

# CONSELLS PER PREVENIR LA PROPAGACIÓ DE LA CONJUNTIVITIS

La **conjuntivitis** és una **inflamació de la conjuntiva**, la membrana fina i transparent que recobreix l'interior de la parpella i la part blanca de l'ull. Aquesta inflamació fa més visibles els vasos sanguinis, cosa que li **dona a l'ull un color rosat o vermellós**. És una afecció de l'ull comú i es **propaga fàcilment**. T'expliquem a continuació unes **mesures bàsiques per prevenir la seva propagació**.

1



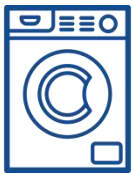
**RENTAR-SE FREQUÈNTMENT LES MANS AMB AIGUA TÈBIA I SABÓ**, o si no se'n disposa, amb un desinfectant de mans que contingui un mínim del 60% en alcohol.

2



**EVITAR TOCAR-SE O FREGAR-SE ELS ULLS**. Això pot empitjorar l'afecció o transmetre-la a l'altre ull. Les conjuntivitis virals i bacterianes són afeccions molt contagioses i transmissibles.

3



**RENTAR FREQUÈNTMENT LES FUNDES DELS COIXINS, ELS LLENÇOLS, I LES TOVALLOLES** amb aigua calenta i detergent. Rentar-se les mans després d'haver tocat aquests articles.

4



**DEIXAR D'EMPRAR LES LENTS DE CONTACTE** en aparèixer la conjuntivitis, fins que l'oftalmòleg t'indiqui que pots tornar a fer-les servir. No compartir-les amb ningú.

5



**NO UTILITZAR EL MATEIX DISPENSADOR DE GOTES PER ALS ULLS** per aplicar-se gotes a l'ull infectat i el no infectat.

6



**NETejar-se LES SECRECIONS QUE ES TINGUIN AL VOLTANT DELS ULLS** diverses vegades al dia, amb les mans netes i utilitzant un mocador net i humit o una gasa sense usar.

7



**NO COMPARTIR ELS ARTICLES PERSONALS**, com els coixins, les tovalloles de mans o bany, les gotes per als ulls, el maquillatge per als ulls o la cara, les ulleres, etc.

8



**NETejar LES ULLERES TENINT CURA DE NO CONTAMINAR** els articles que es podrien compartir amb altres persones (com les tovalloles de mà).

