

ÉTAPE 1

Lavez-vous les mains.

ÉTAPE 2

Faites tremper une débarbouillette dans de l'eau tiède. En gardant vos yeux fermés, appliquez la débarbouillette sur vos yeux pendant cinq minutes. Pour prévenir la contamination croisée, prenez soin d'utiliser une différente portion de la débarbouillette pour chaque œil.

OU

Laissez couler l'eau de la douche sur votre visage en gardant les yeux fermés.

ÉTAPE 3

Mouillez à nouveau la débarbouillette (ou mouillez une nouvelle débarbouillette) et massez délicatement vos paupières en gardant les yeux fermés.

ÉTAPE 4

Lavez vos paupières à partir du coin interne des yeux vers le coin externe. En utilisant une boule de coton ou un coussinet en coton, nettoyez vos paupières en gardant les yeux fermés avec l'un des produits suivants :

Shampoing pour bébé dilué (p. ex., Johnson's[®]). Diluez le shampoing pour bébé avec un volume équivalent d'eau tiède.

OU

Nettoyant à paupières en vente libre (p. ex., LidCare[®] ou TheraLid[®]). Suivez les instructions fournies avec le produit.

En gardant les yeux fermés, rincez le produit avec de l'eau tiède.

ÉTAPE 5

Si on vous l'a indiqué, appliquez un onguent sur vos paupières, ou selon les directives indiquées.

- Lavez-vous les mains.
- Appliquez une petite quantité d'onguent sur un doigt ou une tige de coton.
- Fermez les yeux.
- Appliquez l'onguent sur vos paupières.

Répétez les étapes de nettoyage des paupières le matin et le soir, ou selon les directives indiquées.