

## Защищают ли очки от коронавируса?

**По мнению международных экспертов, очки чрезвычайно важны для защиты человека от коронавируса. Все виды очков создают определенный механический барьер между нашим телом и вирусами. Использование очков в ситуации пандемии не только эффективно защищает владельца очков от инфекции, но также поддерживает зрение - глаза устают меньше, даже если мы используем больше цифровых устройств, чем обычно.**

Как мы уже знаем, вирус SARS-CoV-2 распространяется как воздушно-капельная инфекция. Каждое прикосновение к глазам, носу или рту увеличивает риск попадания вируса в организм. В публикации, выпускаемой Всемирной организацией здравоохранения, профессор Бенадетта Аллегранц, кафедра медицинских наук, Женевский университет, напоминает о необходимости мыть руки и, в частности, избегать прикосновения к рту, лицу или глазам.<sup>i</sup>

### Механический барьер против вирусов

По мнению экспертов, очки могут помочь нам снизить риск заражения коронавирусом, поскольку они являются механическим барьером между нашим телом и вирусами. *«Для тех, кто уже носит очки, они могут стать важным защитным средством»*, - говорит Робин Гершон, эпидемиолог из Департамента глобального общественного здравоохранения Нью-Йоркского университета.<sup>ii</sup> По мнению Гершона, очки - это простое и хорошее решение для уменьшения доступа к микроорганизмам. Кроме того, очки защищают нас от нас самих: *«Это физический барьер, который не позволяет нам касаться глаз. Прикосновение к лицу - серьезная опасность»*, - объясняет Гершон. Многие эстонские эксперты также обращают внимание на этот аспект.

*«Я стараюсь привлечь внимание пациентов, чтобы они не терли глаза, потому что таким образом мы можем легче защитить нас от бактерий и вирусов. Потирание глаз также может вызвать кератоконус, поэтому мы не должны прикасаться к глазам. Если мы работаем в условиях, когда существует прямой контакт с*

*пациентами, необходима дополнительная защита глаз», - говорит доктор офтальмолог, Ингер Хелин Нур.*

При защите от инфекции чаще всего обсуждается необходимость носить защитные маски, но эксперты отмечают, что защита маски эффективнее, если дополнительно носить очки. По этой причине мы должны добавлять очки к маске, как при уходе за больными, так и когда мы просто чувствуем потребность в большей безопасности. Обычные очки, которые уже используются большинством из нас ежедневно (очки для коррекции зрения, солнцезащитные очки и т. Д.) также полезны. Обратите внимание, что медицинские работники всегда защищают не только руки, рот и нос, но и глаза. Помните, что чем больше очки и чем лучше они сидят на лице, тем лучше защита глаз.

### **Защита от подсознательных движений**

В сложившейся ситуации мы слышим и видим всюду информацию, которая предупреждает нас не касаться лица. Все же мы все делаем это, мы делаем это подсознательно. Почему у нас такая потребность касаться наших лиц?

Наше лицо и голова вместе с руками - один из каналов самовыражения, который непреднамеренно или неуправляемо дает нам возможность показать наши чувства. Это очень малоизвестный механизм, который позволяет другим людям читать наши эмоциональные состояния. Он используется даже теми людьми, которые рождаются слепыми. Избегать прикосновений к лицу сложно по объективным причинам. Трудно игнорировать дискомфорт или эмоциональное состояние, которое заставляет нас делать это - контролировать движения и жесты - довольно сложная задача. Но мы можем попытаться изменить это, надев очки, желательно большие, чтобы не поддаваться искушению прикоснуться. Также хорошо использовать перчатки.

### **Самая лучшая гигиеническая защита**

Очки являются наиболее гигиеничным методом покрытия глаз. Почему? Когда вы носите очки, вы не прикасаетесь к глазам напрямую и ничто не может попасть в ваши глаза. Очки, которые защищают вас, очень легко правильно чистить, и это можно делать ежедневно, а не только во время пандемии.

Как правильно дезинфицировать очки? Объясняет оптометрист Агнес Лилль, эксперт кампании «Aeg Näha»:

- Мы должны чистить наши очки несколько раз в день, особенно если мы выходим на улицу, в это время существует высокая вероятность того, что мы столкнулись с потенциальной опасностью, то есть вирусами и бактериями, которые могли попасть на наши очки. Для этого мы можем использовать специальное чистящее средство или теплую воду с мылом и даже мягкое чистящее средство. Следует избегать использования жидкостей, содержащих ацетон или спирт, поскольку они могут повредить не только оправу очков, но и антибликовое покрытие линз очков. Также необходимо почистить носовые накладки на металлическом каркасе. Носовые прокладки находятся в непосредственном контакте с кожей, поэтому они более загрязнены. Их можно чистить, например, зубной щеткой и, конечно, проточной водой и чистящим средством. Мы также можем попросить у оптика специальный очиститель для очков. Следует помнить, что теперь, даже если вы находитесь на улице в течение короткого времени, вы не должны надевать очки на голову», - объясняет оптометрист.

### **Защита от высокоэнергетического видимого света**

Большинство людей сегодня работают перед цифровыми экранами. В свободное время мы также используем цифровые устройства, особенно сейчас, когда мы избегаем выхода на улицу. Мы читаем новости со смартфонов, смотрим телевизор и смотрим фильмы по вечерам, которые нельзя было смотреть днем.

«В эти трудные времена мы поддерживаем связь с внешним миром, оставаясь дома, и в основном используем электронные устройства. В результате, часть голубовато-фиолетового светового спектра, излучаемого большинством современных устройств, влияет на нас больше, чем когда-либо. Это приводит к большей усталости глаз, что негативно отражается на нашем общем самочувствии. Правильно подобранные и выбранные линзы очков могут помочь нам в этой ситуации, потому что они оказывают положительное влияние как на зрение, так и на настроение, и оба они нуждаются в особой защите в текущей ситуации », - говорит оптометрист Агнес Лилль.

### **Комплексная безопасность**

Поскольку текущая ситуация требует от нас принятия особых мер предосторожности, мы должны использовать проверенные и рекомендуемые методы. При выходе на улицу рекомендуется надевать защитную маску, перчатки и защитные очки (корректирующие или солнцезащитные очки), если вам нужно высморкаться или покашлять, то следует использовать одноразовые салфетки и выбрасывать их после одного использования.

Если салфетки нет, при кашле используйте внутреннюю часть локтя. Мойте руки как можно чаще водой с мылом и не менее 20 секунд. Вместо того чтобы пожать руки в честь приветствия, давайте улыбнемся друг другу.

Но что, если нет очков, если они разбиты или мы чувствуем, что их недостаточно в нынешней ситуации?

Для этого уже есть решение!

Местные оптики и клиники объединили свои усилия и запустили акцию **#TurvalineOptikaKauplus**. В рамках этой акции, КАЖДЫЙ человек может зарегистрироваться на индивидуальный визит с дежурными специалистами, с учетом принципа «ОДИН + ОДИН» (один клиент и один специалист). В течение визита магазин оптики тщательно продезинфицирован и соответствует требованиям 2 + 2. В акции участвуют только те магазины оптики, которые могут обеспечить безопасное и стерильное посещение в соответствии с правилами Департамента Здравоохранения. Список учреждений, участвующих в кампании, доступен на веб-сайте [www.aegnaha.ee](http://www.aegnaha.ee)

**(помечен символом #TulvalineOptikaKauplus).**

---

<sup>i</sup> Материал, составленный Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), опубликован 5.04.2020. YouTube: [https://www.youtube.com/watch?v=bPITHEiFWLc&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=bPITHEiFWLc&feature=emb_title) (доступ 20.03)

<sup>ii</sup> Статья была опубликована в New York Post 10 марта 2020 года: <https://nypost.com/2020/03/10/does-wearing-glasses-help-protect-you-against-coronavirus/>