



## Soft Contact Lens Instructions for Use

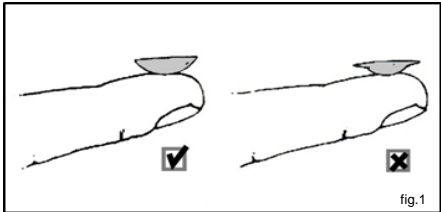


fig.1



fig.2

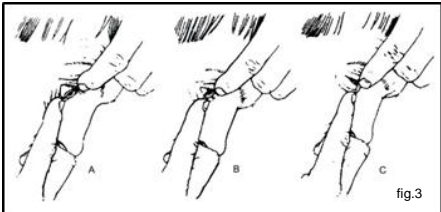


fig.3

Images reproduced by kind permission of Nigel Burnett Hodd, from his book 'Pocket Guide to Contact Lenses' published by Arlington Books, King Street, St James's, London

**Lenses should not be worn unless prescribed by a registered optometrist.**



### [GB]

An important fact to remember with contact lenses is that they are foreign bodies as far as your eyes are concerned. Lens cleanliness and general hygiene are vital.

Always wash your hands before handling your lenses.

These instructions are to be used as a guide in conjunction with any advice given by your optometrist.

Soft contact lens instructions

The enclosed soft contact lens(es) have been supplied to the optometrist sterile in 0.9% Sodium Chloride solution (Saline) prior to fitting. If the lens(es) have not been used by the indicated expiry date, they must be disposed of and not used.

Remove the lens from its case, being careful not to fold it. Rinse the lens with a saline solution and check that it is not inside out. (fig.1)

Looking straight into a mirror, pull down the lower lid and at the same time lower the chin so that the lower half of your eye is more exposed. Gently press the lens over the lower half of the eye before withdrawing your finger (fig.2). If you cannot control your blink reflex the top lid must be held firmly in place by the other hand.

Check that the lens has moved onto the centre of the eye by ensuring you can see by covering the eye without a lens with your hand. If the lens does not go in with the first attempt rinse it with a saline solution and repeat the procedure.

To remove the lens(es) using the two finger method (fig.3), make sure your hands are clean and that your lens case has fresh storage solution in it. Using the forefinger of each hand put one on the middle edge of the top lid and one on the middle edge of the bottom lid. Move the lids apart to free the lens and then press with the fingers to hold the edge of the lid against the eye. Push the lids together so that the lens crumples up and falls out over the bottom lid. This method is best done leaning over a mirror. If in doubt ask your optometrist to show you how to remove the lens(es).

To clean the lens place it in the palm of your left hand and, using the tip of your right index finger, rub it gently with a few drops of cleaning solution (being careful not to catch the lens with your finger nail), after 20 seconds transfer it to the palm of the right hand and rinse it twice with saline solution whilst gently rubbing it. Replace the lens into the case and repeat with the second lens. Your optometrist will advise you on the correct solution to use.

### Do's

- Follow carefully the instructions and advice of your Optician concerning cleaning, handling and storage.
- Return for all aftercare visits that your Optician recommends.
- Remove your lens(es) if there is any adverse reaction at all and consult your Optician.
- Handle your lens(es) with care, always washing, rinsing and drying your hands thoroughly first and ensuring any person who may be assisting you does the same.
- Remove your lens(es) before going to sleep, unless otherwise advised by your Optician.

### Don't's

- Wear your lens(es) for longer than advised by your Optician.
- Wear your lens(es) when using any eye drops or other eye medication unless advised by your Optician.
- Expose your lens(es) to hairsprays, cosmetics, excessive heat or pressure.
- Wear your lens(es) in the presence of noxious or irritating fumes.
- Use tap water to rinse, clean or store your lens(es).

***If in doubt, take them out!***

### [DE]

Es sei daran erinnert, dass Kontaktlinsen von Ihren Augen als Fremdkörper wahrgenommen werden. Kontaktlinsenreinheit und allgemeine Hygiene sind wesentlich.

Vor der Handhabung der Linsen immer gründlich die Hände waschen.

Diese Anweisungen dienen als zusätzlicher Leitfaden zu den Hinweisen und Ratschlägen Ihres Kontaktlinsenanpassers.

Gebrauchsanweisung für weiche Kontaktlinsen

Die beiliegende(-n) Kontaktlinse(-n) wird/werden in einer sterilen 0,9%-igen Natriumchloridlösung (Kochsalzlösung) geliefert. Bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum unbenutzte Linsen dürfen nicht mehr verwendet werden und sind zu entsorgen.

Nehmen Sie die Kontaktlinse aus ihrer Schale heraus und achten Sie darauf, dass Sie die Linse dabei nicht knicken. Spülen Sie die Linse mit einer Kochsalzlösung ab und überprüfen Sie, dass die Linse nicht umgestülpt ist. (Abb.1)

Schauen Sie gerade in den Spiegel, ziehen Sie das Unterlid nach unten und lassen Sie dabei das Kinn nach unten fallen, so dass die untere Augenpartie besser offen gehalten wird. Die Kontaktlinse mit sanftem Druck auf die untere Augenhälfte setzen, bevor Sie loslassen (Abb.2). Sollten Sie Ihren Lidschlagreflex nicht unterdrücken können, halten Sie das Oberlid mit dem Mittelfinger der anderen Hand fest.

Nachprüfen, ob die Linse in die Augenmitte gerutscht ist. Um sicherzugehen, einfach das Auge ohne Linse mit einer Hand bedecken und die Sehleistung kontrollieren. Sollte sich die Linse nicht sofort beim ersten Versuch einsetzen lassen, mit Kochsalzlösung abspülen und den Vorgang wiederholen.

Zum Herausnehmen der Linse(-n) die Zweifelfingermethode (Abb.3) anwenden. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände sauber sind und Ihr Kontaktlinsenbehälter frische Aufbewahrungslösung enthält. Einen Zeigefinger am Oberlid und den anderen Zeigefinger am Unterlid mittig anlegen. Die Lider zum Freilegen der Linse öffnen und am Rand mit den Fingern durch leichten Druck gegen das Auge festhalten. Die Lider nun zusammenschieben, so dass die Linse zusammengedrückt wird und aus dem Auge fällt. Diese Methode sollte am besten über einen Spiegel gebeugt angewendet werden. Lassen Sie sich im Zweifel von Ihrem Kontaktlinsenanpasser zeigen, wie die Linse(-n) herauszunehmen ist/sind.

Legen Sie die Linse zur Reinigung auf Ihren linken Handteller, geben Sie einige Tropfen Reinigungslösung auf die Innenseite der Linse und reiben Sie die Linse vorsichtig mit dem rechten Zeigefinger (achten Sie dabei darauf, dass Sie die Linse nicht mit Ihrem Fingernagel zerkratzen). Bringen Sie die Linse nach 20 Sekunden auf den rechten Handteller und spülen Sie die Linse zweimal unter sanftem Reiben ab. Legen Sie die Linse in den Behälter und wiederholen Sie den Vorgang mit der zweiten Linse. Ihr Kontaktlinsenanpasser wird Sie hinsichtlich der richtigen Lösung, die Sie benutzen sollten, beraten.

### Was Sie tun sollten

- Befolgen Sie genau die Anweisungen und Ratschläge Ihres Kontaktlinsenanpassers zur Reinigung, Handhabung und Aufbewahrung.
- Nehmen Sie alle von Ihrem Kontaktlinsenanpasser empfohlenen Besuche zur Nachsorge wahr.
- Nehmen Sie Ihre Linse(-n) heraus, wenn es zu irgendeiner unerwünschten Reaktion kommt und fragen Sie Ihren Kontaktlinsenanpasser um Rat.
- Gehen Sie mit Ihrer/Ihren Kontaktlinse(-n) vorsichtig um. Waschen, spülen und trocknen Sie Ihre Hände erst gründlich und achten Sie darauf auch bei anderen Personen, die Ihnen möglicherweise helfen.
- Nehmen Sie Ihre Kontaktlinse(-n) heraus, bevor Sie zu Bett gehen, sofern Ihr Kontaktlinsenanpasser Ihnen nicht anders geraten hat.

### Was Sie nicht tun sollten

- Tragen Sie Ihre Kontaktlinse(-n) nicht länger, als vom Kontaktlinsenanpasser empfohlen.
- Tragen Sie keine Kontaktlinse(-n) unter Anwendung von Augentropfen oder anderen Arzneimitteln zur Applikation am Auge, sofern Ihr Kontaktlinsenanpasser Ihnen nicht anders geraten hat.
- Setzen Sie Ihre Kontaktlinse(-n) keiner Kosmetik, übermäßigen Hitze oder hohem Druck aus.
- Tragen Sie Ihre Kontaktlinse(-n) nicht bei Auftreten von schädlichen oder reizenden Gasen.
- Verwenden Sie kein Leitungswasser zum Abspülen, zur Reinigung oder Aufbewahrung Ihrer Kontaktlinse(-n).

***Im Zweifel nehmen Sie sie einfach heraus!***

### [FR]

Il est important de se rappeler du fait que les lentilles de contact sont des corps étrangers vis-à-vis de vos yeux. La propreté et l'hygiène générale des lentilles sont vitales.

Lavez toujours vos mains avant de manipuler vos lentilles.

Ces instructions sont à suivre en conjonction avec les conseils dispensés par votre optométriste.

Instructions relatives aux lentilles de contact souples

La/les lentille(s) de contact ci-incluse(s) a/ont été fournie(s) à l'optométriste à l'état stérile dans une solution (saline) de 0,9 % de chlorure de sodium avant installation. Si la/les lentille(s) n'a/ont pas été utilisée(s) avant la date d'expiration indiquée, elle(s) doit/doivent être jetée(s).

Retirez la lentille de son étui en veillant à ne pas la plier. Rincez la lentille à l'aide d'une solution saline et vérifiez qu'elle n'est pas à l'envers. (fig.1)

Regardez dans un miroir, abaissez la paupière inférieure et le menton simultanément de sorte que la moitié inférieure de votre œil soit plus apparente. Appliquez doucement la lentille sur la moitié inférieure de l'œil avant de retirer votre doigt (fig.2). Si vous ne pouvez pas vous empêcher de cligner des yeux, utilisez votre autre main pour maintenir fermement la paupière supérieure en place.

Vérifiez que la lentille s'est bien déplacée au centre de l'œil en vous assurant que vous voyez correctement en couvrant l'œil sans lentille avec votre main. Si la lentille ne se positionne pas correctement à la première tentative, rincez-la avec une solution saline et répétez la procédure.

Pour retirer la/les lentille(s) en utilisant la méthode des deux doigts (fig.3), assurez-vous que vos mains sont propres et que l'étui contient une solution de stockage fraîche. Positionnez l'index d'une main sur le milieu du bord de la paupière supérieure et l'index de votre autre main sur le milieu du bord de la paupière inférieure. Écartez les paupières pour libérer la lentille et appuyez ensuite avec vos doigts pour maintenir le bord de la paupière contre l'œil. Rapprochez les paupières de sorte que la lentille se froisse et se détache vers la paupière inférieure. Cette méthode est plus efficace en se penchant sur un miroir. En cas de doute, demandez à votre optométriste de vous montrer comment retirer la/les lentille(s).

Pour nettoyer la lentille, placez-la dans la paume de votre main gauche. À l'aide du bout de votre index droit, frottez-la doucement avec quelques gouttes de solution de nettoyage (en prenant soin de ne pas attraper la lentille avec votre ongle). Après 20 secondes, transférez-la dans la paume de votre main droite et rincez-la deux fois avec une solution saline tout en la frottant doucement. Remettez la lentille dans l'étui et recommencez avec la seconde lentille. Votre optométriste vous recommandera la solution à utiliser.

### Ce qu'il faut faire

- Suivre attentivement les instructions et conseils de votre opticien relatifs au nettoyage, à la manipulation et au stockage des lentilles.
- Vous présenter à toutes les visites de suivi recommandées par votre opticien.
- Retirer votre/vos lentille(s) et consulter votre opticien si vous observez la moindre réaction indésirable.
- Manipuler votre/vos lentille(s) avec précaution et commencer toujours par laver, rincer et sécher vos mains correctement. Si une/des personne(s) vous assiste(nt), assurez-vous qu'elle(s) fasse(nt) de même.
- Retirer votre/vos lentille(s) avant d'aller dormir, sauf indication contraire de votre opticien.

### Ce qu'il ne faut pas faire

- Porter votre/vos lentille(s) plus longtemps que conseillé par votre opticien.
- Porter votre/vos lentille(s) tout en utilisant une quelconque goutte ophtalmique ou tout autre médicament oculaire, sauf si cela a été recommandé par votre opticien.
- Exposer votre/vos lentille(s) aux laqueuses, aux produits cosmétiques, à la chaleur ou la pression excessive.
- Porter votre/vos lentille(s) en présence de fumées toxiques ou irritantes.
- Utiliser de l'eau du robinet pour rincer, nettoyer ou stocker votre/vos lentille(s).

***En cas de doute, retirez vos lentilles!***

## [ES]

Un aspecto importante que se debe tener en cuenta con las lentes de contacto es que son cuerpos extraños por lo que respecta a los ojos. La limpieza de las lentes de contacto y la higiene general cobran una importancia vital.

Lávase siempre las manos antes de manipular las lentillas.

Estas instrucciones deben emplearse a modo de guía, junto con los consejos que le proporcione el optometrista.

Instrucciones para las lentes de contactos blandas

Las lentes de contactos blandas que vienen junto a estas instrucciones se han suministrado al optometrista estériles en una solución de cloruro sódico al 0,9% (salina) antes de su colocación. Si no ha usado las lentillas antes de la fecha de caducidad, deberá tirarlas sin utilizarlas.

Saque las lentillas del estuche, con cuidado de que no se doblen. Enjuáguelas con una solución salina y compruebe que no se encuentre del revés. (fig.1)

Frente a un espejo, bájese el párpado inferior y, al mismo tiempo, retroceda la barquilla, de forma que la mitad inferior del ojo quede más expuesta. Coloque la lente de contacto en la mitad inferior del ojo y presione con suavidad antes de retirar el dedo (fig. 2). Si no puede controlar el acto reflejo del parpadeo, debe sujetarse con firmeza del párpado superior con la otra mano.

Compruebe que la lentilla se haya desplazado al centro del ojo, asegurándose de que ve bien al taparse con la mano el ojo sin lentilla. Si no consigue colocar la lente de contacto en el primer intento, enjuáguela con una solución salina y repita el procedimiento.

Si desea quitarse las lentillas con el método de los dos dedos (fig. 3), asegúrese de que tiene las manos limpias y de que el estuche de las lentes contenga una solución nueva para guardarla. Coloque el dedo índice de una mano en el borde central del párpado superior y el dedo índice de la otra mano en el borde central del párpado inferior. Separe los párpados para dejar libre la lentilla y, a continuación, presione con los dedos para mantener el borde del párpado pegado al ojo. Junte los párpados con los dedos, de forma que la lente de contacto se despegue y caiga en el párpado inferior. Este método es mejor realizarlo inclinado sobre un espejo. Si tiene alguna duda, pídale al optometrista que le explique cómo quitarse las lentes de contacto.

Para limpiar la lentilla, colóquesela en la palma de la mano izquierda y, con la yema del dedo índice derecho, frote suavemente con unas cuantas gotas de solución de limpieza (tenga cuidado de no apretar la lentilla con la uña). Tras 20 segundos, pásela a la palma de la mano derecha y enjuáguela dos veces con solución salina mientras frota con suavidad. Vuelva a colocar la lentilla en el estuche y repita el procedimiento con la segunda lente. El optometrista le aconsejará cuál es la solución que debe usar.

### Qué hacer

- Seguir con cuidado las instrucciones y consejos del oculista con respecto a la limpieza, la manipulación y el almacenamiento.
- Acudir a todas las visitas posteriores que el oculista le recomiende.
- Quitarse las lentes de contacto si observa cualquier reacción adversa y consultar al oculista.
- Manipular las lentillas con cuidado, siempre con las manos bien limpias, enjuagadas y secas; así como asegurarse de que cualquier persona que le ayude haga lo mismo.
- Quitarse las lentes de contacto antes de irse a dormir, a menos que el oculista le indique lo contrario.

### Qué no hacer

- Llevar puestas las lentillas durante más del tiempo del recomendado por el oculista.
- Usar las lentes de contacto cuando se aplique gotas para los ojos o cualquier otra medicación ocular, a menos que se lo indique el oculista.
- Exponer las lentillas a fijadores para el pelo, cosméticos y un calor o presión excesivos.
- Llevar puestas las lentillas si hubiera gases tóxicos o irritantes.
- Usar agua del grifo para enjuagar, limpiar y guardar las lentes de contacto.

**En caso de dudar, ¡mejor quitar!**

## [NL]

Een belangrijk feit om niet te vergeten is dat contactlenzen voor uw ogen indringers zijn. Schone lenzen en een goede hygiëne zijn van essentieel belang.

Was altijd uw handen voordat u uw lenzen aanraakt.

Deze instructies dienen samen met het advies van uw optometrist te worden gebruikt.

Gebruiksaanwijzing zachte contactlenzen

De bijgesloten zachte contactlens/-lenzen worden vóór gebruik steriel door uw optometrist geleverd in een 0.9% natriumchlorideoplossing (zoutoplossing). Als de lens/lenzen niet gebruikt zijn voor de aangegeven houdbaarheidsdatum, mogen ze niet meer worden gebruikt en moeten ze worden weggegooid.

Haal de lens uit het doosje zonder die te buigen. Spoel de lens af met de zoutoplossing en controleer of hij niet binnenstebuiten zit(afb.1).

Kijk recht in een spiegel, trek het onderste ooglid naar beneden en trek tegelijkertijd uw kin in zodat de onderste helft van uw oog meer bloot ligt. Schuif de lens zachtjes over de onderste helft van het oog en laat vervolgens uw vinger los (afb. 2). Als u de knipperreflex niet kunt onderdrukken moet u het bovenste ooglid met uw andere hand op zijn plaats houden.

Controleer of de lens zich midden op het oog bevindt doorhet andere oog (zonder lens) met uw ene hand te bedekken en te checken of u nog steeds goed kunt zien. Als de lens niet ingaat bij de eerste poging, spoel die dan af met de zoutoplossing en herhaal de handeling.

Als u de lens/lenzen verwijdert met behulp van de tweevingermethode (afb. 3), zorg er dan voor dat uw handen schoon zijn en dat er verse bewaarvloeistof in het lensdoosje zit. Leg uw ene wijsvinger midden op de rand van het bovenste ooglid en de andere midden op de rand van het onderste ooglid. Trek de oogleden uit elkaar om de lens bloot te leggen en druk de rand van het ooglid met uw vingers tegen het oog. Druk de oogleden nu tegen elkaar zodat de lens verschrompelt en over het onderste ooglid heen floept. Dit kunt u het beste doen door u over een spiegel heen te buigen. Vraag uw optometrist bij twijfel om u te laten zien hoe u uw lens/lenzen moetuitdoen.

Leg uw lens als u diewilt reinigen met behulp van de vingertop van uw rechterwijsvinger in de palm van uw linkerhand, wrijf er met een paar druppeltjes reinigingsvloeistof overheen (zorg ervoor niet met uw nagel achter de lens blijft haken) en leg die na 20 seconden in de palm van uw rechterhand en spoel de lens zachtjes wrijvend tweemaal met zoutoplossing af. Doe de lens in het doosje met lensvloeistof en herhaal de handeling met de tweede lens. Uw optometrist zal u adviseren welke vloeistof u moet gebruiken.

### Wat u moet doen

- De instructies en het advies van uw optometrist over het reinigen, gebruiken en bewaren van uw lenzen zorgvuldig opvolgen.
- Alle vervolgafspraken nakomen die u optometrist u aanraadt.
- Uw lens/lenzen uitdoen als u last hebt van bijwerkingen en contact opnemen met uw optometrist.
- Zorgvuldig omgaan met uw lens/lenzen en altijd eerst uw handen grondig wassen, afspoelen en afdrogen en ervoor zorgen dat de persoon die u eventueel assisteert hetzelfde doet.
- Uw lens/lenzen verwijderen voordat u naar bed gaat, tenzij uw optometrist u iets anders adviseert.

### Wat u niet mag doen

- Uw lens/lenzen langer dragen dan uw optometrist u adviseert.
- Een lens/lenzen dragen als u oogdruppels of andere oogmedicatie gebruikt tenzij uw optometrist u dit adviseert.
- Uw lens/lenzen blootstellen aan haariak, make-up, extreme hitte of druk.
- Uw lens/lenzen dragen in de aanwezigheid van schadelijke of irriterende dampen.
- Kraanwater gebruiken om uw lenzen af te spoelen, te reinigen of te bewaren.

**Doe uw lenzen bij twijfel uit!**

## [PT]

Um facto importante que devemos lembrar em relação a lentes de contacto é que são corpos estranhos relativamente aos seus olhos. A limpeza e a higiene geral das lentes são fundamentais.

Lave sempre as mãos antes de manusear as suas lentes.

Estas instruções devem ser usadas como um guia em articulação com qualquer conselho dado pelo seu optometrista.

Instruções sobre lentes de contacto macias

A(s) lente(s) de contacto macia(s) incluída(s) foi(foram) fornecida(s) ao optometrista esterilizada(s) em solução (Salina) de Cloreto de Sódio a 0,9% antes da colocação. Se a(s) lente(s) não tiver(em) sido usada(s) até à data de validade indicada, deve(m) ser eliminada(s) e não usada(s).

Retire a lente do estojo, tendo cuidado para que não se dobre. Enxágue a lente com uma solução salina e verifique se não está do avesso. (fig.1)

Olhando de frente para um espelho, puxe para baixo a pálpebra inferior e ao mesmo tempo baixe o queixo para que a metade inferior do seu olho fique mais exposta. Comprima suavemente a lente sobre a metade inferior do olho antes de retirar o dedo (fig.2). Se não conseguir controlar o reflexo do seu pestanejar, com a ajuda da outra mão deverá manter a pálpebra superior fixa na sua posição.

Confirme se a lente se deslocou para o centro do olho, verificando se consegue ver ao tapar com a mão o olho que está sem lente. Se a lente não entrar na primeira tentativa, enxágue-a com uma solução salina e repita o processo.

Para retirar a(s) lente(s) usando as duas mãos (fig.3), certifique-se de que tem as mãos limpas e que o estojo das lentes tem solução nova para as guardar. Usando o dedo indicador de cada mão, coloque um a meio do bordo da pálpebra superior e o outro a meio do bordo da pálpebra inferior. Afaste as pálpebras para libertar a lente e depois aperte com os dedos para manter o bordo da pálpebra contra o olho. Empurre as pálpebras juntas para que a lente se enrugue e salte para fora sobre a pálpebra inferior. Este método funciona melhor se estiver inclinado sobre um espelho. Se tiver dúvidas, deve pedir ao seu optometrista para lhe mostrar como retirar a(s) lente(s).

Para limpar a lente coloque-a na palma da sua mão esquerda e, usando a ponta do seu indicador direito, esfregue-a suavemente com algumas gotas de solução de limpeza (tendo cuidado para não riscar a lente com a unha) e, passados 20 segundos, transfira-a para a palma da mão direita e enxágue-a duas vezes com solução salina enquanto a esfrega suavemente. Coloque a lente novamente no estojo e repita a operação com a segunda lente. O seu optometrista irá aconselhá-lo sobre a solução correta a usar.

### Recomendações

- Siga cuidadosamente as instruções e os conselhos do seu oculista sobre limpeza, manuseamento e conservação.
- Regresse para todas as visitas pós-tratamento que o seu oculista recomendar.
- Retire a(s) sua(s) lente(s) se ocorrer alguma reação francamente adversa e consulte o seu oculista.
- Manuseie a(s) sua(s) lente(s) com cuidado, lavando, enxaguando e secando sempre primeiro as suas mãos de forma minuciosa e certifique-se de que qualquer pessoa que possa estar a ajudá-lo faz o mesmo.
- Retire a(s) sua(s) lente(s) antes de ir dormir, salvo indicação em contrário do seu oculista.

### Não...

- Use a(s) sua(s) lente(s) mais tempo do que o aconselhado pelo seu oculista.
- Use a(s) sua(s) lente(s) quando estiver a usar quaisquer gotas oculares ou outra medicação para os olhos, a menos que seja aconselhado pelo seu oculista.
- Exponha a sua lente(s) a spays para o cabelo, cosméticos, calor ou pressão excessivos.
- Use a(s) sua(s) lente(s) na presença de gases nocivos ou irritantes.
- Use água da torneira para enxaguar, limpar ou guardar a(s) sua(s) lente(s).

**Na dúvida, tire-as fora!**

## [IT]

Per quanto riguarda le lenti a contatto, è importante ricordare che, per i tuoi occhi, sono dei veri e propri corpi estranei. La pulizia delle lenti e l'igiene generale sono fondamentali.

Lavati sempre le mani prima di toccare le lenti.

Potrai usare queste istruzioni come guida per completare qualunque altro suggerimento fornito dal tuo optometrista.

Istruzioni per l'uso delle lenti a contatto.

Le presenti lenti a contatto morbide sono state fornite sterili all'optometrista in una soluzione di cloruro di sodio (salina) allo 0,9% prima della prova. Nel caso le lenti non siano usate entro la data di scadenza indicata, devono essere gettate e non utilizzate.

Togli le lenti dalla confezione facendo attenzione a non piegarle. Sciacqua le lenti con una soluzione salina e controlla che non siano alla rovescia.(fig. 1).

Guardando dritto in uno specchio, abbassa la palpebra inferiore a, contemporaneamente, il mento in modo da esporre la metà inferiore dell'occhio. Premi con delicatezza la lente sulla metà inferiore dell'occhio prima di ritirare il dito (fig. 2). Se non riesci a controllare il battito della palpebra, tieni ferma la palpebra superiore con l'altra mano.

Controlla che le lenti si siano posizionate nel centro dell'occhio assicurandoti di poter vedere compreso l'occhio senza lente con una mano. Se la lente non si posiziona al primo tentativo, sciacquala con la soluzione salina e ripeti la procedura.

Per togliere le lenti usando il metodo con due dita (fig. 3), assicurati di avere le mani pulite e di aver versato della nuova soluzione per conservarle nell'apposita custodia contenitore. Posiziona l'indice di una mano al centro della palpebra superiore e quello dell'altra al centro della palpebra inferiore. Coosta le palpebre per liberare le lenti e fai pressione con le dita per tenere il bordo della palpebra contro l'occhio. Avvicina le palpebre con una leggera pressione in modo che le lenti si pieghino e cadano dalla palpebra inferiore. Ti consigliamo di eseguire questa procedura davanti a uno specchio. Nel dubbio, chiedi al tuo optometrista di mostrarti come togliere le lenti.

Per pulire le lenti, mettile una sul palmo della mano sinistra e, usando il polpastrello dell'indice destro, sfregala delicatamente con qualche goccia di soluzione pulente (fai attenzione a non rovinare la lente con le unghie). Dopo 20 secondi trasferisci la lente sul palmo destro e sciacquala due volte con la soluzione salina continuando a sfregare con delicatezza. Rimetti la lente nella custodia e ripeti la procedura per la seconda lente. Il tuo optometrista ti potrà consigliare la soluzione più adatta alle tue esigenze.

### Cosa fare

- Seguire attentamente le istruzioni e i consigli dell'ottico su come pulire, maneggiare e conservare le lenti.
- Presentarsi a tutte le visite di controllo consigliate dall'ottico.
- Togliere le lenti all'insorgenza di qualunque possibile reazione avversa e consultare l'ottico.
- Maneggiare le lenti con attenzione, lavando, sciacquando e asciugando sempre prima le mani con cura e assicurandosi che chi ci aiuta faccia lo stesso.
- Togliere le lenti prima di dormire, sempre che l'ottico non ci abbia consigliato diversamente.

### Cosa non fare

- Indossare le lenti più a lungo di quanto consigliato dall'ottico.
- Indossare le lenti quando abbiamo usato colliri o altri farmaci, sempre che non ci sia stato indicato diversamente dall'ottico.
- Esporre le lenti a lacche per capelli, cosmetici, calore o pressione eccessivi.
- Indossare le lenti in presenza di fumi nocivi o irritanti.
- Usare normale acqua corrente per sciacquare, pulire o conservare le lenti.

**Nel dubbio, toglile subito!**