



Koronawirus a Twoje Oczy

Czym jest koronawirus ?

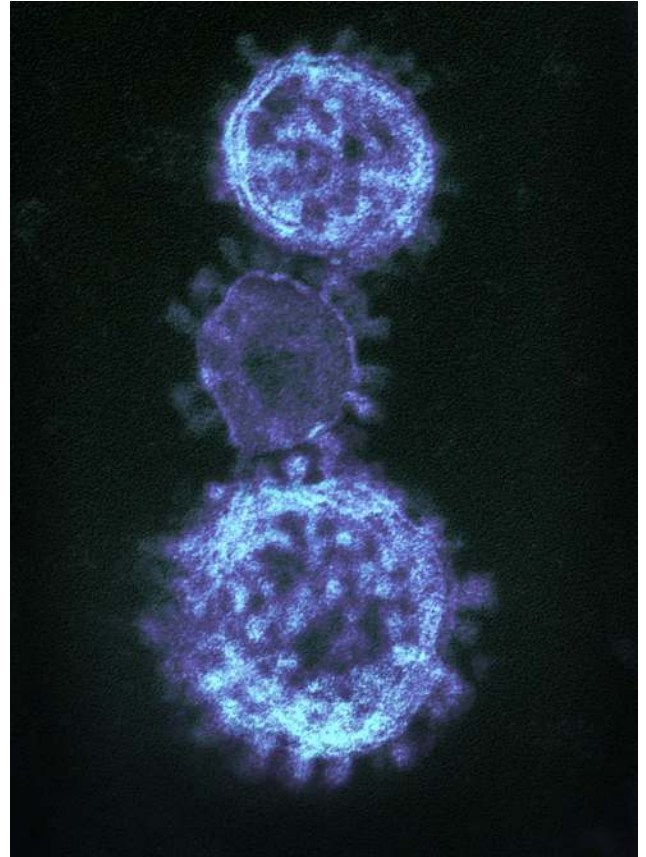
Jest wiele typów wirusów nazywanych koronawirusami, niektóre z nich mogą powodować u Ciebie choroby.

Może być przyczyną chorób płuc o zarówno łagodnym, jak i poważnym przebiegu.

Pierwsze objawy mogą występować od 2 do 14 dni od zarażenia. Objawami mogą być gorączka, kaszel albo płytki oddech. U niektórych pacjentów rozwija się śródmiąższowe zapalenie płuc, które może doprowadzić do poważnych powikłań, a nawet do śmierci.

Zakażenie koronawirusem

Pierwszą rzeczą, którą musisz zrozumieć jest to, że wirus może przenikać do Twojego organizmu przez oczy - tak samo jak przez usta i nos. Kiedy ktoś zarażony kaszle, kicha albo mówi to cząsteczki z wirusem mogą wydostawać się z jego ust albo nosa i osiadać na Twojej twarzy. Możesz również wdychać małe kropelki z wirusem poprzez nos i usta. Mogą osiadać nawet na Twoich oczach. Istnieje możliwość zarażenia poprzez dotknięcie swoich oczu po uprzednim kontakcie z powierzchnią na której był wirus.



Źródło: National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID).

Dbanie o oczy podczas pandemii COVID-19

Dla bezpieczeństwa każdego pacjenta okuliści oraz lekarze innych specjalności przyjmują tylko pacjentów, którzy wymagają pilnej konsultacji albo w stanie nagłego zagrożenia życia i zdrowia. Dlaczego ?

- Ograniczenie kontaktu między lekarzami i pacjentami pomaga zmniejszyć możliwość szerzenia się wirusa
- Wszyscy musimy oszczędzać zasoby medyczne (takie jak maseczki, rękawiczki), żeby mogły być ewentualnie użyte w szpitalach.

Musisz spodziewać się tego, że Twoja rutynowa wizyta może być przełożona. Wszystkie zabiegi okulistyczne, **które nie są pilne**, będą przełożone.

Skontaktuj się ze swoim okulistą w razie następujących sytuacji:

- Cierpisz na zwyrodnienie plamki, retinopatie cukrzycową i otrzymujesz regularne iniekcje dożłokistkowe
- Zauważyłeś zmiany w swoim widzeniu (zamazane, falista widzenie, ciemne plamy w polu widzenia)
- Zauważyłeś dużo nowych mętów albo błyski w polu widzenia
- Nagły spadek ostrości wzroku
- Boli Cię oko, które jest zaczerwienione, boli Cię głowa, towarzyszą temu wymioty i nudności

Jakie zmiany mogą Cię spotkać przed albo w trakcie wizyty?:

- Zespół kliniki może poprosić Cię żebyś poczekał na zewnątrz albo w samochodzie zamiast w poczekalni. To dla Twojego bezpieczeństwa, reszty pacjentów oraz pracowników przed możliwym kontaktem z wirusem w zatłoczonych miejscach
- W pomieszczeniach kliniki może przebywać określona liczba pacjentów. Jeżeli nie potrzebujesz osoby towarzyszącej, prosimy nie bierz jej ze sobą na wizytę.

- Twój okulista może używać plastikowej osłony na lampie szczelinowej (urządzenie, którym bada Twoje oczy). Może również nosić plastikową osłonkę na twarz.
- Twój okulista może Cię poprosić, żebyś nie mówił podczas badania. Po zakończeniu badania może z Tobą rozmawiać i odpowiadać na pytania, zachowując bezpieczną odległość.
- Niektórzy okuliści używają również telemedycyny. Udzielają porad telefonicznych lub kontaktują się z pacjentami za pośrednictwem wideocztu.

Będziesz proszony o zachowanie następujących środków ostrożności:

- Jeżeli masz kaszel, gorączkę albo miałeś kontakt z kimś kto miał takie objawy, musisz zadzwonić do swojego okulisty i dać mu o tym znać. Jeżeli Twoja wizyta nie jest stanem nagłym to Twoja wizyta będzie przełożona.
- Jeżeli na wizytę przyjedziesz chory to Twój okulista może prosić Cię o założenie maseczki i poczekanie w oddzielnym pomieszczeniu.
- Jeżeli potrzebujesz zakasłać albo kichnąć podczas badania to odsuń się od badającego Cię okulisty, zasłoń szczelnie usta swoim łokciem albo zakryj całe usta chusteczką. Zaraz po tym umyj swoje dłonie.

Ochrona Twoich oczu i zdrowia

Ochrona Twoich oczu - tak samo jak Twoich dłoni, nosa i ust - może spowolnić rozprzestrzenianie się koronawirusa. Istnieje kilka sposobów o to żeby dbać o bezpieczeństwo oczu i zdrowie podczas pandemii COVID-19.

Jeżeli nosisz soczewki kontaktowe, przestaw się na pewien okres na okulary.

Osoby używające soczewek kontaktowych pocierają swoje oczy częściej niż przeciętna osoba. Rozważ noszenie okularów podczas pandemii, szczególnie jeżeli masz tendencję do dotykania okolicy swoich oczu, kiedy masz założone soczewki kontaktowe. Zastąpienie soczewek okularami może zmniejszyć podrażnienie oka i może być dodatkowa bariera która pomoże Ci w zmniejszeniu kontaktu dłoni z okolicą oczu. Jeżeli musisz nosić soczewki kontaktowe pamiętaj żeby stosować zastrzone zasady higieny.

Okulary mogą być dodatkową barierą ochronną.

Okulary korekcyjne albo przeciwsłoneczne mogą chronić Twoje oczy przed dostaniem się tam kropelek z ust albo nosa osób zarażonych. Ale pamiętaj o tym, że nie zapewniają 100% ochrony. Wirus może nadal dostać się do Twoich oczu, poprzez wolne przestrzenie na górze, dole oraz po bokach oprawek. Najlepszą ochronę zapewniają specjalne gogle. Używaj ich jeżeli masz bezpośredni kontakt z osobami zarażonymi.

Zaopatr się w recepty na dłuży okres jeżeli przyjmujesz leki przewlekle.

Jeżeli leczysz się na np. jaskrę, postaraj zaopatrzyć się w recepty na dłuższy okres czasu. Zapytaj swojego okulistę o pomoc albo o zdalne wystawienie recepty. Postaraj się o zaopatrzenie się w leki z odpowiednim wyprzedzeniem, nie czekaj do ostatniej chwili.

Unikaj pocierania oczu.

Może to być nawyk trudny do pokonania, ale może zmniejszyć Twoje ryzyko infekcji. Jeżeli masz silną potrzebę podrapania okolicy swojego oka albo nawet poprawienia okularów, używaj chusteczki zamiast palców. Suche oczy mogą być przyczyną intensywniejszego pocierania, dlatego rozważ używanie kropli nawilżających. Jeżeli z pewnych powodów musisz dotknąć swoich oczu (przyjmowanie leków). Przez dotknięciem umyj ręce mydłem (minimum 20 sekund). Ponownie je umyj po zakończeniu czynności.

Zachowaj zdrowy rozsądek aby pozostać zdrowym.

Myj często ręce, jeżeli używasz soczewek kontaktowych to przestrzegaj zasad higieny. Unikaj dotykania i pocierania swoich oczu, nosa albo ust. Jeżeli masz jakieś pytania na temat swoich oczu i wzroku, pamiętaj, żeby zasięgnąć rady swojego okulisty.

Aby zdobyć więcej informacji na temat swoje oka - odwiedź aao.org/eyesmart

Tłumaczenie przygotował dr n. med. Tomasz Wójtowicz
e-mail: okulista.lekarz@gmail.com

Dr Nowosielska Okulistyka i Chirurgia Oka
ul. Gizów 1 lok. U2A
Warszawa 01-249
tel. : 601 218 605
klinika@drnowosielska.pl