



## 10 Sugestões diárias para os novos utilizadores de lentes de contacto

---

1. Lave sempre as mãos antes de manusear as lentes.
2. Verifique se as lentes têm rasgões ou riscos antes de as colocar.
3. Comece sempre pelo mesmo olho ao colocar as lentes ou ao retirá-las.
4. Utilize um estojo de lentes que esteja claramente marcado com “D” e “E” para não as misturar.
5. Use sempre a solução para lentes de contacto apropriada para limpar, desinfetar e guardar as suas lentes. Nunca utilize água.
6. Lembre-se de limpar e desinfetar as lentes com solução antes de as colocar, todas as vezes. Siga cuidadosamente as instruções de utilização da solução para lentes de contacto.
7. Nem todas as lentes de contacto são aprovadas para uso prolongado ou noturno. Consulte o seu profissional da visão para esclarecer o programa de uso que lhe foi receitado.
8. Nunca use as lentes durante mais tempo do que o recomendado pelo seu profissional da visão.
9. Não ignore o desconforto. Retire as lentes, verifique se têm riscos ou rasgões e limpe-as e desinfete-as antes de voltar a colocá-las. Se mesmo assim não se sentir bem, fale com o seu profissional da visão.
10. Mantenha os seus óculos consigo. Nunca se sabe quando é que vai querer que os seus olhos descansam das lentes de contacto.

**Pode ficar a saber mais sobre como colocar e retirar as suas lentes, como cuidar delas e o que esperar como utilizador de lentes de contacto em [coopervision.pt/novos-utilizadores](http://coopervision.pt/novos-utilizadores).**

