

打了疫苗也要坚持戴口罩

专家提醒,即使天气炎热也要时刻绷紧疫情防控这根弦,科学佩戴口罩



近期,南海区各接种点排队接种疫苗的场面十分火爆,市民接种热情高涨。除了接种疫苗,市民也要做好个人防护。最近南海区天气持续高温炎热,市民纷纷直呼“口罩戴不住了”。广东省疾控专家提醒,在本土疫情散发的情况下,民众要时刻绷紧疫情防控这根弦,天气炎热,也要戴好口罩。此外,接种新冠病毒疫苗后,仍需做好戴口罩、勤洗手等防疫措施。

高温天气口罩“戴不住”怎么办?

广东省疾控专家指出,在常态化防控期,虽然广东绝大多数地区处于疫情低风险,但近期省内、省外一些地区出现风险升级,且全球疫情仍然持续,输入风险仍然存在。因此,科学佩戴口罩很必要,而且“带”口罩比“戴”口罩更重要。

首先,建议随身携带口罩,必要时佩戴。日常外出要养成随身携带口罩的习惯,进入厢式电梯、超市、农贸市场、电影院等环境密闭、人流密集的场所,到医疗机构,乘坐公共交通工具(包括地铁、公交、高铁、飞机、出租车、网约车),记得全程佩戴口罩。

其次,一些机构的工作人员需要戴口罩,如托幼机构等学校的教职员工、食品从业人员、公共服务行业从业人员、医疗机构的医护人员等。

打了疫苗,口罩可以少点戴吗?

有人觉得,既然这么多人接种了疫苗,口罩防护的必要性就没那么大了,是不是可以“口罩少点戴”?

对于个人来说,不仅是新冠病毒疫苗,其他任何疫苗的保护效果都不能达到100%,并且产生保护性抗体需要一定的时间,且各人略有差异。因此,接种新冠

病毒疫苗后,仍然需要做好戴口罩、勤洗手等防疫措施。对于群体来说,尽管包括广东在内的全国各地正在全力有序地推进新冠病毒疫苗免费接种、“应接尽接”,但正如钟南山院士提醒的,需要75%至85%的人接种疫苗,才能筑起免疫屏障。

戴口罩导致皮肤变差怎么办?

南方医科大学皮肤病医院院长杨斌教授支招:

- ①不要持续长时间佩戴口罩,在安全的环境下,可缩短戴口罩的时间;
- ②出汗后,及时用绢、纸巾、湿巾等擦干或更换口罩;
- ③棉布、纱布等织物口罩相比医用口罩而言,皮肤的接触感受更好,建议本身有皮肤问题的人群可选择此类口罩,但务必注意清洗消毒,勤洗勤换;
- ④注意皮肤保湿。在佩戴口罩前,建议先在面部皮肤上涂一层保湿乳,防止皮肤出油、干燥、瘙痒,尤其是鼻、耳等与口罩摩擦的部位更应加强保湿防护;

⑤注意面部皮肤清洁。早晚都应洁面一次,油性皮肤每天或隔天用洁面产品,如果有使用防晒霜、粉底或油脂类化妆品的需要使用洁面产品,但只有使用了油彩浓妆或防水化妆品才建议使用卸妆油。特别注意不要过度清洁,要以洗后皮肤不干燥作为适度清洁标准。

特别提醒

由于最常用的医用口罩有阻水层,比较憋气,也不够舒适,再加上天气热容易出汗,有人就在医用口罩内再戴一层棉口罩,或者垫一层纸巾,认为加强防护又能吸汗。实际上,不提倡这样的做法。

广东省疾病预防控制中心副主任、首席科学家、主任医师林鹏提醒:要切实做好个人防护,科学戴口罩是重中之重,特别是在人流密集、通风不好的密闭空间,一定要记得佩戴口罩。除此之外,还有几大个人防护要点:

- 勤洗手:用肥皂或洗手液和

疫情防控,人人有责。专家提醒,大家要当好自身健康的第一责任人,做好防疫“五件事”,共同筑牢疫情防控防线。

- 1 防控意识不减弱
低风险不等于零风险,常态化防控不等于不防控。请市民朋友继续保持防控意识不减弱,自觉配合各项防控要求,从我做起,做好个人防护。
- 2 中高风险地区不前往
各级机关、企事业单位非必要不组织到中高风险地区开展相关活动。市民朋友要合理安排个人

口罩内放纸吸汗要不得

首先,口罩的密合性是有效阻挡病毒的关键,多戴一层口罩或垫纸巾都可影响外面医用口罩的密合性,无法有效防护;

其次,这样会加大呼吸的阻力,人会本能地加大加深呼吸,既影响机体健康,也同样影响口罩密

合性;

第三,皮肤本身含有水份,实现屏障功能,棉布、纸巾吸了汗,一直“泡着”皮肤,或者长时间后干了带走皮肤本身水份,这两种情况都会破坏屏障功能,皮肤干燥出油更容易出问题。

牢记几大个人防护要点

流动水清洗双手,也可用含酒精的免水洗手液清洁双手;

- 常通风:室内常通风,建议每天开窗通风至少3次,每次至少半小时;
- 少聚集:减少不必要的聚集、聚会,少去人群密集、通风不良的场所,尽量保持一米社交距离;
- 常清洁:清洁室内环境,对

手机、钥匙、遥控器、门把手等经常要接触的物品,可定期喷洒或擦拭消毒;

- 勤监测:主动做好健康监测,如出现发热、咳嗽、乏力等症状,应首先做好自我防护,及时就医,尤其不要带病上班、上学;
- 分餐制:提倡分餐进食,使用公筷公勺。

应做好防疫“五件事”

出行,尽量避免前往中高风险地区。如确需前往,请提前了解当地防控要求,并做好个人防护,返回佛山后自觉配合落实“四个一”健康管理服务(即发放一份健康告知书,开展一次健康问询,查验一次健康码,同时开展一次核酸检测)。

- 3 个人防护不放松
自觉遵守《公民防疫基本行为准则》,做到勤洗手、科学戴口罩、注意咳嗽礼仪、少聚集、文明用餐、遵守“一米线”、常通风、做好清洁消毒、保持厕所卫生、养成健康生活方式。
- 4 疫苗接种不犹豫

为巩固疫情防控成果,为了您和家人的健康,请符合条件的市民积极行动起来,主动接种新冠病毒疫苗,早接种、早预防、早放心,为构建群体免疫屏障贡献“一臂之力”。

- 5 健康监测不松懈
密切关注个人身体状况,如有发热、咳嗽、味觉或嗅觉丧失等不适症状,应立即前往定点发热门诊就诊,就诊时请尽量避免乘坐公共交通工具,向接诊医生如实告知个人旅行史、活动史和接触史,及时开展新冠病毒核酸检测。

文/珠江时报记者 方婷 实习生 许可可 通讯员 杨晨

夏季皮肤病高发 科学预防有妙招

进入夏季天气炎热,不少市民的皮肤开始变得“不对劲”:晚上洗完脸,脸蛋又扎又痒;脚趾头边上接二连三地冒水泡;身上总是突然长出小红点……别提多难受了。

夏季由于温度和湿度升高、阳光猛烈,成了皮肤病的高发季,各种皮炎、真菌性皮肤病都在这个季节高频发作。本期和大家聊聊常见的8种夏季皮肤病,以及怎么在夏天拥有健康好肌肤。

普通皮炎

夏季人体代谢加快,排汗增多,汗液中含有的大量人体代谢物质和人体自身皮肤产生化学反应,引起皮炎。这类皮炎一般夏季高发,秋季自动消退,常见于躯干和四肢,尤其好发于小腿前侧。症状为一开始有密集的小红斑,后期可能出现细小丘疹或丘疱疹,瘙痒、灼热,处于高温环境下会使症状加剧。

日光性皮炎

日光性皮炎又称晒斑或日晒伤,是强烈日光(主要是中波紫外线290~320nm)照射引起的皮肤急性光毒性反应。常见症状有鲜红色斑、水肿、水泡、结节等,还有可能出

现色素沉着和脱屑,可伴有日光性唇炎等。

光敏性皮炎

光敏性皮炎跟日光性皮炎类似,但病理机制不同。光敏性皮炎是由于患者对紫外线过敏所致,仅见于少数人。日晒后会出现水泡、红疹。

光敏性皮炎的发生需要具备两个条件:一是外源性光敏物经皮肤接触或内服吸收;二是皮肤吸收了一定能量和一定波长的光。所以,避免摄入或接触外源性光敏物质是重点。

虫咬皮炎

虫咬皮炎又可称“丘疹性荨麻疹”,现今几乎都认为其

发病与昆虫(臭虫、跳蚤、蚊子、蠕虫等)叮咬有关,是由节肢动物类叮咬引起的外因性变态反应。

虫咬皮炎多发生于儿童,被叮咬后会呈现淡红色丘疹,呈绿豆大小,顶端常有疱,经抓挠后呈现风团,抓破后结痂。

凉席皮炎

进入夏天,很多人家里都会换上凉席,可是有人一觉醒来,身上就出现了红斑、丘疹,奇痒难忍,有的抓挠后还会红肿、溃烂。出现这种情况原因有两种:一是凉席的原料导致皮肤过敏;二是螨虫叮咬导致皮肤炎症。如果是螨虫叮咬造成的,皮疹上常常会有针头大小的咬痕或瘀点。

过敏性皮炎

过敏性皮炎大家应该比较熟悉,其实它不局限于夏季发作,只要接触到过敏原就会引起变态反应,在皮肤上出现风团、红疹,并发痒。情况轻的可在几小时之内自愈,较重的需要服用抗过敏药物。

真菌性皮肤病

足癣、手癣等由于真菌感染引起的皮肤病,患者常感瘙痒,起水泡甚至疼痛,抓挠容易使细菌传染至其他部位,还可能传染他人。

痱子

儿童的颈窝、腋窝、背部、大腿根是高发区,一般夏季出现,秋季消退。

如何预防夏季皮肤病?

预防夏季皮肤病要从家居卫生、个人卫生、饮食卫生、着装打扮等多方面入手,多管齐下才能全面预防。

家居卫生

- 1 保持室内通风,在梅雨季节还要注意室内除湿。
- 2 勤换床单、被套、枕套,每年首次使用凉席前,必须用开水对凉席进行烫洗,再放到阳光下晾晒。凉席在使用的过程中,也要经常用热水清洗、晾晒。

个人卫生

- 1 常常洗澡,同时水温不宜过高,以30摄氏度至40摄氏度为宜。
- 2 保持皮肤干燥,穿透气吸汗宽松的衣裤,勤换衣,勤洗衣袜。
- 3 可经常用温而偏凉的水清洗患处,但不能用热水烫洗患处,否则不仅不能止痒,还可能损伤皮肤。

饮食卫生

- 1 多喝水,少喝含糖饮料,高

温天气避免外出。

- 2 有光敏性皮炎的人尽量少吃以下食物:芒果、柠檬、芹菜、油菜、菠菜,如有食用,尽量不出门晒太阳。
- 3 过敏体质的人要避免接触过敏原,食物中常见的过敏原有海鲜、蛋、奶等高蛋白食物,过敏原因因人而异,如有必要可到医院检查。

- 4 像非类固醇类抗炎药、四环素、磺胺类药物等药物也可引起光敏性皮炎,在服药的人要仔细看药物说明书。

着装打扮

- 1 避免暴晒,夏季外出应撑伞,戴宽边帽,穿长袖衣服。如需接触较强的自然日光可于晒前30分钟涂防晒霜。
- 2 皮肤比较敏感者在夏季要慎选化妆品,避开致敏成分。
- 3 夏季最好穿透气性良好的鞋,以减少足部出汗。
- 4 外出旅游最好穿上长裤,以防下肢被虫咬伤。

整理/珠江时报记者 刘浩华

夏季这些皮肤病高发