

Augenpflege bei MNS und/oder (Schutz-)Maske

Mund-Nasenschutz (MNS) oder tatsächliche **(Schutz-)Masken** begleiten uns nun bereits seit mehr als einem halben Jahr durch den Alltag. Neben den **positiven (Schutz-)Effekten** klagen mittlerweile aber manche – vor allem in Kombination mit **trockener Herbst- und Winterluft** – über **trockene Augen**.

Wenn etwa der MNS zu lose am Gesicht anliegt, kann sich der Luftstrom nach oben seinen Weg bahnen und der Luftstrom den Tränenfilm schneller verdunsten lassen. Der **AMD Salzburg rät** hier **zu folgenden Maßnahmen**:

- Generell sollten vor allem im Winter **„augenfreundliche Bedingungen“** geschaffen werden. Dabei hilft eine Kontrolle der **Luftfeuchtigkeit** (die mindestens bei 40 Prozent relative Luftfeuchte liegen sollte) im Raum, etwa durch **Luftbefeuchter**. Achtung: Hier muss auf **penibelste Wartung** entsprechend der Herstellerangaben geachtet werden!
- **Augenärzt*innen und Optiker*innen** können mittels Spezialgeräten feststellen, ob **Menge und Qualität** des **Tränenfilms ausreichen**, um die Augen entsprechend zu schützen.
- **Nachbenetzungstropfen** können dabei helfen, die Augen entsprechend feucht zu halten. Aber Achtung: hier sollte keinesfalls einfach zu irgendwelchen Mitteln gegriffen werden. Betroffene sollten sich **unbedingt beraten lassen** – etwa in einer Apotheke.
- **Brillen sollten Kontaktlinsen vorgezogen werden**. Wenn Kontaktlinsen weiterverwendet werden, muss besonders auf eine korrekte Kontaktlinsenhygiene geachtet werden.
- Beim Tragen des **MNS** bzw. der **(Schutz-)Maske** sollte unbedingt auf einen **korrekten Sitz** geachtet werden:
 - MNS/Maske **über Mund und Nase** ziehen.
 - Mit Bändern hinter den Ohren oder um den Kopf **befestigen**.
 - **Bügel** (falls vorhanden) oberhalb der Nase **andrücken**.
 - Träger so einstellen, dass **MNS/(Schutz-)Maske eng anliegt**.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre **Präventivkräfte des AMD Salzburg** gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **www.amd-sbg.at**. Neben dem umfangreichen **News-Bereich** sind dort auch alle **Infos zu Covid-19** im kompakten Überblick zu finden.