

A SMINKET LEHETŐLEG KERÜLJÜK, ÉS NE MOST PRÓBÁLJUNK KI ÚJ TERMÉKEKET

A bőrápolás a maszk alatt is fontos

A maszkhordás az életünk részévé vált annak érdekében, hogy biztonságosan tudjunk együtt élni. Nem mindegy viszont, hogy hogyan ápoljuk a bőrünket a vírushelyzet alatt, ebben kérjük a szegedi bőrgyógyász szakember segítségét. Belső Nóra figyelmeztetett, az ajkaink ápolásáról sem szabad megfeledkezni.

CSONGRÁD-CSANÁD MEGYE
KISS ANNA

– Azáltal, hogy maszkot hordunk, nemcsak magunkat védjük, hanem mindenki mást is. Erről tanulmány is készült – hívta fel a figyelmet a Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Bőrgyógyászati és Allergológiai Klinika adjunktusa.

ESÉLYEK A FERTŐZÉSRE

Belső Nóra egy példán keresztül is szemléltette, hogy milyen hatása van annak, ha hordjuk a maszkot.

– Ha Jancsika beteg és én egészséges vagyok, de egyikünkön sincs maszk, akkor 90 százalék az esélye, hogy elkapom a vírust. Ha ő beteg és én egészséges, de rajtam van maszk, akkor 60, míg ha én egészséges vagyok és ő beteg, de rajta van maszk, akkor 30 százalék az esélye



Ha az orvosi maszk irritálja a bőrt, akkor cseréljük le textilre, ajánlja Belső Nóra. FOTÓ: KARNOK CSABA

annak, hogy megfertőződjek. Ha mindkettőnkön vagy maszk, akkor 5 százalék esély van arra, hogy elkapom tőle – részletezte.

TISZTÍTÁS ÉS HIDRATÁLÁS

A bőrgyógyász szakember felhívta a figyelmet arra is, hogy fontos az arc tisztítása naponta legalább egyszer, de akinek szárazabb a bőre, annak reggel-este célszerű.

– A bőrgyógyászok amerikai szövetségének ajánlásai szerint a bőrtípusnak megfelelő arcmosót és hidratálót használjunk,

lehetőleg ceramid és hialuronsav tartalmúakat válasszunk. Fontos, hogy a zsíros bőrűek gél, a normál bőrűek oldatot vagy arcvizet, a száraz bőrűek pedig krémes alapút alkalmazzanak. Emellett a maszk felvétele előtt, valamint este lefekvéskor is használjunk ajkápólót, mert az arcunk ápolása mellett az ajkunkra is figyelni kell – emelte ki.

ASMINK KERÜLENDŐ

Belső Nóra felhívta a figyelmet arra is, hogy sminkelni nem

arra, hogy allergia alakulhat ki. Célszerű a lehető legkevesebb kozmetikai terméket használni, a legjobb, ha csak lemosást és hidratálást alkalmazunk. Maszk alá ne használjunk szalicilsav tartalmú készítményeket, valamint topikális retinoidokat és after shave-eket se, mert fokozott allergiás hatásuk lehet – osztotta meg a legfőbb tudnivalókat.

CSAK MASZKBAN

A szakember hangsúlyozta, a maszkot helyesen kell viselni a megfelelő védelem érdekében, vagyis az orrunkat és a szánkát is el kell takarni vele.

– Ha az orvosi maszk irritálja a bőrt, akkor használjunk textilmaszkot. A legfőbb, hogy mindenképp legyen rajtunk valamilyen típusú maszk, mert minél nagyobb dózisban kapjuk el a fertőzést, annál rosszabb lesz a betegség kimenetele – jegyezte meg.

Belső Nóra szerint négyóránként célszerű 15 percig pihentetni a bőrünket úgy, hogy kimegyünk a szabadba és levesszük a maszkot, miközben másoktól megtartjuk a másfél méteres távolságot. Hozzátette, ha egye-

dül ülünk az autóban, ne viseljük, valamint otthon sem.

– A textilmaszkot folyamatosan mosni kell, ezt forró vízben és illatanyagmentes mosószerrel oldjuk meg, öblítőt pedig ne használjunk hozzá. Ha teljesen megszáradt, akkor próbáljuk fel, hogy ugyanúgy fedi-e az orrot és a szájat, mint mosás előtt, mert lehetséges, hogy közben összeeszik, így már nem nyújt kellő védelmet – számolt be a hasznos tanácsokról.

FORDULJUNK ORVOSHOZ

Megjegyezte, ha bármilyen bőrpőtlendítést észlelünk, akkor kérjük bőrgyógyász segítségét, aki specifikus tanácsokkal tud ellátni mindenkit. Megtudtuk, a szegedi klinikán még nem volt olyan panasz, hogy valakinek a maszk miatt lett volna kiütése, allergiája. Néhány egészségügyi dolgozónál tapasztalták azt, hogy a 12 órás maszkhasználat miatt helyi irritáció alakult ki, vagy meggyűrődött a bőr.

Az adjunktus elmondta, senki sem kényelemből viseli a maszkot, hanem azért, mert életmentő, segítése által tudunk biztonságosan együtt élni.

További izgalmas hírekért
látogasson el ide:

delmagyar.hu