

# KRAJŠA NAVODILA ZA PRAVILNO ROKOVANJE S KONTAKTNI MI LEČAMI

## VSTAVLJANJE KONTAKTNIH LEČ

Roke umijemo in osušimo. Lečo namestimo na konico kazalca. Sredinec iste roke položimo v bližino trepalnic in potegnemo spodnjo veko navzdol.



S kazalcem in sredincem druge roke dvignemo zgornjo veko. Z lečo se narahlo dotaknemo očesa.



Veko počasi spustimo in neakrat pomežiknemo. Leča se bo sama namestila na sredino očesa.



## ODSTRANJEVANJE KONTAKTNIH LEČ

Roke umijemo in osušimo. Spodnjo veko povlečemo s sredincem navzdol in pogled usmerimo navzgor.



Medtem ko gledamo navzgor, s kazalcem pomaknemo lečo navzdol, na beli del očesa.



Še vedno gledamo navzgor. S palcem in kazalcem primemo lečo, jo narahlo stisnemo in odstranimo z očesa.

