

## Protecció dels ulls sota l'aigua

El Servei d'Oftalmologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya, OMIQ, ens facilita una sèrie de recomanacions per prevenir possibles afeccions de la vista.

- Evitar nedar o bussejar amb els ulls oberts en la mesura del possible, tant a la piscina com al mar.
- Fer servir ulleres de busseig homologades sempre que sigui possible per protegir-nos que reuneixin les següents condicions: que s'adaptin al contorn de l'ull creant un buit que eviti l'entrada d'aigua, amb protecció contra els raigs ultraviolats (UV), ja que el sol pot afectar també sota l'aigua sistema antifog per evitar el baf, segell CE i referència ISO. I que siguin còmodes com les de goma escuma!
- No fer servir lents de contacte sota l'aigua, ja que augmenta considerablement el risc d'infecció. Recordem que també hi ha ulleres d'aigua graduades.
- Prendre una dutxa prèvia abans és ficar-se en l'aigua per evitar restes de cremes protectores i altres productes que puguin reaccionar amb el clor.
- Prendre una dutxa després per eliminar les restes de clor i no assecar els ulls friccionant excessivament.