

## 减少佩戴时间 被汗浸湿及时更换

# 炎炎夏日,口罩这样戴才正确

夏天面部出汗增加,而医用外科口罩、N95口罩等的透气性均较差,若佩戴时间长,口罩内会越来越潮湿——这就导致皮肤过度水合,角质层受损,皮肤屏障就可能被破坏。当皮肤屏障出现问题之后,面部的各种炎症性的皮肤疾病就出现了。如本身就有痘痘(痤疮)困扰的市民,可能面临症状加重;既往有面部慢性炎症性皮肤病的市民,容易引起病情复发。

夏季,市民应该怎样科学佩戴口罩,既能满足舒适需求,又能守护自身健康呢?

### ●选择合适的口罩

若非从事医疗、冷冻货物运输加工等特定行业工作或出现发热、咳嗽等症状,普通市民建议日常出行不要选择N95等透气性差又厚重的口罩,佩戴一次性医用口

罩或医用外科口罩即可。

### ●减少佩戴时间

《公众科学戴口罩指引》明确指出,在居家或无人员聚集、通风良好的情况下,无需戴口罩。有条件的市民建议每2个小时前往空旷通风的环境取下口罩,给皮肤一个休息的时间。

### ●及时更换

夏天出门建议多备几个口罩,提高更换的频率。若环境条件允许且出汗不多,可以用纸巾擦拭掉汗液后继续佩戴。口罩一旦被汗浸湿则必须更换,否则不仅容易发生皮肤问题,更无法有效预防病毒传播。

### ●面部保护

需要长时间佩戴口罩的人,建议在颧骨、脸颊、耳朵后面、鼻梁等处提前涂抹润肤膏,或在这些部位垫一层柔软的化妆棉,保护面部

皮肤,避免出现压痕、擦伤、局部淤血等损伤。

需要提醒的是,目前市面上出现了号称能“告别闷热、提神醒脑”的“口罩爆香珠”等产品,“口罩爆香珠”的主要成分多为薄荷油、甘油、明胶等,使用方法是,放在口罩褶皱处,捏开爆珠使其中含有香气的液体融合在口罩中。口罩的基本功能是防护,上述含有香气的液体可能会破坏口罩的结构,导致口罩失去其本身的防护作用。如出现呼吸道细菌或病毒感染时,口罩被爆香珠浸湿后防护能力下降。

与此同时,此类产品还存在其他隐患,如对于气味敏感的过敏性鼻炎患者或支气管哮喘患者,含香气的液体可能会引起鼻炎复发、支气管哮喘的发作及加重。



## 一份饮食清单 助你提高免疫力

提升免疫力有多种方式,如何通过饮食来提高个人免疫力,专家给出了建议。



免疫力的水平,跟日常的营养平衡更为密切,不是吃了几种食物就能迅速提高的。食物多样化,每天超过12种,每周超过25种,这是合理营养的基础。以下一些能够帮助提高免疫力的食物,建议进行适当补充。

●薯类:富含丰富维生素C、维生素B1、钾和膳食纤维,还有能促进免疫活性的黏蛋白,对提高抵抗力很有帮助,例如土豆、红薯、紫薯、山药、芋头等。建议用蒸、煮、炖的方式进行烹饪。

●深绿色蔬菜:很多深绿色蔬菜中,都含有丰富的叶酸,叶酸是免疫物质合成所必需的因子。因此,每日要摄入蔬菜300克,例如西兰花、菠菜、芥蓝、芦笋等。

●橙黄色食物:像

胡萝卜、南瓜、玉米等,富含胡萝卜素,可以在体内转变成维生素A。维生素A对于维持身体免疫功能有着重要作用,当体内维生素A不足时,呼吸道黏膜的抵抗力下降。

●水果:每日应摄入水果350克,包括富含维生素C的水果,如草莓、橙子、猕猴桃;促进干扰素合成的水果,如苹果;富含花青素的水果,如桑葚、蓝莓等。这些水果对改善不良情绪、激发免疫活力很有效果。

●豆制品:经常食用大豆类制品,能补充优质蛋白质,同时,大豆中的膳食纤维、低聚糖、皂苷、凝集素等成分,还有增强免疫力和抗病毒的作用。对于有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病和脂肪肝的患者们,建议用大豆

类制品来替代部分肉类,将会更有利于健康。

●酸奶:酸奶能预防肠道病毒所引起的腹泻,并且能提高免疫系统对病毒和细菌的反应能力,每天应喝1杯酸奶。

●茶:补水饮料中,推荐绿茶、花茶、菊花茶等饮品。但并不推荐茶类饮料,通常这类饮料中的含糖量都超标。

另外,于康教授建议,即使待在家中,也要做点运动,每天30分钟为宜。运动强度不用大,只要身体微微出汗就可以。此外,良好的睡眠也可以提高免疫力。睡眠时间太长或太短都不合适,成人每天保证7个小时睡眠为宜。(本版综合)

## 温馨小智囊

### 闯过4道关快递到手更安全

●提倡无接触配送和扫码取件,通过快递柜收取快递,避免人员面对面接触。必须面对面取快递包裹时,应错开取件高峰,避免人员聚集,自觉配合送件人做好取件登记工作。邮寄、签收、排队时,应和快递员及其他人保持1米以上的安全距离。

●严禁购买来历不明、无核酸检测阴性证明的进口食品,尽量避免从官方公布的国内中、高风险地区通过网购快递渠道购买商品。通过电商、微商等渠道购买的商品,避免用手直接接触,建议佩戴口罩和手套,做好内外包

装的消毒后再带入室内,打开后应妥善处置内外包装和做好手部卫生。如不立即使用和冷藏要求,物品可在室外、窗台等干燥通风处放置一段时间。

●科学掌握消毒方法,推荐使用含量为75%的乙醇消毒剂,擦拭快递外包装等物体表面,擦拭2遍,时间3分钟。手部清洁时,要按照“七步洗手法”认真揉搓双手,每步保持在15秒以上。

●拆开的废旧纸盒、废弃物包装不应让儿童和宠物接触玩耍,应尽快清理干净,按垃圾分类要求处理。

### 独自驾车未必要“全副武装”

在目前疫情防控的背景下,公众能有出门戴口罩的防护意识很好,但迈出家门的那一刻就一定要“全副武装”吗?专家介绍,在开放的环境下,特别是相对空旷无人的环境下,原则上不用戴口罩,大家可以自由呼吸空气。但是在人员相对多一些的场所,尤其是超市、商店这样的室内场所,即使人少,也要戴口罩。此外,如私家车这样相对私密的环境,在没有搭载过疑似病毒感染者情况下,一个人开车,也没有必要佩戴口罩。家中无密切接触原则上在家可以

不佩戴口罩。家庭成员出现呼吸道症状时应佩戴口罩,通常建议佩戴一次性医用外科口罩。公众处于公共交通工具、厢式电梯等密闭小环境时,应佩戴口罩,尽量与他们保持一定的安全距离。

