

天气太热不想戴口罩?打了疫苗就可以不戴口罩?专家呼吁——

# 打了疫苗也要做好“防疫几件事”

今年天气太热了,“口罩戴不住”!自己和那么多人人都接种疫苗了,口罩少点戴应该问题不大吧?……这样的想法对不对?

省疾控专家提醒,在本土疫情散发的情况下,民众虽然不必过于担心,但绝不能麻痹、松懈,还要时刻绷紧疫情防控这根弦,务必做好个人防护。

## 1 打了疫苗也要严格戴口罩

24日国家卫健委通报,全国新冠疫苗接种超过5亿剂次;在广州,截至5月23日12时,市民群众累计接种超过1000万剂次新冠疫苗。于是有人觉得,既然这么多人接种了疫苗,口罩保护的必要性就没那么大了,是不是可以“口罩少点戴”?

对于个人来说,不仅是新冠疫苗,包括其他在内的任何疫苗的保护效果都不能达到100%,并且产生保护性抗体需要一定的时间,且各人略有差异。因此,接种新冠疫苗后,仍然需要坚持戴口罩、勤洗手等

防疫措施。

对于群体来说,尽管包括广东在内的全国各地正在全力有序地推进新冠病毒疫苗免费接种、“应种尽种”,但正如钟南山院士提醒的,需要75%至85%的人接种疫苗,这样的人群具有免疫力才能形成免疫屏障,目前还达不到这个水平,在社会没有形成免疫屏障的情况下,新冠病毒还是容易传播的,为了防止感染,在全球疫情还没有结束之前,建议民众打完疫苗后,继续做好勤洗手、戴口罩、勤通风、“一米线”这“防疫几件事”。

## 2 “带”口罩比“戴”口罩更重要

省疾控专家指出,在常态化防控期,虽然广东绝大多数地区处于疫情低风险,但近期省内、省外一些地区出现风险升级,且全球疫情仍然持续,输入风险仍然存在。因此,市民懂得科学佩戴口罩很有必要,而且强调科学戴口罩,而且“带”口罩比“戴”口罩更重要。

首先,建议随身携带口罩,必要时佩戴。

日常外出要养成随身携带口罩的习惯,到了厢式电梯、超市、农贸市场、电影院等环境密闭、人流密集的场所,到医疗机构,乘坐公共交通工具(包括地铁、公交、高铁、飞机、出租车、网约车),记得全程佩戴口罩。口罩并不需要无时无刻都戴,比如独自

开车,到往空旷的公园、广场,骑车、户外运动等可以不用戴口罩。

其次,一些机构的工作人员需要戴口罩。

托幼机构等学校的教职员工、食品从业人员、公共服务行业从业人员、医疗机构的医护人员等需佩戴口罩。

第三,这些情况必须戴一次性医用外科口罩:如果有咳嗽、打喷嚏等感冒症状,或身处高风险地区,或去医院就诊及看望病人时必须戴上一次性医用外科口罩。

您可能有疑问:戴口罩还要坚持多久?专家认为,戴口罩应该作为一种个人卫生习惯来坚持。因为,戴口罩不仅可预防新冠肺炎,还可以预防流感、感冒等呼吸道疾病。

## 3 如何呵护受戴口罩影响的皮肤

今年全国尤其广东地区天热得早,岭南近期已经多次发布高温预警,人们深感“口罩戴不住了”!除了口罩脱脱戴戴的麻烦,人们也苦恼于经常戴口罩导致皮肤变差了。

5月23日,南方医科大学皮肤病医院院长杨斌教授在第十五届“5·25全国护肤日”主题峰会上公布了由中国医师协会皮肤科医师分会等发起的“后疫情时代全国居民科学护肤习惯调研”结果,6600多人完成线上调查,超过1/4的人认为长期戴口罩,导致自己的皮肤状态变差了。

他们反映的主要问题包括:毛孔粗大,色素堆积与面部暗沉,长痘痘、闭口及粉刺,面部出油、干燥,皮肤泛红或出现红血丝等。

调研发现,92.3%受访者佩戴的是普通医用口罩,但使用海

绵口罩、棉质口罩等的人也不少。而佩戴时间越长,皮肤出问题比如发生粉刺脓包、红斑水肿、瘙痒刺痛、干燥脱屑等症状的风险越高。

1.不要持续长时间佩戴口罩,在安全的环境下,可缩短戴口罩的时间。

2.出汗后,及时用手绢、纸巾、湿巾等擦干或更换口罩。

3.注意皮肤保湿。在佩戴口罩前,建议先在面部皮肤上涂一层保湿乳,防止皮肤出油、干燥、瘙痒,尤其是鼻托、耳带等与口罩摩擦的部位更应加强保湿防护。

4.注意面部皮肤清洁。早晚都应洁面一次,油性皮肤或每天或隔天用洁面产品,如果有使用防晒品、粉质或油脂类化妆品的需要使用洁面产品,但只有使用了油彩浓妆或防水化妆品才建议使用卸妆油。

## 4 特别提醒 口罩内放纸巾吸汗要不得

由于最常用的医用口罩有阻水层,比较憋气,也不够舒适,再加上天气一热,容易出汗,有的人就在医用口罩内再戴一层棉口罩,或者垫一层纸巾,认为加强防护又能吸汗。

杨斌教授直言“不建议这样的做法”。首先,口罩的密合性是有效阻挡病毒的关键,多戴一层口罩或垫纸巾都可影响外面医用口罩的密合性,无法

有效防护;其次,这样会加大呼吸的阻力,人会本能地加大加深呼吸,既影响机体健康,也同样影响口罩密合性;第三,皮肤本身含有水分,实现屏障功能,棉布、纸巾吸了汗,一直“泡着”皮肤,或者长时间后干了带走皮肤本身水分,这两种情况都会破坏屏障功能,皮肤干燥出油更容易出问题。

(据《广州日报》)

## 张居正



熊召政 著

“他一个月的俸禄,不过一百多两银子,外加一百多石米。一顿饭要吃去他10年的俸禄。咱一琢磨,就觉得这里头有鬼。”

李太后仔细琢磨儿子的话,问道:“这么说,四年前你就怀疑冯保了?”

“可不是,”朱翊钧自鸣得意地说,“这回把他家一抄,可见咱的怀疑有道理。母后,您知道二百多万两银子是什

么概念?父皇当政的隆庆年间,朝廷一年的赋税收入,比这个多不了多少!”

“唉,咱不明白,冯保上哪儿弄这么多钱。”

“还不都是当官的人送的。”朱翊钧说着又愤怒起来,“最近,咱连下谕旨,撤办了十几个大臣,像梁梦龙、曾省吾、王篆等人,都革职了。”

“怎么,他们都与冯保有瓜葛?”

“岂止有瓜葛,他们之间的龌龊事儿多着呢。冯保有一个本子,凡给他送过礼的官员,送些什么,何时送的,都在这个本子上详细登记。仅这本子上记载的,给他送过礼的官员,就有700多人,朝廷现任的二品大臣中,只有一个人没给他送礼。”

“这个人是谁?”

“刑部尚书严清。如此正直官员,实属难得。因此我当机立断,将他擢升为吏部尚书。”

“梁梦龙这几个人为何免职呢?”

“就在冯保被免职前半个月,这三

个人还分别给他送礼,咱实在生气,便撤了他们的官。”

李太后默然良久,叹道:“冯保只是一个太监,就有这么多官员巴结他,要是……”

“要是他任职内阁,岂不贪得更多?”李太后咽下去没说出口的半截子话,朱翊钧按自己的意思抢着说出来。并补充道:“比照冯保,咱看张居正的家产,只会比他多,绝不会比他少。”

李太后没有接腔,她的眼前浮现出张居正一丝不苟的神情。朱翊钧观察母后面部表情的细微变化,知道她对张居正仍保留着一种难以言喻的眷念之情。因此内心里燃起了妒忌之火,只见他一跺脚,躁怒言道:“咱查了一下,给冯保送礼的官员,大部分都是张居正的亲信。母后您想想,这些人将大把大把的银子往冯保那儿送,给张居正送礼,岂不更是车载驴驮。”

朱翊钧这是第一次用如此咄咄逼人的口气同母亲讲话,李太后听了很

不受用。便横了儿子一眼,没好气地说:“钩儿,这种事情你怎么能想当然。张居正生前,你从哪里听到过他有贪名?”

“母后,你为什么总是袒护他?”朱翊钧恼怒地冒出这一句。忽觉失言,又遮掩道,“张居正生前与冯保关系太好,叫人不得不怀疑。”

放到往常,如果受到儿子这等抢白,李太后早就秀眉一竖发作起来。但眼下她听出儿子的弦外之音,忽然双颊飞红。为了掩饰,她低下头去装作喝茶,半晌才就事论事说道:“张先生生前最痛恨的事情,就是官员贪墨。他临死前还不忘惩处腐败官员。这样的首辅,怎么可能自己贪墨!”

“儿不敢苟同母后的判断,”朱翊钧黑着脸,厉声反驳道,“张居正并非那种高风亮节的人。事实上,一手捉贪官,一手接贿银的人,历史上并不少见。因此,儿已下定决心,再颁一道谕旨。”

“干什么?”