

Nasazování a vyjímání kontaktních čoček je snadné a lehce se je naučíte. Zkrátka jen proveďte kroky uvedené níže a zeptejte se svého očního specialisty, zda by vám mohl poskytnout nějaké užitečné tipy. Cvičení dělá mistra!

## Jak si nasadit kontaktní čočky

### 1. Umyjte, opláchněte a osušte si ruce.

- Použijte pH neutrální mýdlo neobsahující olej, krém ani aromatickou/parfémovou složku. Osušte si ruce čistým ručníkem, který nepouští chloupky.

### 2. Otevřete balení kontaktních čoček.

- Každá čočka je zabalena ve sterilním blisterovém balení. Čočky nepoužívejte, pokud je balení jakkoliv poškozeno!
- Dioptrie čoček (vaše korekce zraku) je vytištěna na fólii zakrývající blister.
- Váš oční specialista vám možná předepíše jinou dioptrii čočky pro každé oko, proto buďte pozorní a použijte pro každé oko správnou čočku.
- Abyste se vyhnuli omylu, vždy začínejte stejnou čočkou (levou nebo pravou).
- Před otevřením mírně zatřeste blistrem (pro případ, že čočka je přilepená k fólii).
- Odtrhněte krycí fólii a ukazováčkem opatrně vyjměte čočku z blisteru.
- K vyjímání čočky nikdy nepoužívejte pinzetu, jiný ostrý nástroj ani nehet.
- Do oka si nikdy nevkládejte poškozenou čočku.

### 3. Zkontrolujte čočku.

- Umístěte si čočku na špičku ukazováčku a prohlédněte si ji proti světlu.
- Ujistěte se, že čočka je čistá a vlhká, a že na ní nejsou žádné známky poškrábání, natržení nebo cizích částic natržení nebo cizích částic na jejím povrchu.
- Nepoužívejte čočky, které se zdají být poškozené nebo suché – vyhodte je a použijte místo nich nové.

### 4. Zkontrolujte, že čočka je ve správné pozici.

- Pokud si umístíte čočku do oka vnitřní částí ven, může to způsobit nepohodlí nebo špatným způsobem korigovat váš zrak. Je-li profil čočky prohnutý a podobný misce, čočky jsou ve správné poloze.
- Rozcházejí-li se okraje čočky směrem ven nebo je profil podobný talíři, čočky jsou vnitřní stranou ven.
- Bude proto třeba čočku otočit.

## 5. Umístěte si čočku do oka.

- Umístěte si čočku na špičku svého pravého ukazováčku (nebo levého, jste-li leváci a je to pro vás snadnější). Ujistěte se, že váš prst je suchý. Jinak by mohlo dojít k přichycení čočky na prst a ztížila by se její aplikace.
- Prostředník ruky položte blízko dolních řas a stáhněte si dolní víčko dolů.
- Prsty druhé ruky vytáhněte své horní víčko nahoru.
- Čočku položte přímo na oko (na rohovku).
- Podívejte se dolů, pusťte dolní víčko a poté i horní, stále se dívejte dolů.
- Zlehka mrkněte. Čočka se sama ustálí na správném místě. Jakmile bude čočka na svém místě, zkuste si nemnout oči. Pokud se s čočkou cítíte pohodlně a vidíte dobře, opakujte kroky 1–5 i pro druhou čočku.

## Jak si vyjmout kontaktní čočky

### 1. Umyjte, opláchněte a osušte si ruce.

- Použijte pH neutrální mýdlo neobsahující olej, krém ani aromatickou/parfémovou složku. Osušte si ruce čistým ručníkem neuvolňujícím vlákna.

### 2. Několikrát silně mrkněte. Stáhněte si dolní víčko dolů.

- Ujistěte se, že čočka se nachází na oční panence.
- Hlavu ponechte ve stejné pozici a podívejte se nahoru. Prostředníčkem si stáhněte dolní víčko dolů.

### 3. Posuňte čočku směrem dolů.

- Při pohledu vzhůru si položte špičku ukazováku na spodní hranu čočky a posuňte ji směrem dolů na bělmo.

### 4. Vyjměte čočku.

- Stále se dívejte vzhůru a opatrně uchopte čočku mezi palec a ukazováček.
- Opatrně ji z oka vyjměte.
- Pokud používáte kontaktní čočky DAILIES® nebo FreshLook® ONE-DAY, po použití je zlikvidujte. Pokud používáte značkové kontaktní čočky AIR OPTIX®, vložte je do pouzdra.

### Opakujte kroky 2–4 i pro druhou čočku.