

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЦЕПТУРНЫХ ОЧКОВ И УХОД ЗА НИМИ **(USING AND CARING FOR YOUR PRESCRIPTION EYEGLASSES)**

Если вы впервые приобретаете очки или у вас изменился рецепт, дайте глазам 2–3 недели на адаптацию к новым линзам. Вначале вы можете испытывать умеренное головокружение, головные боли или даже легкую тошноту. Пол может казаться ближе или дальше, чем обычно. В этом нет ничего необычного. Клиника Seattle/King County Clinic не выполняет работ по повторному изготовлению очков.

Уход за очками

- Храните очки в футляре, когда вы их не носите.
- Надевайте и снимайте очки обеими руками.
- Очки следует очищать мылом и водой, а затем хорошо промывать
- Протирайте очки мягкой тканью.
- При необходимости обратитесь в местный магазин оптики, чтобы отрегулировать очки (обычно это делается бесплатно).

Очки для чтения (только для близкого расстояния)

- Пользуйтесь только при выполнении работы, связанной с ближним зрением (чтение, шитье, письмо и т. д.).
- Не рекомендуется носить во время ходьбы

Бифокальные очки (для дальнего и ближнего видения)

- Носите очки постоянно, чтобы научиться пользоваться новыми линзами.
- В очках смотрите прямо перед собой, чтобы видеть вдаль.
- При ношении очков не наклоняйте голову вниз. Вместо этого, двигайте только глазами вниз, чтобы смотреть через зону линз, предназначенную для чтения
- Для дали, при взгляде вниз на пол или при спуске по лестнице, слегка прижмите подбородок к груди, чтобы смотреть через зону линз, предназначенную для дальнего видения