

SỬ DỤNG VÀ CHĂM SÓC KÍNH MẮT THEO ĐƠN CỦA BAN **(USING AND CARING FOR YOUR PRESCRIPTION EYEGASSES)**

Nếu bạn đang đeo kính mắt lần đầu tiên hoặc thay đổi đơn thuốc của mình, hãy đợi 2 đến 3 tuần để mắt bạn thích nghi với tròng kính mới. Ban đầu, bạn có thể bị chóng mặt nhẹ, đau đầu hoặc thậm chí hơi buồn nôn. Khi bạn di chuyển đầu, nhìn bức tường dường như có thể di chuyển. Có thể nhìn thấy sàn nhà trở nên gần hoặc xa hơn bình thường. Những triệu chứng này là bình thường. Seattle/King County Clinic không thể làm lại kính.

Chăm sóc Kính mắt

- Giữ kính của bạn trong hộp khi bạn không đeo chúng
- Đeo kính và tháo kính bằng cả hai tay
- Làm sạch kính bằng xà phòng và nước
- Lau khô kính bằng vải mềm
- Nhờ một cửa hàng kính mắt tại địa phương điều chỉnh kính cho bạn nếu cần thiết (thường được thực hiện miễn phí)

Kính đọc sách

- Chỉ đeo khi làm các công việc có tầm nhìn gần (đọc, may vá, viết, v.v.)

Kính hai tròng

- Đeo kính mọi lúc để học cách sử dụng tròng kính mới
- Khi đeo kính, hãy nhìn thẳng về phía trước để nhìn xa
- Khi đeo kính, giữ thẳng đầu và hướng mắt xuống dưới để sử dụng vùng đọc của tròng kính
- Khi nhìn sàn nhà hoặc đi xuống cầu thang, hãy hướng cằm về phía ngực để sử dụng khoảng cách của tròng kính