



### نکاتی که در برای جلوگیری از بخار گرفتگی عینک باید رعایت گردد.

#### چرا عینک ها بخار می گیرند؟

گرمای بدن و جریان هوا باعث بخار گرفتن شیشه عینک می شود. زمانی که ماسک زده اید، هوای گرمی را که بازدم می کنید جز قسمت بالایی ماسک و به سمت بالا راهی برای خروج پیدا نمی کند. هوا از قسمت بالای ماسک خارج می شود و باعث ایجاد بخار روی شیشه عینک گشته و دیدن محیط اطراف را برای شما سخت تر می کند.

#### راهکارهای جلوگیری از بخار گرفتگی شیشه های عینک:

##### ۱. شستشو با آب و صابون

- شیشه عینک خود را با آب و صابون بشویید و آن را تکان دهید تا آب اضافه آن از بین برود. سپس عینک را در معرض هوای آزاد قرار دهید تا خشک شود و بعد، با یک دستمال نخی تمیز (ترجیحا دستمالی که در هنگام خرید عینک ارائه می شود) آن را به طور کامل خشک کنید.
- از کرم موبر یا شامپوی بچه نیز می توانید برای شستشو استفاده کنید، اما بهتر است از صابون استفاده کنید تا از آسیب دیدن شیشه عینک جلوگیری کنید.

##### ۲. چسباندن و سفت کردن قسمت بالایی ماسک

- اگر ماسک طوری روی صورت قرار بگیرد که هوای کمتری از قسمت بالایی آن خارج شود، شیشه عینک بخار نمی کند.
- اکثر ماسک هایی که در داروخانه ها موجود هستند، در قسمت بالایی خود (روی بینی) یک نوار شکل پذیر از جنس آلومینیوم دارند که علاوه بر ثابت نگه داشتن ماسک به جلوگیری از خروج هوا به سمت چشم کمک خواهد کرد.
- در صورتی که ماسک را خودتان در منزل تهیه می کنید، می توانید توسط یک نوار آلومینیومی، سیم یا هر وسیله دیگری که به ثابت نگه داشتن ماسک و سفت کردن آن روی بینی کمک می کند، این کار را انجام دهید.
- چسباندن ماسک با یک چسب پانسمان بالای ماسک و چسباندن آن به تیغه بینی راهکار پیشنهادی دیگر است.

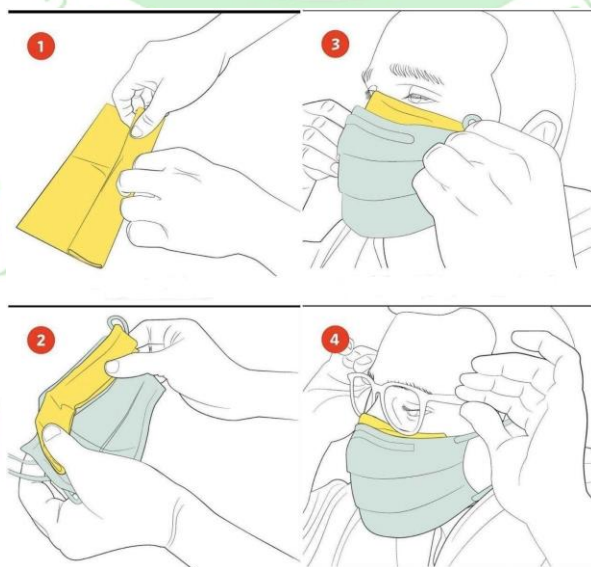


## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### راهکارهای جلوگیری از بخارگرفتنی شیشه های عینک

(دستورالعمل شماره ۳۶)

- نوار چسب های معمولی ممکن است باعث تحریک تیغه بینی یا حساسیت پوستی شوند. به همین دلیل استفاده از یک چسب پانسمان ساده و قرار دادن تکه ای پنبه زیر آن جهت جلوگیری از آسیب و اذیت رساندن به تیغه بینی توصیه می شود.
- در صورتی که از پوست حساسی برخوردار هستید، پیش از استفاده این چسب ها روی بینی خود، ابتدا آن را در یک قسمت دیگری از پوستتان همانند پوست بازو امتحان کنید و در صورتی که پس از گذشت چند ساعت قرمزی یا التهاب خاصی را روی پوست خود مشاهده نکردید، از آن استفاده کنید.
- در صورت بروز آلرژی می توانید از چسب های ضد حساسیت کمک بگیرید.
- یکی از راهکارهای دیگر قرار دادن یک دستمال کاغذی در قسمت بالایی ماسک است تا مانع خروج هوای بازدم به سمت بیرون و بخار کردن شیشه عینک شود. بدین منظور ابتدا دستمال یا پارچه ای تهیه کرده و آن را به اندازه ۲,۵ سانتی متر تا کنید. سپس آن را به پشت ماسک بچسبانید. ماسک را روی صورت گذاشته و تای دستمال را باز کنید تا در سطح بالاتر از ماسک قرار بگیرد. در آخرین مرحله، عینک را بگذارید و آن را با موقعیت دستمال و ماسک تنظیم کنید.





## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### راهکارهای جلوگیری از بخارگرفتگی شیشه های عینک

(دستورالعمل شماره ۳۶)

#### ۳. مطمئن شوید که ماسک اندازه صورت شماست

- از ماسک هایی استفاده کنید که کاملاً اندازه صورت شما باشد و هنگام استفاده کناره های بینی باز نماند.
- توصیه می شود به جای گره زدن بندها یا انداختن کش های ماسک به موازات یکدیگر در بالا و پایین گوش ها، بندها یا کش های ماسک را به شکل ضربدری پشت سر گره بزنید یا ببندازید. یعنی بند پایینی بالای گوش و بند بالایی را پایین گوش باشد. چنین رویکردی، باعث می شود که ماسک محکم بر روی بینی و دور حلقه چشم مهر و موم شود و در نتیجه مانع تهویه هوا از بالای ماسک شود.

#### ۴. تنظیم عینک بر روی بینی

- اگر عینک شما دارای ۲ عدد پد بینی است، می توانید آنها را بیرون آورید تا فریم عینک به طور کامل روی صورت شما بنشیند. با این کار، هوا بین عینک و ماسک گیر نمی کند و به راحتی خارج می شود. البته بعضی از عینک های طبی به گونه ای هستند که نباید پد های بینی را از روی آنها خارج کرد زیرا ممکن است زاویه دید فرد را تغییر دهند.

#### ۵. استفاده از محصولات ضد بخار

- می توانید از دستمال یا اسپری های ضد بخار شیشه عینک استفاده کنید.
- دستمال های ضدبخار عموماً یکبار مصرف هستند و پس از استفاده خاصیت خود را از دست می دهند، اما به هر حال می توانند گزینه خوبی باشند.

#### ۶. به سمت پایین نفس بکشید

- شاید برایتان سخت باشد اما نفس کشیدن به سمت پایین یک راه آسان برای جلوگیری از بخار عینک است. به این صورت که لب بالای خود را روی لب پایین قرار دهید و از بالا به پایین نفس را بیرون دهید. دقیقاً مثل زمانی که درحال نی یا فلوت زدن هستید.