

## 【疫情防控】

## 因戴口罩而产生的皮肤问题,可这样解决

随着每日戴口罩时长的增加,不少上班族碰到了一些困扰。其中,尤为显著的是因戴口罩而产生的皮肤护理问题。

## 长时间戴口罩的上班族会遇到哪些皮肤问题?

众所周知,我们主动戴口罩,目的在于阻挡外界的病毒、细菌等有害物质。但与此同时,口罩戴久了,难免会出现水汽,在嘴巴鼻子周围形成局部潮湿温热的环境,捂得皮肤不透气。

一方面,它会破坏皮肤屏障,特别是与皮肤有反复摩擦的部位;另一方面,也可能促进吸附在口罩上的细菌的繁殖生长等,容易导致发炎甚至感染等皮肤问题。

## 在不得不戴口罩的特殊时期如何缓解口罩对皮肤造成的影响?

解决口罩对皮肤的不良影响,首先需检查选用的口罩是否合格,以及是否做到科学按需使用。防范疫情,不仅要戴口罩,更要科学戴口罩。戴什么样的口罩要基于个人暴露于疾病的风险来考虑,不同情况下,需要佩戴的口罩是不一样的。如,在商场、办公场所、汽车站、火车站、码头、机场、公交、地铁、的士等场所,居家医学观察者,佩戴医用外科口罩即可。



医用外科口罩与N95型口罩相比,透气性更好,闷热度比较低,防护力度也能满足我们日常通勤的防护需求。同时,一次戴口罩的时间不要超过6小时,可以时不时在空旷通风处取下口罩呼吸新鲜空气,这也利于缓解皮肤的压力。

科学选用口罩后,长时间

佩戴仍会对面部皮肤造成不同程度的损坏。上班族在戴口罩前,可以局部涂抹润肤产品和修护护肤品,减少口罩边缘摩擦对皮肤的刺激,预防“口罩脸”;摘下口罩之后,可使用低刺激性的修复类护肤品,让口罩佩戴区域的皮肤得到及时修复。

## 戴口罩的时候还应注意面部防晒吗?

有人由于长时间戴口罩,导致面部肌肤出现深浅不同的两个色度。特别是对于一些室外工作的人来说,戴口罩虽然能起到一定的阻隔紫外线的作用,但是口罩没有覆盖的区域,比如眶周、额头等部位,可能会因为忘记涂防晒而导致皮肤的晒伤或者光老化问题加重,甚至出现“口罩脸”。

往常,上班族可通过涂防晒霜来应对皮肤晒黑问题。但最近由于不得不戴口罩出行,不少人在“长时间戴口罩可能造成皮肤损坏”和“涂防晒霜是否会加剧这一问题”之间,感到不知所措。也有些人对于“室内防晒是否必要”充满疑惑。

在解答这些问题前,我们需要对防晒的作用原理进行了解。防晒机理按照作用原理的不同,分为物理性防晒和化学性防晒。防晒主要阻隔或吸收的紫外线类型有UVA(长波紫外线)、UVB(中波紫外线)和UVC(短波紫外线),不同的紫外线对于皮肤的伤害有所差异。

而我们进行日常皮肤防晒时,主要是防UVA区和UVB区,即长波紫外线和中波紫外线。在低海拔地区,UVA占比为95%,UVB占比为5%。其中UVA波长最长,穿透力最强,可

进入皮肤真皮层,造成皮肤老化、变黑。

目前,市面上的防晒霜有两个主要指标,分别是:SPF和PA。SPF主要防止的就是UVB,PA主要防止的是UVA。然而,SPF值并不是越高越好,过高SPF值的防晒霜也可能给皮肤带来刺激。PA指数后面的+号越多,表示对UVA的防护越强。

室内办公也需要具备防晒意识。在室内环境下,平均会有63%的UVA可穿透玻璃进入室内。如果办公桌距离窗户比较近,或者在休息时间靠窗休息,这时就要防范UVA,需要擦防晒产品,否则容易被晒黑。

疫情期间,对于上下班戴普通口罩的大多数人来说,如果额外需要进行皮肤防晒的防护,一定要先做好补水保湿等基础护肤,最后再涂抹防晒霜。一天结束之后,也要记得在涂抹防晒的区域进行卸妆。

同时,由于口罩可对佩戴的区域本身阻隔一定的紫外线,因此,如果没有特别的防晒需求,涂抹防晒霜最好避开口罩的佩戴区域,可以避免任何防晒成分在口罩佩戴区域可能导致的过敏和刺激副作用。如果为了涂抹便利,在口罩佩戴的皮肤区域也涂抹防晒霜,建议选用防水耐汗、轻薄、低刺激性的防晒用品。

(上观新闻)

## 【健康提示】

## 在日常办公时,如何做好个人防护?

## 市民应如何做好个人防护?

市民应强化自觉自律的自我健康管理意识,让戴口罩、少聚集、常洗手、打疫苗、做核酸、勤扫码等成为自觉行动。

## 口罩佩戴不随意

戴口罩是阻断呼吸道飞沫传播的有效方式,市民外出务必佩戴口罩。近来天气逐渐变热,应注意戴口罩时需完全覆盖口、鼻部位,并且全程佩戴口罩。建议每4小时更换一次,如口罩弄湿或被污染,应及时更换。可根据情况选择适用的口罩:一般情况如去公园等户外场所,可佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩。去医院就医或者商场、超市等室内场所,可以佩戴颗粒物防护口罩(如KN95、N95)。

## 社交距离不能忘

由于新冠病毒主要通过近距离飞沫传播,当市民聚在一起聊天,或者咳嗽、打喷嚏时,病毒会随飞沫排出到空气中,近距离接触的人,如果吸入含有病毒的飞沫,会有被感染的风险。所以建议市民外出时,除了规范佩戴口罩,还要做到:与他人保持1米以上社交距离,不聚集、不扎堆;尽量使用非接触支付方式。在厢式电梯、公共交通工具等相对密闭的空间,尽可能保持社交距离。前往理发店、商场超市、公园等公共场所时,尽量预约或错峰进行,减少等候和逗留时间,避免闲聊。

## 洗手消毒不马虎

市民应首选“肥皂/洗手液+流动水”



按照“七步洗手法”规范洗手,揉搓时间至少要达到20秒,差不多是唱2遍生日快乐歌的时间。外出时可随身携带免洗手消毒剂。乘坐公共交通。触摸超市的电子收银屏幕、电梯按钮等公共设施后,或不小心接触口罩的外表面及其他可能污染的物品后,都可以及时使用。

## 接种疫苗不容缓

接种新冠病毒疫苗是预防新冠病毒肺炎的有效手段。请符合条件的市民尽快接种疫苗,尤其是符合条件的老年人,尽快预约接种新冠病毒疫苗。如果已完成全程接种,在满6个月后尽快接种加强剂次。此外,市民还应自觉遵守核酸检测、扫码、测温等各项防疫规定,配合疾控部门开展流行病学调查工作。加强自我健康监测,出现发热、咳嗽、乏力等症状。请及时到就近的发热门诊就诊。就诊途中全程规范佩戴口罩,避免乘坐公共交通工具。

## 工作区域常用物品应如何清洁消毒?

在工作区域,对于常用物品应选择适当

方式消毒:对键盘、鼠标、电话和个人操作台操作按钮等经常接触的个人工作物品表面可用75%酒精棉球或消毒湿巾进行擦拭消毒。对于空调遥控器、复印机、打印机及茶水间的饮水机、微波炉、冰箱等公用物品也可以使用消毒湿巾擦拭消毒。对于办公桌,门把手等可以使用500mg/L含氯消毒液进行擦拭消毒。建议尽量避免接触公共物品,接触后及时洗手。

在工作场所收取快递、外卖物品时,注意:戴好口罩、手套后前往。物品外包装可使用消毒液喷洒或消毒湿巾擦拭消毒,喷洒消毒以包装可见湿润或消毒液挂珠为宜,消毒后放置10-30分钟再打开。纸箱、包装袋等尽量留在门外,如果用剪刀、推车等物品时,建议对剪刀、推车等也进行喷洒消毒;处理结束后,及时清洁双手。

## 工作餐怎么吃才符合防疫要求?

工作餐常见分散用餐和食堂集中用餐两类。分散用餐如为外部统一送餐,应注意无接触式接收;如果是自带饭菜,应及时冷藏保存,错峰加热,加热后及时离开。避免在茶水间聚集和闲聊;如果是个人订购外卖,应选择无接触配送,收取时应查验食物是否密封封装或使用“食安封签”,并确保外包装进行了有效消毒,拆除外包装洗手后再用餐。分散用餐的员工用餐前应做好个人卫生,清洁双手,尽量在各自工位用餐,不聚集、不面对面交流,缩短用餐时间;用餐后,做好工位清洁和垃圾分类,维护环境

卫生。

当前不建议在食堂集中用餐,随着疫情防控形势的好转,如在食堂集中用餐的员工,取餐前应先洗手或用免洗手消毒剂进行消毒,排队取餐时保持安全距离;取餐后分散就坐,避免相对而坐;除吃饭外,全程规范佩戴口罩,注意咳嗽礼仪;就餐时不交流,就餐后尽快离开食堂。

(《市民新冠防疫80问》)

## 纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2022年7月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2022年3月优秀“啄木鸟”:唐金虎、严志明、毛志铨、吴振源、徐鸣、龚(昵称)、赵水生、olabill(昵称)、小飞(昵称)、风行天下(昵称)  
2022年3月最佳“啄木鸟”空缺



扫描二维码关注“上海社区发布”