



KOLIRIOAK **BEHAR BEZALA** NOLA ERABILI

1 Garbitu ondo eskuak ur eta xaboiez, eta lehortu.

2 Astindu ontzia, erabilera-orriak hala badio.

3 Bota burua atzera.

4 Hatz erakusleaz, egin tira beheko betazalari hutsarte bat sor dadin.



5 Heldu ontziari beste eskuarekin; jarri punta beheara begira duela begitik ahalik eta gertuen baina begia ukitu gabe.

6 Begiratu gorantz, eta estutu pixka bat ontzia tanta bakar bat eror dadin beheko betazalean sortu den hutsartera.



Tanta gehiago erortzen bazaizkizu, lasai, ez eten eta ez atzeratu hurrengo emanaldia.

7 Utzi begia irekita une batez, eta itxi, gero, leunki;




8 ...jarri hatz bat begi-txokoan, eta estutu pixka batean, begitik kanpoko ondoriorik izan ez dadin.




9 Itxi ontzia, eta garbitu berriz eskuak.

Eta argi ibili!


Baldin eta...


 ...aldi berean kolirio bat baino gehiago erabili behar baduzu; utzi 5 minutuko tarte bate-tik bestera.


 ...lentillak erabiltzen badituzu. Kolirio batzuk hondatu egin ditzakete. Hori horrela den jakiteko:

- irakurri erabilera-orria
- galdetu zure medikuari
- kontsultatu esteka hau:

<http://goo.gl/PVpELg>

 ... kolirioa ireki zenuela hilabete baino gehiago igaro bada; eraman zure farmaziara; han jasoko dute hondakinatarako. Gomen-dio bat: ohitu kaxa zein egu-netan zabaldu duzun bertan idazten.

 ...aldi berean kolirio bat eta **pomada** bat eman behar badituzu. Hasi, beti, kolirioa ematen, eta itxaron, gutxienez, 5 minutu pomada emateko.

 Eta kontuan izan kolirio bera ezin duela etxeko beste inork erabili!

CÓMO USAR BIEN LOS COLIRIOS

1 Lávate bien las manos con agua y jabón y sécate.

2 Si lo indica el prospecto, agita el envase.

3 Inclina levemente la cabeza hacia atrás.

4 Con el dedo índice, baja el párpado inferior para formar un hueco.



5 Con la otra mano, coge el envase y, con la punta hacia abajo, colócalo lo más cerca posible del ojo, pero sin que llegue a tocarlo.

6 Mira hacia arriba y oprime suavemente el envase para que caiga una sola gota en el hueco formado por el párpado inferior. Si caen más gotas, no suspendas ni retrases la siguiente aplicación.



7 Mantén el ojo abierto un instante, a continuación, ciérralo suavemente y...




8 ...coloca un dedo en el lagrimal, aplicando una suave presión, para evitar efectos fuera del ojo.




9 Cierra el envase y lávate de nuevo las manos.

¡Y mucho ojo!


Si...

 ... tienes que echarte **más de un colirio en el mismo momento**, espera 5 minutos entre ellos.

 ...usas **lentillas**. Algunos colirios pueden alterar y deteriorar las lentillas. Puedes comprobarlo:

- leyendo el prospecto
- preguntando a tu profesional sanitario
- consultando este enlace: <http://goo.gl/PVpELg>

 ... el colirio ha estado **más de un mes abierto**, llévalo a tu farmacia para desecharlo. Una idea: apunta siempre la fecha de apertura en la caja.

 ... te coincide la aplicación de un colirio y una **pomada**, comienza siempre por el colirio y espera al menos 5 minutos para aplicar la pomada.

 **¡Y no compartas los colirios con familiares o amigos!**