

# 高温考验之下 戴口罩有讲究

近期气温升高,30℃的天气下,戴口罩会更加闷热难受,但个人防护绝不能放松。

## 近期口罩热点问题

### 01 天太热,可以不戴口罩吗

答:不可以!

根据《公众科学戴口罩指引》,普通公众在处于人群密集场所,如办公、购物、餐厅、会议室、车间等,或乘坐厢式电梯、公共交通工具时,应该佩戴口罩。



### 02 接种了新冠疫苗,还要戴口罩吗

答:要!

在人群免疫屏障没有建立起来之前,即使部分人群接种了疫苗,大家的防控意识和防控措施也不能放松。一方面,疫苗免疫成功率不是100%,在流行期间还会有少部分已接种的人可能发病。另外一方面,在没有形成免疫屏障的情况下,新冠病毒依然容易传播。因此,接种疫苗后还是应该继续佩戴口罩,特别是在公共场所、人员密集的场所等;其他防护措施如手卫生、通风、保持社交距离等,也需要继续保持。

### 03 可以在口罩内垫纸巾吸汗吗

答:不可以!

首先垫纸巾会影响口罩密合性,降低防护效果;其次纸巾吸汗后会大大增加呼吸阻力,容易引起不适,面部的皮肤被湿纸巾长时间覆盖也会破坏皮肤的屏障功能。

### 04 “清凉口罩”可以戴吗

答:仔细甄别!

网上有很多“清凉口罩”售卖,是炎热夏天里戴口罩的“消暑神器”。但是这类“清凉口罩”维持时间较短,并不能很好地解决长时间戴口罩的问题。再加上材质的原因,要实现很好的防护效果就需要更好的技术加工,选择购买时就要细心查看,务必购买品质合格的产品,莫要为了清凉而忽视本该拥有的防护功能。

#### 普通人群

普通人群推荐戴一次性外科口罩或一次性护理口罩,在保证基本防护的同时,减少憋气感。



#### 患有呼吸道疾病的人群以及老年人和儿童

患有呼吸道疾病的人群以及老年人和儿童,建议少使用N95类密闭性强的口罩。



#### 特殊人群

特殊人群在长时间佩戴N95类口罩后,逐渐感觉到呼吸受阻,这是因为口罩过滤下来的颗粒物会使滤料堵塞,呼吸阻力随之增大,此时应及时更换口罩。

#### 脸部出现勒痕怎么办

轻度勒痕:不需要处理。

重度勒痕:可选用一些改善皮肤血液循环的外用药膏。

如果皮肤出现变软、起皱、发白等情况:可以在佩戴前涂抹润肤乳。

#### 出现过敏、泛红怎么办

如果是在口罩覆盖区域出现急性皮肤泛红、瘙痒和长疙瘩等情况,首先要警惕口罩是否合格,如果出现问题应立即停用口罩,并在局部涂抹药膏。

如果是因为个人皮肤敏感而引起,可以选择透气性较好的口罩并注意保湿。

#### 耳朵痛怎么缓解

长时间戴挂耳式口罩可能会导致耳朵疼痛,可以使用一个牛奶箱提手,在其两端套上口罩挂耳,将口罩改造成头戴式口罩,减少耳部压力。

#### 脸部长痘怎么办

长期戴口罩,面部形成比较封闭的环境,就会容易长痘,应当注意面部清洁,少吃辛辣食品和甜食,保证作息规律。

#### 戴口罩可以涂抹防晒霜、化妆品吗

应尽量选择不刺激性的化妆品,回家后及时卸妆,做好皮肤清洁和护理。



#### 长时间不更换

●口罩内部易附着人体呼出的蛋白质和水分等物质,导致细菌滋生。

●一般情况下,医用外科口罩使用4小时后应及时更换。



#### 错误佩戴和存放



●拉至下巴处



●挂在耳朵一侧



●直接装在兜里或包里



●挂在手臂或手腕



#### 佩戴变形或有脏污的口罩

●口罩在变形、潮湿或有明显脏污时,防护性能会降低,需及时更换。



#### 多个口罩同时佩戴

●佩戴多个口罩不能有效增加防护效果,反而增加呼吸阻力,并可能破坏口罩的密合性。



#### 为婴幼儿佩戴口罩

●3岁以下婴幼儿不宜戴口罩,易引起窒息,应以被动防护为主。

●家长应尽量避免带孩子去人群密集的公共场所。



据人民网报道