



## 10 suggerimenti quotidiani per i nuovi portatori di lenti a contatto

1. Lava sempre le mani prima di toccare le lenti.
2. Controlla che le lenti non presentino rotture o graffi prima di inserirle.
3. Quando inserisci o rimuovi le lenti, inizia sempre dallo stesso occhio.
4. Usa un porta lenti in cui siano chiaramente contrassegnate le lettere "R" e "L", in modo da non scambiare le lenti a contatto.
5. Usa sempre la soluzione di manutenzione per lenti a contatto adeguata per pulire, disinfettare e conservare le lenti. Non usare mai l'acqua.
6. Ricorda di pulire e disinfettare ogni volta le lenti a contatto con l'apposita soluzione prima di inserirle. Segui attentamente le indicazioni di uso della soluzione di manutenzione per lenti a contatto.
7. Non tutte le lenti a contatto sono approvate per un uso prolungato o notturno. Consulta il tuo specialista per eventuali chiarimenti sulla modalità di porto consigliata.
8. Non indossare mai le lenti a contatto più a lungo di quanto ti è stato raccomandato dal tuo specialista.
9. Non ignorare la sensazione di fastidio. Rimuovi le lenti, controlla che non presentino graffi o rotture, puliscile e disinfettale prima di reinserirle. Se hai l'impressione che ci sia qualcosa che non va, parlane con il tuo specialista.
10. Tieni sempre gli occhiali a portata di mano. Non si sa mai quando potresti avere voglia di concedere ai tuoi occhi una pausa dalle lenti a contatto.

**Maggiori indicazioni, su come inserire e rimuovere le lenti a contatto, su come averne cura e su che cosa si può aspettare un portatore di lenti a contatto, sono disponibili sul sito [coopervision.it/nuovi-portatori-di-lenti-a-contatto](http://coopervision.it/nuovi-portatori-di-lenti-a-contatto).**

