

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

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. Sàn nhà trông có thể gần hơn hoặc xa hơn so với bình thường. Những triệu chứng này không phải là điều bất thường. Seattle/King County Clinic không thể làm lại kính.

Chăm sóc Kính

- 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, sau đó rửa kỹ
- 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 dùng cho tầm gần)

- Chỉ đeo khi làm các công việc có tầm nhìn gần (đọc, may vá, viết, v.v.)
- Không nên dùng để giúp cho việc đi lại

Kính hai tròng (thị lực tầm xa và tầm gần)

- 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, tránh nghiêng đầu cúi xuống. Thay vào đó, chỉ di chuyển mắt xuống phía dưới để nhìn qua vùng đọc sách của tròng kính
- Đối với tầm xa, khi bạn nhìn xuống sàn nhà hoặc đi xuống cầu thang, hơi cúi cằm về phía ngực để bạn nhìn qua vùng tầm xa của tròng kính