

# Piilolinssit saunassa

Tarkistuslista turvalliseen toimintaan • piilari.info

## ENNEN SAUNAN MENOA

- **Ihanteellinen vaihtoehto: ota piilolinssit pois ennen saunaan menoa**  
*Paras tapa suojella silmiesi terveyttä*
- **Jos et poista linssesi: valitse kertakäyttölinssit (päivälinssit)**  
*Uudelleenkäytettävät linssit ovat suuremmassa infektioriskissä*
- **Varmista, että silmätipat ovat saatavilla**  
*Kostutustipat helpottavat kuivumisesta johtuvaa epämukavuutta*
- **Muista käsienpesun tärkeys**  
*Pese kädet huolellisesti ennen linssihin koskemista*

## SAUNAN AIKANA

- **Rajoita saunakerran pituus lyhyeen, enintään 10 minuuttia**  
*Mitä pidempi altistus, sitä suurempi kuivumisriski*
- **Räpyttele silmiäsi tavallista useammin**  
*Auttaa pitämään linssit kosteana*
- **Vältä silmien hieromista ja koskettelua**  
*Hikoilu vie bakteereja silmiin linssien alle*
- **Älä roiski tai anna veden tulla silmiin**  
*Myös puhdistettu vesi sisältää mikro-organismeja*
- **Poistu heti jos silmät punoittavat, kirvelevät tai näkö hämärtyy**  
*Nämä ovat varoitusmerkkejä – älä jatka saunomista*

## SAUNAN JÄLKEEN

- **Kertakäyttölinssit: heitä linssit pois heti saunomisen jälkeen**  
*Älä käytä niitä uudelleen*
- **Uudelleenkäytettävät linssit: poista linssit heti saunan jälkeen**
- **Puhdista linssit huolellisesti piilolinssinesteellä**  
*Älä käytä vesijohtovettä puhdistukseen missään olosuhteissa*
- **Säilytä linssit desinfiointinesteessä vähintään 6 tuntia**

■ **Tarkkaile silmien oireita seuraavan 24 tunnin ajan**

*Punoitus, kipu, valonarkuus tai erite voivat viitata tulehdukseen*

## HÄLYTYSMERKIT – HAKEUDU LÄÄKÄRIIN

■ **Silmien voimakas punoitus tai turvotus**

■ **Kipu tai polttava tunne silmissä**

■ **Epätavallinen erite tai rähmä silmissä**

■ **Valonarkuus (fotofobia)**

■ **Näön hämärtyminen, joka ei korjaannu**

*Poista linssit VÄLITTÖMÄSTI ja hakeudu lääkäriin vuorokauden kuluessa*

**Tiesitkö?** Yhdysvaltain elintarvike- ja lääkevirasto FDA varoittaa kantamasta piilolinsejä saunoissa Acanthamoeba-keratiitin riskin vuoksi – vakavan silmätulehduksen, jonka voivat aiheuttaa vedessä elävät mikro-organismit. Yli 80 % Acanthamoeba-keratiittitapauksista esiintyy piilolinssin käyttäjillä. (Lähde: EyeWiki / American Academy of Ophthalmology)