

戴口罩耳朵痛、眼镜起雾怎么办

教你解决戴口罩9大困扰

疫情期间外出我们要戴口罩,但是,戴口罩容易引起耳朵痛、眼镜起雾、脸上冒痘痘……怎么办?这里综合了一些技巧,为你来支招!

1 眼镜起雾怎么办?

戴口罩的时候,呼吸道正常排出的水蒸气有时候被口罩阻挡,无法顺利地释放到空气当中,只能通过口罩的边缘来释放部分水蒸气,就有可能出现眼镜起雾的情况。

如果是气密性较好 N95 及以上的口罩,建议压紧口罩上缘的金属边框,起雾往往说明佩戴不标准。

如果是普通医用口罩,可以尝试在金属条处压纸巾,增强密封性。

2 耳朵痛怎么缓解?

长时间戴挂耳式的口罩,特别是部分弹力橡胶式的挂耳式口罩,会对耳部的接触部位产生明显的压迫,导致耳朵疼痛。

这里提供一个有效的小方法:使用一个牛奶箱提手套在挂耳上面,绕过头枕部戴口罩,使受力点避开耳朵,减少耳部压力。

牛奶手提袋长短有差异,可以多尝试几个,选择适合自己的。

3 呼吸不畅怎么办?

部分口罩的密闭性功能比较强,特别是像 N95 类的口罩,对于长时间佩戴的人来说,可能存在憋气、呼吸不畅的情况。

普通人群可以在不同使用场景使用不同口罩。日常推荐佩戴一次性的外科口罩或者一次性的护理口罩,密闭性没有那么强,可以减少憋气感。

而如果在人员密度不高的室外,也可以戴一会儿取下来透透气再戴。

对于 N95 类明显感觉到呼吸受阻的时候,说明你需要更换口罩了!

4 磨损、勒痕怎么办?

急性的勒痕,如果没有破皮,是不需要处理的。皮肤有一定的弹性,可以自行的恢复。

日常可选择换取相对宽松舒适型号的口罩(一次性医用口罩),必要场合再用密封性较好的 N95 及以上的口罩。

对于已经磨损破损的皮肤,在取下口罩后,可以在受损的皮肤处涂抹莫匹罗星软膏或者凡士林来覆盖保护伤口。

如果还需要继续戴口罩的话,表面可以使用一些伤口敷贴或者创可贴来覆盖创面后再戴口罩。

5 皮肤过敏怎么办?

戴口罩出现的皮肤过敏首先要警惕是否是由不合格口罩引起,这种情况通常发生在口罩覆盖区域的皮肤,会出现急性皮肤泛红、长疙瘩和瘙痒。

除了立刻停用之外,可以局部涂抹弱效的激素药膏,比如地奈德乳膏或者丁酸氢化可的松乳膏 2~3 天,同时换用纯棉口罩打底,外面再用合格的医用口罩以减少皮肤的刺激。

如果是因为个人皮肤敏感造成的,一

般建议可能选择相对宽松、透气性好的口罩,戴一段时间能取下口罩歇一段时间。

如果条件允许,可以用冷毛巾敷一下脸,缓解一下面部的闷热刺激情况,同时注意加强每天的保湿、护理。

6 长痘痘可以缓解吗?

戴口罩期间,因为长期的密闭,口周皮肤的油脂分泌旺盛,可能会导致口周痘痘出现加重的情况。

处理重点首先是每天认真洗脸,特别是口周区域。对于已经长出的红肿脓疱性的痘痘,可以使用祛痘的药膏,比如过氧苯甲酰、克林霉素等药膏对症治疗。

对于口周仅有粉刺,但还没有出现炎症性的红色痘痘的人,建议提前每晚使用一次外用维 A 酸制剂或者壬二酸等药物来减少粉刺的存在,以预防痘痘的发作。

7 戴口罩可以化妆吗?

可以!

但是上面也提到了,戴口罩时间长了,容易对皮肤造成一定的摩擦刺激或者闷痘的情况。

如果有化妆需求的人,尽可能选择淡妆,比如选择 BB 霜、粉底液画一个底妆;切记不要涂太浓的妆容,晚上回家之后要仔细卸妆、做好皮肤清洁和保湿护理。

8 戴口罩需要防晒吗?

需要!不要忘记涂抹防晒。

特别是对于一些在室外工作的人来说,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。

对于普通上班族来说,即使是戴口罩出门,白天还是建议全脸涂抹 SPF15~20 的防晒霜。另外,涂了防晒霜一般晚上回家正常洗脸就行,不需要卸妆。

9 嘴唇干怎么办?

很多人可能会在嘴唇干燥又无法喝水的情况下,不停地舔唇或者撕咬干裂的脱皮,这些情况往往又加重了嘴唇干裂的症状,导致唇炎的出现。

如果上班之后需要长时间的佩戴口罩,建议大家戴在口罩的前后或者取下口罩的间隙,及时地多次涂抹润唇膏。

虽然戴口罩会有各种各样的困扰,但为了遏制疫情、保护自己,还是应该坚持佩戴口罩。

据新华网

涉疫情诈骗多发 各方发力打击

注意提防这些骗局“冒头”

及时化解、依法严惩在疫情防控中出现的苗头性、趋势性问题及扰乱医疗秩序、防疫秩序、市场秩序、社会秩序等违法犯罪行为,是当前战“疫”吃劲阶段的重要工作。

记者调查发现,疫情发生以来,谎称有防疫物资骗钱、冒充“感染者”博“同情”、售卖假口罩、伪慈善“冒头”等电信网络诈骗手段“花样翻新”。警方提醒,当前仍需提高警惕,谨防受骗。

A 全国已累计侦破涉疫情电信网络诈骗案件 9517 起

新冠肺炎疫情发生以来,有不法分子利用民众、企业急于购置口罩、消毒液等医疗防护用品的需求,或者积极表达爱心、希望参与捐赠活动的心理,在社交平台或网站上发布虚假信息,骗取钱财。

公安部国家反诈中心的数据显示,截至 2 月 29 日 20 时,全国公安机关累计侦破利用疫情实施电信网络诈骗案件 9517

起,累计涉案金额超过 2.73 亿元。

互联网平台在反诈骗工作中发挥了积极作用。截至 2 月 27 日 24 时,腾讯 110 联合腾讯守护者计划协助警方进行线下打击抓获诈骗嫌疑人 2659 名,侦破案件 6248 起;在阿里安全钱盾反诈实验室协助下,广东警方 3 日内破获一起涉案金额百万元的电信诈骗案件。

B 诈骗手法涉多个民生领域

虚假售卖口罩、药品,冒充慈善机构,利用交通、旅游平台行骗……记者梳理发现,疫情期间的诈骗手法涉及多个民生领域。

——虚假售卖口罩、药品。为买口罩转账 20 万元后换来一条丝巾、买口罩汇款后竟被商家拉黑、预付定金后约好线下交易体温枪却“货财两空”……腾讯 110 平台负责人袁成艳介绍,疫情以来声称“可代购或屯有 N95 型医用口罩”的虚假售卖口罩诈骗在所有诈骗类型中占比最高,超过八成。

——以慈善之名,行诈骗之实。广东省反诈中心负责人介绍,有诈骗分子通过微信、QQ、社交网站等多种方式,冒用红十字会、慈善会等民政慈善组织,向群众发送防控新型冠状病毒肺炎“献爱心”的虚假捐款信息,利用群众的同情心进行诈骗。

——利用交通、旅游平台行骗。

不法分子以“航班/列车因控制疫情被取消,办理退改签可获赔偿”为借口,或以疫情影响旅行合同取消、酒店押金退还、快递滞留补偿或取消邮寄退费等为理由,诱导受害人点击虚假退票网址、拨打虚假客服电话并提供银行卡账号密码、验证码等敏感信息,进而盗取受害人银行卡中财产。

——冒充“感染者”或“感染者亲属”行骗。“我是一名 17 岁的高中生,现在在医院,已经确诊新型冠状病毒感染,我这辈子没什么远大梦想,就想……”有不法分子通过谎称自己是感染者方式行骗。此外,还有一些不法分子冒充学校或公司工作人员,以孩子或亲属已感染新冠肺炎急需“住院费”为由,骗取钱财。

此外记者还发现,冒充班主任骗取学杂费、以提供医院床位为名骗取“中介费”、以运送防疫物资为由骗取网约货运司机定金等诈骗手段时有发生。

C 务必从正规渠道购买防疫用品

国家反诈中心提醒,购买防疫用品或药物以及爱心捐赠时,一定要通过正规渠道;不要点击陌生号码发来的网站,遇到退改签信息,需与官方核实确认。

“国家对新型冠状病毒治疗实行免费医疗,涉及转账等事务务必保持谨慎,多方核实后再做决定。”广东省反诈中心负责人表示,希望有就

诊需要的患者切勿“病急乱投医”,同时建议教育工作者加强相关互联网群组管理,提防不法分子混入行骗。

“用户还可通过登录微信‘腾讯 110’小程序,通过‘我要举报’选择举报类型,提交完整证据及截图,如果坐实违规,腾讯平台将对违规账号进行线上打击。”袁成艳说,相关举报线索结合平台大数据能力将形成团伙信息,腾讯 110 团伙挖掘团队会对各类网络违法违规线索及特征进行深入分析和研究,协助警方实施线下打击。

记者了解到,当前各地警方正针对此类违法犯罪活动加大打击力度。北京市公安局相关负责人表示,警方将依法严厉打击涉疫情防护物资违法犯罪活动,特别是将制售假冒伪劣防护物资、非法经营、以售卖口罩等防护物资为名实施诈骗等涉疫情犯罪作为打击重点,对违法犯罪活动及时发现、坚决打击,为疫情防控工作提供保障。

据新华社

