

清明掃墓 皮膚要保護

皮膚部主治醫師 | 邱足滿



清明節連假即將到來，新冠肺炎（COVID-19）應該還是個很需要注意防範的傳染病，如果有發燒、呼吸道症狀最好留在家裡休息。如果真的一定要出席的話，盡量跟他人保持1公尺以上的距離，而且盡量不要把自己的口鼻分泌物留在任何物體表面，減少感染他人的風險。家族掃墓共同接觸的物品也許潛藏危機，如果有明顯髒污一定要用肥皂洗手，如果沒有明顯髒污也可以用乾洗手液做好手部衛生，物體表面可以用70%酒精或稀釋100倍的漂白水（次氯酸鈉濃度500ppm）或次氯酸水（濃度100~300ppm）做消毒殺菌。聚餐如果是在密閉空間的話就比較危險，也許不要聚餐比較好。最好能夠和身邊的人保持1公尺以上的距離。也提醒自己和他人不要用手碰觸眼、口、鼻，因為新冠病毒不會從空氣傳播，它是經由飛沫和接觸物體表面的病毒傳染，如果常常不自覺地用手碰觸臉部會增加被病菌傳染的風險。

清明節掃墓若是到山坡地、野外，免不了可能會被蚊蟲叮咬，台灣某些特定地區甚至可能出現恙蟲病，例如台東縣、花蓮縣、澎湖縣、金門縣、高雄市及南投縣。掃墓或者到野外活動如何保護自己的皮膚，在這邊提供一些好方法。

第一件最重要的事就是把自己用衣服保護起來，最好是用淺色衣物（長袖上衣和長褲、襪子）把自己的皮膚妥善包覆，因為穿深色的衣服比較會吸引蚊子。其他衣服遮蓋不到的臉部、頸部、手腕、手背，可以使用驅蚊產品。目前市面上合於法規的防蚊產品包括具環境用藥許可證之防蚊液及具有藥品許可證之防蚊液。至於精油類防蚊產品（屬



於一般商品)和宣稱能減少或防止蚊蟲叮咬之化妝品可能都沒有明確防蚊蟲叮咬效果,又或者作用時間太短,以至於無法達到保護效果,建議您別花冤枉錢。目前台灣可以用在人體的防蚊成份是 DEET 和 Picaridin。DEET 的建議使用濃度,大人是 30~50%(防蚊 6~8 小時),小孩是 10~30%(防蚊 2~6 小時)。適當使用含有 20% 左右的 Picaridin 防蚊液,理論上可以防蚊大於 6 小時。兩個月大以上的嬰幼兒就可以使用防蚊成份,不過,太小的嬰幼兒(一歲以內)還是建議保護在襁褓中最安全。使用防蚊液時要避開眼唇、開放性傷口和敏感性皮膚。正常、完整的皮膚直接噴防蚊液是沒有問題的。



如果仍然被蚊蟲叮咬的話,可能會搔癢難耐,建議很癢的時候先想辦法冰敷,比較不癢之後接著用蚊蟲叮咬的藥膏治療,有些人蚊蟲叮咬後會出現嚴重過敏反應,會紅腫的厲害,甚至在特殊體質的人可能起水泡或發燒,這時候就要趕快就醫治療了。

清明時節台灣的陽光已經很有殺傷力了,無論是預防皮膚癌或不想曬黑、長黑斑、皮膚老化太快,您都應該多加注意防曬。防曬最重要的是躲避陽光,其次是盡量遮蔽,用傘、帽子、長袖防曬衣物(防曬係數 UPF50 以上的防曬衣物保護力比較好)。臉和脖子這些遮不到的地方就擦防曬乳液,防曬產品的成分要溫和,皮膚敏感的人可以選擇物理性防曬成分的防曬產品(僅含氧化鋅、二氧化鈦)。掃墓是戶外活動,建議選用 SPF50+, PA+++ ~ ++++ 的產品,流汗明顯的人可視情況補擦。特別要提醒躲陽光和遮蔽是最有效的防曬做法,而防曬乳液是用在衣物遮蔽也保護不周全的皮膚;而且,並不是擦了防曬乳液就可以安心曬太陽喔!仍要盡量躲避和遮蔽。還有,如果要同時使用防蚊液與防曬品,先後順序是先用防曬品再用防蚊液。

清明節表達對先人的追思時,也要注意自己的身體健康。努力做好各種防疫措施,同時在掃墓時保護自己的皮膚,相信您的皮膚就會水噹噹! 🐸

