

## CONSELLS PER A PREVENIR PROBLEMES DE PELL RELACIONATS AMB L'ÚS DE LA MASCARETA\*

En el moment actual, l'ús de mascareta és obligatori a partir dels 6 anys. La mascareta és un element de protecció important per evitar la transmissió del coronavirus. Aquest fet implica que moltes persones portin la mascareta durant un nombre elevat d'hores al dia. Excepte en casos molt puntuals, el benefici de portar la mascareta supera àmpliament les molèsties que pugui ocasionar.

En algunes persones, l'ús continuat de la mascareta pot afavorir l'aparició d'algunes lesions a la pell com erupcions o granets. En cap cas la mascareta és la causant d'infeccions com l'herpes simple. El contagi d'aquest virus es produeix per contacte amb una persona que té la infecció, ja sigui per contacte directe o a través d'algun objecte compartit. En el cas de les panses (herpes labial recurrent), la persona ja ha patit una primera infecció per herpes i aquesta lesió torna a sortir de tant en tant –habitualment de forma més lleu i al mateix lloc–, quan es produeixen determinades circumstàncies (estrès, febre, etc.)

Per evitar l'aparició de problemes a la pell, es poden seguir aquests consells d'ús de la mascareta:

- La mascareta ha de tenir la **mida** adequada i ha d'ajustar-se correctament a la cara, sense quedar massa baldera ni tampoc excessivament ajustada.
- Cal **canviar-la** cada dia i, en casos en que estigui humida, fer el canvi més sovint.
- Cal **rentar** les mascaretes seguint les indicacions del fabricant. En el cas de les mascaretes higièniques de tela, es poden rentar amb la resta de la roba quan es faci la bugada.
- En persones que tinguin la pell sensible pot ser adequat fer ús de mascaretes de **teixits suaus** com, per exemple, el cotó.
- Cal posar-se i treure's la mascareta amb les **mans netes**, agafant-la per la part de les gomes o cintes, i no tocar-la mentre estigui posada.
- És important tenir cura de la pell de la cara i fer-ne una bona **hidratació** després de rentar-la.
- Si es té tendència a la sequedat dels llavis, es poden untar **vaselina** abans de col·locar-se la mascareta.
- És preferible **no** portar **maquillatge** quan es duu mascareta. Si cal portar-ne, es pot optar per maquillatges no comedògens o sense oli.
- Es poden aprofitar els moments en que s'està a casa (si no hi ha cap convivent amb símptomes o en quarantena) o quan s'està sol/a en algun espai preferentment exterior per a **treure's** una estona la mascareta.
- Es pot utilitzar malgrat es tinguin lesions a la pell com petites erupcions i granets. En tot cas, cal mantenir sempre una bona higiene i evitar la humitat..

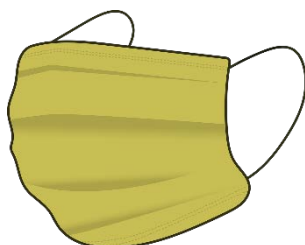
## Algunes recomanacions que cal recordar:

En l'àmbit comunitari, es poden utilitzar **mascaretes higièniques** (de roba) o **quirúrgiques**.

Les mascaretes utilitzades en l'àmbit comunitari **no** han de portar **vàlvula**, ja que només protegeixen a qui la porta i no a les persones de l'entorn.

**No** és recomanable posar-se la mascareta **sota la barbeta, al colze, al canell**, etc.

Mentre no se'n fa ús cal desar-les en una **bossa de paper** o **de roba**.



\*Amb el suport de la **Societat Catalana de Pediatria**

