



Acchutha Eye Care

Advanced Contact Lens Clinic Do's and Don'ts



Lens Hygiene

- ✓ Clean your lenses before insertion and after removal, with the recommended solution
- ✓ Inspect the lens before putting it in your eye
- ✓ Clean your storage case at least once a week
- ✓ Clean lenses if exposed to foreign matter
- ✗ Use a damaged lens or if the sterile package it comes in is opened or damaged



Lens wear and care

- ✓ Blink regularly
- ✓ Carry your storage case and solution with you
- ✓ Wear protective glasses in dusty environments
- ✓ Keep your eyeglasses up-to-date for backup
- ✗ Mix up your lenses
- ✗ Rub eyes vigorously
- ✗ Sleep, shower, swim with contact lenses in the eye

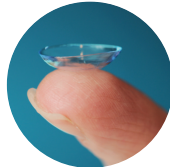


Schedules

- ✓ Follow the lens replacement schedule recommended
- ✓ Schedule a yearly comprehensive eye examination with your optometrist
- ✗ Wear your lenses beyond the prescribed wear schedule

Hand Hygiene

- ✓ Wash and rinse your hands thoroughly with a mild soap and dry it with a lint-free towel before handling your lenses.
- ✗ Touch the lens with fingernails
- ✗ Use other tools or tweezers to remove lenses from the container, unless indicated



Cleaning solution Hygiene

- ✓ Use Fresh solution to clean and store contact lenses.
- Discard all solutions one month after opening
- ✗ Reusing old solutions
- ✗ Use tap water to soak or rinse your lenses



Eye Health and Discomfort

- ✓ See your eye doctor if you experience redness, pain, vision changes, or unusual secretions
- ✗ Wear lenses when unwell or if eyes are red or uncomfortable
- ✗ Apply cosmetics if you have red or swollen eyes or an eye infection





அச்சுதா ஜ கோர்

நவீன கான்டாக்ட் லென்ஸ் கிளினிக் செய்ய வேண்டியவை / செய்யக் கூடாதவை



லென்ஸ்களின் சுகாதாரம்

- ✓ லென்ஸ்களை கண்களில் அணிவதற்கு முன்பும், அகற்றிய பிறகும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுத்திகரிப்பானால் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- ✓ லென்ஸ்களை கண்களில் அணிவதற்கு முன்பு நன்றாக பரிசோதிக்கவும்.
- ✓ குறைந்த பட்சம் வாரத்திற்கு ஒரு முறை உங்கள் லென்ஸை சேமிக்கும் பெட்டியை சுத்தம் செய்யவும்.
- ✓ கண்ணில் ஏதேனும் தூசிகள் பட்டால் லென்ஸை உடனடியாக சுத்தம் செய்யவும்.
- ✗ சேதமடைந்த லென்ஸ்களை பயன்படுத்தாதீர்கள்.



லென்ஸ் அணிதல் மற்றும் பாரமரிப்பு

- ✓ அடிக்கடி கண்சிமிட்டுங்கள்
- ✓ லென்ஸ்களை சேமிக்கும் பெட்டி மற்றும் சுத்திகரிப்பானை எப்போதும் உடன் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- ✓ தூசியான சூழல்களில் பாதுகாப்பு கண்ணாடிகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள்
- ✓ மாற்று பயனுக்காக உங்கள் கண்ணாடிகளை அவ்வப்போது புதுப்பித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- ✗ லென்ஸ்களை மாற்றி அணியாதீர்கள்
- ✗ கண்களை தேய்க்காதீர்கள்
- ✗ கான்டாக்ட் லென்ஸ்களை அணிந்தபடி குளிக்கவோ, நீந்தவோ, தூங்கவோ கூடாது.

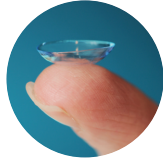


கால அட்டவணைகள்

- ✓ பரிந்துரைக்கப்பட்ட லென்ஸ் மாற்ற அட்டவணையை பின்பற்றவும்
- ✓ உங்கள் கண் மருத்துவருடன் வருடாந்தர முழுமையான கண் பரிசோதனையை திட்டமிடவும்
- ✗ பரிந்துரைக்கப்பட்ட கால அட்டவணையை தாண்டி லென்ஸ்களை உபயோகிக்காதீர்

கைகளின் சுகாதாரம்

- ✓ உங்கள் கைகளை மிதமான சோப்பினால் நன்றாக கழுவி, நூலிழைகளற்ற துணியால் உலர்த்திய பிறகே லென்ஸ்களை கையாளவும்.
- ✗ கை நகங்களால் லென்ஸ்களை தொடாதீர்கள்.
- ✗ அறிவுறுத்தலின்றி கன்டெய்னரில் இருந்து லென்ஸ்களை அகற்ற பிற கருவிகளை பயன்படுத்தாதீர்கள்.



லென்ஸ் சுத்திகரிக்கும் திரவ சுகாதாரம்

- ✓ புதிய சுத்திகரிக்கும் திரவத்தை பயன்படுத்தி லென்ஸ்களை சுத்தம் செய்து சேமிக்கவும்.
- ✗ சுத்திகரிப்பானை திறந்த ஒரு மாதத்திற்கு மேல் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- ✗ லென்ஸ்களை உணவைப்பதற்கோ, கழுவுவதற்கோ குழாய்நீரை பயன்படுத்தாதீர்.



கண் ஆரோக்கியம்

- ✓ உங்கள் கண்களில் சிவப்பு, வலி, பார்வை மாற்றம் இருந்தால் கண் மருத்துவரை சந்திக்கவும்.
- ✗ உடல்நலம் சரியில்லாதபோது, அல்லது கண்கள் சிவந்தவாறு இருக்கும் போது லென்ஸ்களை அணியாதீர்கள்
- ✗ கண்கள் சிவந்தவாறு அல்லது வீங்கியுள்ளவாறு இருந்தால், காஸ்மெட்டிக்ஸ்களை பயன்படுத்தாதீர்கள்

