

Det är lätt att sätta i och ta ut CIBA VISION® kontaktlinser när du väl lärt dig hur du ska göra. Följ bara nedanstående steg och fråga din optiker och han eller hon har några bra tips. Övning ger färdighet!

Så sätter du i dina kontaktlinser

1. Tvätta, skölj och torka händerna.

- Tvätta händerna. Torka dem med en ren, luddfri handduk

2. Öppna CIBA VISION®-förpackningen.

- Varje lins är förpackad i en steril blisterförpackning. Använd inte linsen om förpackningen på något sätt är skadad!
- Linsens styrka (din synkorrigering) står tryckt på folien som täcker blistret.
- Din optiker kan ha tillpassat olika linsstyrka för dina ögon, därför ska du vara noga med att sätta i rätt lins i rätt öga.
- För att undvika att blanda ihop linserna är det bra att alltid börja med samma lins (vänster eller höger).
- Skaka blistret försiktigt innan du öppnar det (ibland kan linsen ha fastnat i folien).
- Dra av skyddsfolien och ta försiktigt ut linsen ur blistret med hjälp av långfingret.
- Använd aldrig pincett, andra spetsiga föremål eller naglarna för att få ut linsen.
- Sätt aldrig i en skadad lins i ögat.

3. Undersök linsen.

- Lägg linsen på pekfingertoppen och håll upp den mot ljuset.
- Se till att den är ren och fuktig och kontrollera att det inte finns några tecken på jack, revor eller smutspartiklar på ytan.
- Använd inte en lins som verkar skadad eller torr, kassera den i så fall och ta ut en ny lins.

4. Kontrollera att linsen sitter åt rätt håll.

- Om du sätter i en lins med insidan utåt kan det kännas obehagligt eller så korrigeras inte synen som den ska.
- Om linsens form är böjd och skålliknande är den åt rätt håll.
- Om linsens kanter pekar utåt eller den är tallriksformad är den vänd ut och in.
- Då måste du vända den rätt.

5. Sätt i linsen i ögat.

- Placera linsen på höger pekfingers topp (eller vänster pekfinger om du är vänsterhänt och det är lättare för dig). Se till att fingret är torrt, annars kan linsen fastna på fingret och vara svår att sätta i ögat.
- Placera långfingret på samma hand nära den nedre fransraden och dra ned ditt nedre ögonlock.
- Använd fingrarna på din andra hand för att lyfta ditt övre ögonlock-
- Placera linsen direkt på ögat (hornhinnan).
- Titta nedåt, släpp först det övre ögonlocket och sedan det nedre samtidigt som du fortsätter att titta nedåt.
- Blinka försiktigt. Linsen centreras automatiskt. Försök att inte gnugga ögonen när linsen väl är på plats. Om linsen känns bekväm och du ser bra, upprepa steg 1 till 5 med den andra linsen.

Så tar du ut dina kontaktlinser

1. Tvätta, skölj och torka händerna.

- Tvätta händerna. Torka dem med en ren, luddfri handduk.

2. Blinka ordentligt flera gånger. Dra ned det nedre ögonlocket.

- Se till att linsen sitter över pupillen.
- Titta upp samtidigt som du håller huvudet rakt. Använd långfingret för att dra ned det nedre ögonlocket.

3. Dra linsen nedåt.

- Titta uppåt och placera samtidigt långfingrets topp på linsens nedre kant och dra den nedåt så att den hamnar på ögonvitan.

4. Ta ut linsen.

- Fortsätt att titta uppåt och ta tag i linsen med tummen och pekfingret.
- Ta försiktigt ut den från ögat.
- Om du använt DAILIES® eller FreshLook® ONE-DAY kontaktlinser ska du kasta dem när du tagit ut dem. Om du bär AIR OPTIX®-kontaktlinser, ska du lägga dem i linsetuiet.

Upprepa steg 2 till 4 med den andra linsen.