी असते. त्यासाठी १-२-३-४ सुचना पुढीलप्रमाणे –

सूचना क्र. १

आपले हात साबणाने स्वच्छ धुवून कोरडे करावेत.

सूचना क्र. २

लेन्स स्वच्छ करण्याच्या द्रावणाचे (सोल्युशनचे) ३-३ थेंब लेन्सच्या दोन्ही बाजूंबर टाकून १० सेकंद लेन्सवर चोळा.

सूचना क्र. ३

लेन्सच्या दोन्ही बाजू ५-५ सेकंद रेणू सोल्युशनने स्वच्छ करावीत जेणेकरुन त्यावर चिकटलेली घाण निघून जाईल.

सूचना क्र. ४

स्वच्छ केलेल्या लेन्सेस व्यवस्थितपणे लेन्सच्या डबीत ठेवाव्यात. लेन्सची डबी स्वच्छ असावी. तसेच लेन्स नेहमी सोकींग सोल्युशनमध्ये कमीत कमी ४ तास तरी बुडवून ठेवाव्यात. सोल्युशन हे पुर्वी वापरलेले नसावे.

मेकअप आणि लेन्सेस :

१) चेहऱ्यावर मेकअप डोळ्यात लेन्सेस घातल्यावर लावणे.

२) केसांवर स्प्रे मारायचा असल्यास कॉन्टॅक्ट लेन्स स्प्रे मारल्यावर घालाव्यात.

३) लेन्सेस काढून नंतर डोळ्याचा मेकअप काढावा.

लेन्सेस वापरतानाच्या सूचना

हे करावे :

१. लेन्सेस हाताळाताना हातांची पुरेशी स्वच्छता पाळावी.

२. लेन्सेस काढल्यावर प्रत्येक वेळी त्या स्वच्छ करुन डबीत ठेवाव्यात.

३. लेन्सेस नेहमी ओलसर ठेवाव्यात. डबीत नेहमी सोल्युशनमध्ये बुडवून ठेवाव्यात.

४. लेन्स ठेवण्याची डबी नेहमी स्वच्छ धुतलेली असावी. (१५ दिवसांतून एकदा)