

7 способов сохранить лицо под маской здоровым

Уже пол года нам необходимо носить медицинские маски в общественных местах. Под маску нет доступа воздуха, лицо потеет, и наши же микробы отлично размножаются в такой среде и провоцируют прыщики и раздражение.

Как с этим бороться?

1. Используйте маски из натуральных тканей. Хлопковая, например, будет значительно лучше, чем синтетическая. И дышать будет легче и кожа будет меньше страдать и задыхаться.
2. Чаше меняйте маски, чтобы не контактировать со своими же микробами. Медики рекомендуют обновлять их примерно раз в 2 часа. Если используете тканевые многоразовые маски – не забывайте их стирать и как можно чаще проглаживайте утюгом, высокая температура убьёт большинство микробов.
3. Если есть возможность – после снятия маски протрите лицо лосьоном или тоником. Он очистит поры и остановит размножение микробов, которые провоцируют образование прыщиков. Если лосьона под рукой нет – его может заменить влажная салфетка с антибактериальным эффектом. Она немного подсушит кожу и убьёт микробы.
4. Не наносите на лицо жирные кремы, если собираетесь долго ходить в маске. Он спровоцирует большее потоотделение, и в открытые поры будет проникать больше микробов. Плюс на жирный крем “налипает” больше грязи и других “провокаторов” акне. И в итоге, увлажнение и защита станут основной причиной красных и чёрных точек в области носа и губ.
5. Если всё же приходится носить маску длительное время, да ещё и на жаре, и вы ощущаете, что там жарко, мокро и неприятно – когда снимете маску, обработайте лицо антисептиком. Он убьёт все микробы и не даст развиваться прыщикам и чёрным точкам. Но этим советом не стоит пользоваться постоянно, т.к. спиртовые санитайзеры имеют высокую концентрацию действующего вещества, и от этого очень сильно сушат кожу.
6. Часто длительное ношение маски вызывает раздражение. Мы постоянно её поправляем, она сползает, натирает, давит на уши – и всё это негативно влияет чувствительную кожу. Универсального решения здесь нет, потому что мы все разные. Так что подберите для себя подходящее средство для восстановления кожи и, по-возможности, носите с собой. Это может быть заживляющая или успокаивающая мазь, присыпка или крем. Не забывайте почаще делать успокаивающие маски, они питают кожу на день вперёд.
7. Не пренебрегайте витаминами. Ешьте побольше овощей, фруктов и ягод, принимайте рыбий жир или комплекс витаминов. Такой “допинг” позволит вашей коже самой справляться с раздражителями и всегда выглядеть свежей и здоровой!

И главное, помните – ваше здоровье гораздо важнее прыщиков. Так что всегда носите маску в общественных местах, пользуйтесь антисептиками и соблюдайте социальную дистанцию. А с нежелательными точками на лице вы теперь без труда можете справиться!

