

PLĀNVEIDA NOMAIŅAS KONTAKTLĒCAS

Plānveida nomaiņas kontaktlēcas paredzētas **atkārtotai lietošanai dienas režīmā**. Par citām lietošanas režīma iespējām, konsultējies ar savu redzes aprūpes speciālistu.

Kontaktlēcas **nevajadzētu lietot** gadījumos, ja:

- ⊘ Acīs vai plakstiņos redzamas alerģijas, infekcijas, iekaisuma vai kairinājuma pazīmes.
- ⊘ Ir nepietiekama asaru plēvīte (sausās acs sindroms).
- ⊘ Ir samazināta radzenes jutība.
- ⊘ Ir sistēmiska saslimšana, kas var ietekmēt kontaktlēcu lietošanu un pareizu kopšanu.
- ⊘ Acis kļūst sarkanas vai kairinātas.

PIRMS RĪKOŠANĀS AR KONTAKTLĒCĀM:

- ⊕ **Pārlicinies**, ka kontaktlēcas ir **pareizā stipruma**, noliec tās **noteiktā secībā** katru reizi, lai nesajauktu.
- ⊕ Pārlicinies, ka jaunais iepakojums **nav bojāts**, vai konteiners ir **kārtīgi noslēgts**.
- ⊕ **Nelieto** roku krēmus, eļļas vai losjonus, lai nepieļautu to nokļūšanu uz kontaktlēcām un pēc tam acīs.
- ⊕ Rūpīgi **nomazgā** rokas **ar ziepēm, noskalo un noslauki** ar dvieli, kas **nepūkojas**.
- ⊕ **Uzmanīgi** noņem vāciņu un **izņem kontaktlēcu** no iepakojuma vai uzglabāšanas konteina, uzmanoties, lai nesaskrāpētu to ar nagiem. Ja nepieciešams, izlej kontaktlēcu no trauka plaukstā.
- ⊕ **Rūpīgi aplūko** kontaktlēcu vai:
 - Tā ir izvēsta pareizā virzienā (skat. Attēlu 1.)
 - Tā ir tīra un nebojāta.
- ⊕ Ja kontaktlēca piekļaujas pirkstam, tas ir pārāk mitrs, nosusini to dvielī vai salvetē, kas nepūkojas.

Attēls 1.



Fig. 1
CooperVision Fig. 2

KONTAKTLĒCU IELIKŠANA

- ⊕ Vēlreiz pārlicinies, ka kontaktlēca ir īstā stipruma un izvērsta pareizā virzienā.
- ⊕ Pārlicinies, ka nepieciešamās atzīmes uz kontaktlēcas ir vērsta pareizā virzienā, pareizai lēcas centrācijai (ja tādas ir).
- ⊕ Novieto lēcu uz tās rokas rādītājpirksta, ar kuru visērtāk darboties.
- ⊕ Izmantojot tās pašas rokas vidējo pirkstu, pavelc apakšējo plakstiņu uz leju.

- ⊕ Ar otras rokas pirkstiem pavelc augšējo plakstiņu uz augšu.
- ⊕ Skaties taisni uz priekšu, novieto lēcu tieši uz radzenes un lēnām atcel pirkstu no lēcas.
- ⊕ Paskaties uz leju un atlaid augšējo plakstiņu, skaties taisni un atlaid apakšējo plakstiņu.
- ⊕ Lēnām samirkšķini.

VAI

- ⊕ Novieto lēcu uz tās rokas rādītājpirksta, ar kuru visērtāk darboties.
- ⊕ Izmantojot tās pašas rokas vidējo pirkstu, pavelc apakšējo plakstiņu uz leju.
- ⊕ Ar otras rokas pirkstiem pavelc augšējo plakstiņu uz augšu.
- ⊕ Skaties uz augšu, novieto lēcu uz acs baltās daļas un lēnām atcel pirkstu no lēcas.
- ⊕ Lēnām atlaid apakšējo plakstiņu un paskaties uz leju, palaid vaļā augšējo plakstiņu.
- ⊕ Lēnām samirkšķini, ļauj lēcai pašai ieslidēt vietā.

KONTAKTLĒCU IZŅEMŠANA

- ⊕ Kārtīgi **nomazgā** rokas **ar ziepēm, rūpīgi noskalo un noslauki** ar dvieli, kas **nepūkojas**.
- ⊕ Pāris reizes kārtīgi samirkšķini acis.
- ⊕ Vērs skatienu uz augšu.
- ⊕ Ar rādītājpirkstu pavelc kontaktlēcu uz lēju un maigi satver to ar rādītājpirkstu un īkšķi.

Kontaktlēcu **apkopi veic** izmantojot speciālista ieteikto **kontaktlēcu tīrīšanas šķīdumu**.

Ja parādās **sausuma sajūta** acīs, konsultējies **ar savu speciālistu** par piemērotākajiem acu mitrinošajiem pilieniem. Kontaktlēcu mitrināšanai izmanto tikai tādus mitrinošos pilienus, kuri ir **saderīgi ar kontaktlēcām**. Gadījuma rakstura sausumu acīs var mazināt, vairākas reizes mirkšķinot acis

Ja **kontaktlēca pielīp** (pārstāj kustēties), uzpiliniet **dažus pilienus** kontaktlēcu **mitrināšanas šķīduma** un pagaidiet, līdz lēca sāk brīvi kustēties pa aci. Ja šī problēma nepāriet, konsultējieties ar acu aprūpes speciālistu.

Ja kontaktlēca neatrodas acs centrā, iespējams, to var atkal iecentrēt,

- ⊘ aizverot plakstiņus un maigi pamasējot lēcu tā, lai kontaktlēca atgrieztos sava vietā,
- ⊘ skatoties kontaktlēcas virzienā un maigi mirkšķinot

- Ø lēnām, ar pirkstu viegli uzspiežot uz augšējā vai apakšējā plakstiņa malas un pārvietojot necentrēto lēcu atpakaļ uz radzeni.

Ja kontaktlēcu **lietošanas laikā parādās** :

- Ø graušanas vai dedzināšanas sajūta,
- Ø pastiprināta acu asarošana,
- Ø svešķermeņa sajūta acī,
- Ø acs apsārtums,
- Ø paaugstināts jutīgums pret gaismu vai oreoli ap gaismas avotiem, **nekavējoties izņem tās.**

Ja pēc kontaktlēcu izņemšanas **simptomi nemazinās** vai atkārtojas, ieliekot acīs jaunu pāri, **vērsies** pie savas redzes aprūpes speciālista.

Ja kontaktlēca acī saplīst, izņem gabalus, tos rūpīgi satverot tāpat kā izņemot normālu lēcu. Ja šķiet, ka kontaktlēcas gabalus nevarēs viegli izņemt, nesavaino acs audus. Izskalo aci ar sterilu fizioloģisko šķīdumu un vēlreiz mēģini izņemt kontaktlēcas gabalus. Ja tas nepalīdz, sazinies ar savu acu aprūpes speciālistu, lai saņemtu palīdzību.

Reizi gadā vai biežāk (pēc speciālista rekomendācijas), jāveic atkārtotu kontaktlēcu vizīti.

- ⊕ Uzsākot lietot kontaktlēcas **neveic** darbus, kas izvirza redzei augstas prasības, piemēram, autovadīšanu.
- ⊕ Uzsākot lietot kontaktlēcas, **pieradini** acis **pakāpeniski**, pa dažām stundām dienā.
- ⊕ **Neizmantojiet nagus, asu pinceti vai citus asus priekšmetus**, lai izņemtu kontaktlēcas no iepakojuma vai acīm.
- ⊕ Mīksto kontaktlēcu izņemšanai no acīm **neizmantojiet piesūcekņus**, bet tikai roku pirkstu spilventiņus
- ⊕ **Matu laku** izsmidzini **pirms** kontaktlēcu **ielikšanas**, nepieļauj citu aerosolu (smaržu, dezodorantu utt.) nokļūšanu uz kontaktlēcām.
- ⊕ Kontaktlēcas **ieliec** acīs **pirms** kosmētikas **uzklāšanas** un **izņem no acīm pirms** kosmētikas **noņemšanas**.
- ⊕ **Informē** savu **ārstējošo ārstu**, ka lieto kontaktlēcas.
- ⊕ **Informē** savu **darba devēju**, ka lieto kontaktlēcas. Tas var ietekmēt speciālā aizsargaprīkojuma lietošanu.

- ⊕ **Lietojot medikamentus, konsultējies ar savu speciālistu** par to ietekmi uz kontaktlēcām un/vai to lietošanas režīmu.
- Ø **Nelieto kontaktlēcas, ja esi slim (gripa, saaukstēšanās utt)**
- Ø Ar kontaktlēcām acīs **aizliegts iet saunās, pirtīs**.
- Ø **Izvairies no peldēšanās un mazgāšanās ar kontaktlēcām acīs**. Par nepieciešamību un iespējām lietot kontaktlēcas peldoties vai sportojot, **konsultējies ar savu speciālistu**.
- Ø Kontaktlēcu kopšanai izmanto tikai **speciālos kontaktlēcu kopšanai paredzētos šķīdumus**.
- Ø **Nepieļauj** kontaktlēcu **saskari** ar **nesteriliem šķīdumiem**, arī krāna ūdeni vai minerālūdeni, vai siekalām.
- Ø **Nemainies** ar lietotām **kontaktlēcām** ar citiem cilvēkiem.
- Ø **Patvaļīgi nemaini** izrakstīto kontaktlēcu **veidu un/vai zīmolu**.
- Ø Kontaktlēcas **nav paredzētas** lietot **uzturā**.
- ⊕ Kontaktlēcas jāuzglabā **istabas temperatūrā** un **bērniem nepieejamā** vietā.
- ⊕ **Izlietotās** kontaktlēcas izmet **atkritumu** konteinerā. Tās **nedrīkst noskalot** tualetes podā vai izlietnē.
- Ø Arī pirms **krāsaino** kontaktlēcu **lietošanas** konsultējies ar **savu speciālistu**.
- Ø Krāsainās kontaktlēcas **obligāti** jāizņem no acīm pirms **magnētiskās rezonanses izmeklējumiem**.
- Ø **Nelieto** kontaktlēcas **ilgāk** par atļauto lietošanas laiku: mēneša kontaktlēcas jāizmet 30.-ajā dienā pēc iepakojuma atvēršanas, divu nedēļu kontaktlēcas jāizmet 14.-ajā dienā pēc iepakojuma atvēršanas. Ja acu aprūpes speciālists noteicis biežāku nomaigņas grafiku, ievēro to.
- Ø Noņemiet un **izmetiet kontaktlēcas**, ja tās ir bijušas pakļautas **kaitīgiem vai kairinošiem tvaikiem** vai **agresīvām ķīmiskām vielām**.
- Ø Izmetiet kontaktlēcas, kas ir izžuvušas vai bojātas. Nomainiet ar svaigu jaunu lēcu.
- Ø Katru reizi, kad kontaktlēcas tiek noņemtas no acs (pirms plānotā nomaigņas laika), pirms atkārtotas lietošanas tās ir pienācīgi jānotīra, jānoskalo un jādezinficē.

UZMANĪBU! Lai arī kontaktlēcas ar UV staru filtru var palīdzēt samazināt UV staru ietekmi uz acs veselību, tomēr tās **NEAIZSTĀJ saulesbrilles** vai brilles ar UV absorbējošām brillu lēcām!

Gulēšana kontaktlēcās un/vai smēķēšana palielina acu slimību risku kontaktlēcu lietotājiem!

VIENAS DIENAS KONTAKTLĒCAS

Vienas dienas kontaktlēcas paredzētas lietošanai **vienu reizi dienas režīmā**. Katru dienu sāk ar svaigu lēcu pāri, kuru lietošanas perioda **beigās jāizmet**.

Kontaktlēcas **nevajadzētu lietot** gadījumos, ja:

- ⊘ Acīs vai plakstiņos redzamas alerģijas, infekcijas, iekaisuma vai kairinājuma pazīmes.
- ⊘ Ir nepietiekama asaru plēvīte (sausās acs sindroms).
- ⊘ Ir samazināta radzenes jutība.
- ⊘ Ir sistēmiska saslimšana, kas var ietekmēt kontaktlēcu lietošanu un pareizu kopšanu.
- ⊘ Acis kļūst sarkanas vai sakairinātas.

PIRMS RĪKOŠANĀS AR KONTAKTLĒCĀM:

- ⊕ **Pārliecinies**, ka kontaktlēcas ir **pareizā stipruma**, noliec tās **noteiktā secībā** katru reizi, lai nesajauktu.
- ⊕ Pārliecinies, ka iepakojums **nav bojāts**.
- ⊕ **Nelieto** roku krēmus, eļļas vai losjonus, lai nepieļautu to nokļūšanu uz kontaktlēcām un pēc tam acīs.
- ⊕ Kārtīgi **nomazgā** rokas **ar ziepēm, rūpīgi noskalo** un **noslauki** ar dvieli, kas **nepūkojas**.
- ⊕ **Uzmanīgi** noņem folija vāciņu un **izņem kontaktlēcu** no iepakojuma, uzmanoties, lai nesaskrāpētu to ar nagiem. Ja nepieciešams, izlej kontaktlēcu no iepakojuma plaukstā.
- ⊕ **Rūpīgi aplūko** lēcu vai:
 - Tā ir izvēsta pareizā virzienā (skat. Attēlu 1.)
 - Tā ir tīra un nebojāta.

- ⊕ Ja kontaktlēca piekļaujas pirkstam, tas ir pārāk mitrs, nosusini to dvielī vai salvetē, kas nepūkojas.

Attēls 1.



Fig. 1 CooperVision Fig. 2

KONTAKTLĒCU IELIKŠANA

- ⊕ Vēlreiz pārliecinies, ka kontaktlēcas ir **īstā stipruma** un **izvērstas pareizā virzienā**.
- ⊕ Pārliecinies, ka nepieciešamās atzīmes uz lēcas ir **vērstas pareizā virzienā**, pareizai lēcas centrācijai (ja tādas ir).

- ⊕ Novieto lēcu uz tās rokas rādītājpirksta, ar kuru visērtāk darboties.
- ⊕ Izmantojot tās pašas rokas vidējo pirkstu, pavelc apakšējo plakstiņu uz leju.
- ⊕ Ar otras rokas pirkstiem pavelc augšējo plakstiņu uz augšu.
- ⊕ Skaties taisni uz priekšu, novieto lēcu tieši uz radzenes un lēnām atcel pirkstu no lēcas.
- ⊕ Skaties uz leju un atlaid augšējo plakstiņu, skaties taisni un atlaid apakšējo plakstiņu.
- ⊕ Lēnām samirkšķini.

VAI

- ⊕ Novieto lēcu uz tās rokas rādītājpirksta, ar kuru visērtāk darboties.
- ⊕ Izmantojot tās pašas rokas vidējo pirkstu, pavelc apakšējo plakstiņu uz leju.
- ⊕ Ar otras rokas pirkstiem pavelc augšējo plakstiņu uz augšu.
- ⊕ Skaties uz augšu, novieto lēcu uz acs baltās daļas un lēnām atcel pirkstu no lēcas.
- ⊕ Lēnām atlaid apakšējo plakstiņu un paskaties uz leju, palaid vaļā augšējo plakstiņu.
- ⊕ Lēnām samirkšķini, ļauj lēcai pašai ieslidēt vietā.

KONTAKTLĒCU IZŅEMŠANA

- ⊕ Kārtīgi **nomazgā** rokas **ar ziepēm, rūpīgi noskalo** un **noslauki** ar dvieli, kas **nepūkojas**.
- ⊕ Pāris reizes kārtīgi samirkšķini acis.
- ⊕ Vērs skatienu uz augšu.
- ⊕ Ar rādītājpirkstu pavelc kontaktlēcu uz leju un maigi satver to ar rādītājpirkstu un īkšķi.

Ja parādās **sausuma sajūta** acīs, konsultējies **ar savu speciālistu** par piemērotākajiem acu mitrinošajiem pilieniem. Kontaktlēcu mitrināšanai izmanto tikai tādus mitrinošos pilienus, kuri ir **saderīgi ar kontaktlēcām**. Gadījuma rakstura sausumu acīs var mazināt, vairākas reizes mirkšķinot acis.

Ja kontaktlēca pielīp (pārstāj kustēties), uzpiliniet dažus pilienus kontaktlēcu mitrināšanas šķīduma un pagaidiet, līdz lēca sāk brīvi kustēties pa aci. Ja šī problēma nepāriet, konsultējieties ar acu aprūpes speciālistu.

Ja kontaktlēca neatrodas acs centrā, iespējams, to var atkal iecentrēt,

- ⊘ aizverot plakstiņus un maigi pamasējot lēcu tā, lai kontaktlēca atgrieztos sava vietā,

- Ø skatoties kontaktlēcas virzienā un maigi mirkšķinot
- Ø lēnām, ar pirkstu viegli uzspiežot uz augšējā vai apakšējā plakstiņa malas un pārvietojot necentrēto lēcu atpakaļ uz radzeni.

Ja kontaktlēcu **lietošanas laikā parādās** :

- Ø graušanas vai dedzināšanas sajūta,
- Ø pastiprināta acu asarošana,
- Ø svešķermeņa sajūta acī,
- Ø acs apsārtums,
- Ø paaugstināts jutīgums pret gaismu vai oreoli ap gaismas avotiem, **nekavējoties izņem tās.**

Ja pēc kontaktlēcu izņemšanas **simptomi nemazinās**, vai atkārtojas ievietojot jaunu pāri, **vērsies** pie savas redzes aprūpes speciālista.

Reizi gadā, vai biežāk (pēc speciālista rekomendācijas), jāveic atkārtota kontaktlēcu vizīte.

- ⊕ Uzsākot lietot kontaktlēcas **neveic** darbus, kas izvirza redzei augstas prasības, piemēram, autovadīšanu.
- ⊕ **Matu laku** izsmidzini **pirms** kontaktlēcu **ielikšanas**, nepieļauj citu aerosolu (smaržu, dezodorantu utt.) nokļūšanu uz kontaktlēcām.
- ⊕ Kontaktlēcas **ieliec** acīs **pirms** kosmētikas **uzklāšanas** un **izņem no acs pirms** kosmētikas **noņemšanas**
- ⊕ **Informē** savu **ārstējošo ārstu**, ka lieto kontaktlēcas.
- ⊕ **Informē** savu **darba devēju**, ka lieto kontaktlēcas. Tas var ietekmēt speciālā aizsargaprīkojuma lietošanu.
- ⊕ **Lietojot medikamentus, konsultējies ar savu speciālistu** par to ietekmi uz kontaktlēcām un/vai to lietošanas režīmu.
- Ø **Nelieto kontaktlēcas, ja esi slim (gripa, saaukstēšanās utt)**
- Ø Ar kontaktlēcām acīs **aizliegts iet saunās, pirtīs.**
- Ø **Izvairies no peldēšanās un mazgāšanās ar kontaktlēcām acīs.** Par nepieciešamību un iespējām lietot kontaktlēcas peldoties vai sportojot, **konsultējies ar savu speciālistu.**
- Ø Kontaktlēcu kopšanai izmanto tikai **speciālos kontaktlēcu kopšanai paredzētos šķīdumus**

- Ø **Nepieļauj** kontaktlēcu **saskari** ar **nesteriliem šķidrumiem**, arī krāna ūdeni vai minerālūdeni, vai siekalām.
- Ø **Nemainies** ar lietotām **kontaktlēcām** ar citiem cilvēkiem.
- Ø **Patvaļīgi nemaini** izrakstīto kontaktlēcu **veidu un/vai zīmolu.**
- Ø Kontaktlēcas **nav paredzētas** lietot **uzturā.**
- ⊕ Kontaktlēcas jāuzglabā **istabas temperatūrā** un **bērniem nepieejamā** vietā.
- ⊕ **Izlietotās** kontaktlēcas izmet **atkritumu** konteinerā. Tās **nedrīkst noskalot** tualetes podā vai izlietnē.
- Ø Arī pirms **krāsaino** kontaktlēcu **lietošanas** konsultējies ar **savu speciālistu.**
- Ø Krāsainās kontaktlēcas **obligāti** jāizņem no acīm pirms **magnētiskās rezonanses izmeklējumiem**
- Ø Noņemiet un **izmetiet kontaktlēcas**, ja tās ir bijušas **pakļautas kaitīgiem vai kairinošiem tvaikiem** vai **agresīvām** ķīmiskām **vielām.**
- Ø **Izmetiet** kontaktlēcas, kas ir **izžuvušas** vai **bojātas.** Nomainiet ar svaigu jaunu lēcu.
- Ø **Nelieto** kontaktlēcas **ilgāk** par atļauto lietošanas laiku: vienas dienas kontaktlēcas ir paredzētas vienreizējai lietošanai vienas dienas garumā. Tās nav ļauts dezinficēt un lietot atkārtoti, nedz arī uzglabāt pēc iepakojuma atvēršanas. Pēc izņemšanas no acīm tās uzreiz jāizmet, pat ja lēcas lietotas vien dažas stundas.
- Ø Ja lēcas ilgāku laiku netiek lietotas, pirms atsākt to lietošanu, konsultējieties ar acu aprūpes speciālistu.
- Ø Vienmēr nēsājiet līdzī rezerves lēcas vai rezerves brilles.

UZMANĪBU! Lai arī kontaktlēcas ar UV staru filtru var palīdzēt samazināt UV staru ietekmi uz acs veselību, tomēr tās **NEAIZSTĀJ saulesbrilles** vai brilles ar UV absorbējošām brillu lēcām!

Gulēšana kontaktlēcās un/vai smēķēšana palielina acu slimību risku kontaktlēcu lietotājiem!

MULTIFUNKCIONĀLIE KONTAKTLĒCU KOPŠANAS LĪDZEKĻI

Multifunkcionālais kontaktlēcu kopšanas līdzeklis paredzēts mīksto, arī silikonhidrogēla un krāsaino kontaktlēcu tīrīšanai, dezinficēšanai un uzglabāšanai.

Pirms rīkojies ar kontaktlēcām kārtīgi **nomazgā** rokas **ar ziepēm, rūpīgi noskalo un noslauki** ar dvieli, kas **nepūkojas**.

PĒC KONTAKTLĒCU IZŅEMŠANAS NO ACĪM

- ⊕ Sāc kontaktlēcu izņemšanu ar to aci, kurā pirmajā ieliki kontaktlēcu.
- ⊕ Uzliec kontaktlēcu uz plaukstas, samitrini to ar kopšanas šķīdumu.
- ⊕ Ar turp-atpakaļ kustībām noberzē kontaktlēcu no abām pusēm, katru pusi berzē 20 sekundes.
- ⊕ 10 sekundes skalo kontaktlēcu ar kopšanas šķīduma tekošu strūklu.
- ⊕ Piepildi konteineru atbilstošo pusi ar svaigu kopšanas šķīdumu līdz atzīmei un ieliec lēcu šķīdumā. Pārlicinies, ka kontaktlēca ir nogrimusi un šķīdums to pilnībā nosedz.
- ⊕ Atkārti kopšanas darbības ar otru kontaktlēcu.

Atstāj kontaktlēcas **dezinficēties** vismaz **6 stundas** vai pēc speciālista norādījumiem.

Ja kontaktlēcas tiek **uzglabātas** konteinerī **ilgāku laiku**, tās ik pēc 7 dienām ieteicams **vēlreiz notīrīt** un **nomainīt** svaigu kopšanas **šķīdumu**.

PIRMS KONTAKTLĒCU IELIKŠANAS ACĪS

- ⊕ Uzmanīgi izņem kontaktlēcu no konteineru, aplūko, vai tā ir tīra un bez bojājumiem.
- ⊕ Noskalo kontaktlēcu vēlreiz 10 sekundes ar kopšanas šķīduma strūklu.
- ⊕ Ievieto kontaktlēcu acī un atkārti darbības ar otru lēcu.

KAD KONTAKTLĒCAS IR ACĪS

- ⊕ Izlej veco šķīdumu no konteineru, piepildi konteineru visas tilpnes ar svaigu šķīdumu un ar pirkstu rūpīgi izberzē katru pusi, arī vāciņus. Izlej šķīduma atliekas.
- ⊕ Apgriez konteineru uz salvetes otrādi un ļauj nožūt. Sudraba jonu konteinerim uzskrūvē vāciņus nežāvējot to.

KONTAKTLĒCU TĪRĪŠANAI **NEIZMANTO**:

- ⊘ **Nesterilus šķīdumus** (krāna ūdeni, siekalas, minerālūdeni, utt.).
- ⊘ **Mitrinošos pilienus**.
- ⊘ **Fizioloģisko vai sāls šķīdumu**, jo tie nespēj nodrošināt kontaktlēcu tīrību un dezinfekciju.

SVARĪGI

- ⊕ **Katru reizi** nomaini **svaigu** kopšanas **šķīdumu** konteinerī. Nekad neizmanto otrreiz jau lietotu kontaktlēcu kopšanas šķīdumu.
- ⊕ **Regulāri maini** uzglabāšanas **konteineri**. Konteineri nedrīkst lietot ilgāk par 3 mēnešiem, bet ieteicams ir mainīt konteineri ik mēnesi, kopā ar jaunu lēcu pāri.
- ⊕ **Neļauj** šķīduma **pudeles galam** pieskarties citām virsmām, piemēram, pirkstiem, acīm vai kontaktlēcām.
- ⊕ **Uzreiz** pēc lietošanas pudeli rūpīgi **aizskrūvē** un vienmēr uzglabā noslēgtu.
- ⊕ **Nejauc** kopā **dažādus** kopšanas līdzekļus. **Vienam** kontaktlēcu **pārim** izmanto tikai **vienu** šķīduma **zīmolu**.
- ⊕ **Nelieto** kopšanas šķīdumu **pēc** derīguma **termiņa beigām**.
- ⊕ **Iepazīsties**, cik ilgi kopšanas **līdzekli** var **lietot pēc atvēršanas**.
- ⊕ Nomaini kontaktlēcu kopšanas šķīduma zīmolu bez konsultēšanās ar savu redzes aprūpes speciālistu.

Atceries: kontaktlēcu konteinerī šķīdumu iepildi tikai tad, kad tajā jāieliek dezinficēties kontaktlēcas. Pēc kontaktlēcu ielikšanas acīs, konteineris jāiztukšo. Ja vēlies nēsāt līdzī šķīdumu un konteineri, tad konteinerim jābūt tukšai, bet šķīduma pudelei noslēgtai. Šķīduma ieliešana konteinerī no rīta, lai nēsāt piepildītu konteineri līdzī, nenodrošina pilnvērtīgu kontaktlēcu dezinfekciju un palielina infekciju risku!

Ja **pēc** kontaktlēcu **ievietošanas** acīs **parādās** graušanas, dedzināšanas vai svešķermeņa sajūta, pastiprināta asarošana vai acs apsārtums, **nekavējoties izņem** kontaktlēcas. Ja **simptomi nepāriet**, vērsies pie sava redzes **speciālista**.

Pēc nepieciešamības, kontaktlēcu lietošanas laikā lieto redzes speciālista ieteiktus mitrinošos pilienus.

Uzglabā kontaktlēcu kopšanas līdzekli istabas temperatūrā un bērniem nepieejamā vietā.

Kopšanas līdzeklis nav paredzēts lietošanai uzturā.

Nelietot kopšanas līdzekli termiskai dezinfekcijai.

ŪDEŅRAŽA PEROKSĪDA BĀZES KONTAKTLĒCU KOPŠANAS LĪDZEKLIS

VIENA SOĻA KOPŠANAS SISTĒMA

Ūdeņraža peroksīda kontaktlēcu kopšanas līdzeklis visa veida kontaktlēcu tīrīšanai, dezinficēšanai un uzglabāšanai.

Nekādā gadījumā nepieļaut neizreaģējuša šķīduma saskari ar acīm un plakstiem!

Uzmanīgi izlasi konkrētā šķīduma lietošanas instrukciju!

Pirms rīkojies ar kontaktlēcām kārtīgi **nomazgā** rokas **ar ziepēm, rūpīgi noskalo** un **noslauki** ar dvieli, kas **nepūkojas**.

PĒC KONTAKTLĒCU IZŅEMŠANAS NO ACĪM

- ⊕ Sāc kontaktlēcu izņemšanu ar to aci, kurā pirmajā ieliki kontaktlēcu.
- ⊕ Izņem kontaktlēcu un ieliec to pirmajā nodalījumā atbilstoši izliekumam.
- ⊕ Aiztāisi nodalījumu, nespiežot lēcu.
- ⊕ Atkārti darbības ar otru kontaktlēcu.
- ⊕ 5 sekundes noskalo kontaktlēcas ar visu turētāju zem kopšanas šķīduma strūkļas.
- ⊕ Piepildi konteineru atbilstošo pusi ar svaigu kopšanas šķīdumu līdz atzīmei un ieliec lēcu turētāju šķīdumā.
- ⊕ Rūpīgi aizgriez vāciņu, bet nepiegrīez par ciešu.
- ⊕ Noliec konteineri uz horizontālas virsmas.

Negāz un neskālini konteineri.

Atstāj kontaktlēcas **dezinficēties** vismaz **6 stundas** vai pēc speciālista norādījumiem.

Ļauj šķīdumam izreaģēt, lai izvairītos no peroksīda šķīduma radītiem apdegumiem.

Ja kontaktlēcas tiek **uzglabātas** konteinerī **ilgāku laiku**, ik pēc dažām dienām ieteicams

vēlreiz nomainīt svaigu kopšanas **šķīdumu un ļaut neitralizēties** vismaz 6 stundas.

Lietošanas instrukcijā uzmanīgi izlasī, kāds ir maksimālais uzglabāšanas ilgums konkrētā zīmola šķīdumā (dažiem ražotājiem nomaiņas periods ir 2-3 dienas, dažiem sasniedz 14 dienas)

Ūdeņraža peroksīda kopšanas šķīdumam pievienotais konteiners satur neitralizācijas disku, nemaini to pret cita veida konteineriem. **Katrai jaunai** peroksīda šķīduma **pudelei** izmanto **jaunu oriģinālo konteineri**, jo vecais ar laiku iztērē neitralizatoru un zaudē spēju neitralizēt peroksīdu.

PIRMS KONTAKTLĒCU IELIKŠANAS ACĪS

- ⊕ Uzmanīgi izņem kontaktlēcu no konteineru, aplūko, vai tā ir tīra un bez bojājumiem.
- ⊕ Ja nepieciešams, kontaktlēcu var vēlreiz noskalot ar fizioloģisko šķīdumu. Nekādā gadījumā nedrīkst kontaktlēcu skalot ar peroksīda šķīdumu no pudeles!
- ⊕ Ievieto kontaktlēcu acī un atkārti darbības ar otru lēcu.

KAD KONTAKTLĒCAS IR ACĪS

- ⊕ Izlej veco šķīdumu
- ⊕ Apgriez konteineri uz salvetes otrādi un ļauj nožūt.

KONTAKTLĒCU TĪRĪŠANAI NEIZMANTO:

- ⊘ **Nesterilus šķīdumus** (krāna ūdeni, siekalas, minerālūdeni, utt.).
- ⊘ **Mitrinošos pilienus.**
- ⊘ **Fizioloģisko vai sāls šķīdumu**, jo tie nespēj nodrošināt kontaktlēcu tīrību un dezinfekciju.

SVARĪGI

- ⊕ **Katru reizi** izmanto **svaigu** kopšanas **šķīdumu** konteinerī
- ⊕ **Regulāri mainīt** glabāšanas **konteineri**. Iegādājoties jaunu peroksīda šķīdumu, komplektā būs jauns konteineris. Obligāti izmet veco konteineri un lieto jauno konteineri!
- ⊕ **Neļauj** šķīduma **pudeles galam** pieskarties citām virsmām.
- ⊕ **Nelieto** kopšanas šķīdumu **pēc** derīguma **termiņa beigām**.
- ⊕ **Iepazīsties**, cik ilgi kopšanas **līdzekli** var **lietot pēc atvēršanas**.
- ⊕ **Uzglabā** šķīdumu **istabas temperatūrā** un bērniem **nepieejamā** vietā.
- ⊕ **Neizmanto** šķīdumu **termiskai dezinfekcijai**.

Ja **pēc** kontaktlēcu **ievietošanas** acīs **parādās** graušanas, dedzināšanas vai svešķermeņa sajūta, pastiprināta asarošana vai acs apsārtums, **nekavējoties izņem** kontaktlēcas. Ja **simptomi nepāriet**, vērsies pie sava redzes **specialista**.

Ūdeņraža peroksīda šķīdums nav piemērots krāsaino kontaktlēcu kopšanai.