

# توصیه های ایمنی برای پیشگیری از

## سوختگی

دکتر ابوالحسن علیجانپور  
متخصص جراحی عمومی  
فلوشیپ سوختگی  
دانشگاه علوم پزشکی بابل

۱. برگشت مایعات داغ و غذاهای در حال پخت بر روی چراغ های نفتی و خوراک پزی، بخاری و اجاق گاز از عمده علل سوختگی ها می باشند. پس از این کار اجتناب نموده و یا در محل امن و دور از دسترس اطفال قرار دهید .

۲. دستگیره های قابلمه ماهی تابه و شیر سماور در حال جوش روی اجاق را به طرف بیرون و در دسترس قرار ندهید .

۳. مایعات داغ را روی میزهای پوشیده با رومیزی بلند و آویزان قرار ندهید. زیرا کودکان با کشیدن رومیزی موجب برگشت مایعات داغ به روی خود می گردند

۴. سوختگی با چای و قهوه در اثر برگشت آن اکثرا در اطفال شایع است. لذا هنگام مصرف آن نکات ایمنی را رعایت نمایید .

۵. هنگام نوشیدن چای یا قهوه داغ کودک را در بغل نگیرید .

۶. ظروف محتوی آب جوش، روغن و سایر مواد داغ را بالای سطح زمین و در محل مستحکم و امن که سطح غیر لغزنده دارد و دور از دسترس کودکان می باشد قرار دهید .

۷. مسئولیت حمل ظروف مایعات داغ را به کودکان واگذار ننمایید .

۸. کلیه وسایل گرمازا مثل بخاری، چراغ نفتی و خوراک پزی را در محل امن و ثابت قرار داده که دور از دسترس کودکان و یا دارای حفاظ باشد.

۹. این وسایل گرمازا را هرگز در معرض جریان باد و یا جلوی در و یا جایی که احتمال ضربه خوردن و افتادن آن زیاد است، قرار ندهید و در صورت امکان آن را به دیوار محکم و

ثابت نمایید

۱۰. پس از استفاده از این وسایل گرمازا بلافاصله آن را خاموش نمایید و هرگز در حال روشن و آن را رها نکنید .

۱۱. قبل از خروج از منزل، تمام شیر فلکه های وسایل گرمایشی را بررسی و از خاموش بودن هر نوع وسیله گرمازا به ویژه روباز مطمئن شوید .

۱۲. هنگام روشن بودن بخاری، سماور، آب گرمکن و سایر وسایل گرمازا از ریختن نفت به مخزن آن جدا خودداری فرمایید زیرا خطر انفجار و آتش سوزی وجود دارد .

۱۳. از روشن نگاه داشتن بخاری های بدون دودکش مثل بخاری علاء الدین و مشابه آن در : اتاق در بسته هنگام خواب اجتناب نمایید. در صورت الزام به مصرف آن به درست و کامل سوختن شعله که باید به رنگ آبی و بدون بو و دود زدن باشد، توجه کنید و حتما لای پنجره را کمی باز بگذارید تا امکان ورود هوای تازه به اتاق فراهم شود .

۱۴. وسایل حرارتی و گرمازا از جمله بخاری و چراغ نفتی و غیره را دور از پرده های آویزان نگاه دارید، سعی کنید در اطراف آن مواد قابل اشتعال نباشد

۱۵. از خشک کردن هر نوع لباس روی بخاری و وسایل حرارتی اجتناب ورزید .

۱۶. در منازلی که از گاز شهری استفاده می نمایند حتما باید اجاق گاز مجهز به شیر ایمنی قطع گاز هنگام خطر و یا پیلوت دار باشد .

۱۷. هنگام روشن کردن هر وسیله گازسوز ابتدا فندک یا کبریت را روشن نموده سپس پیچ گاز را باز کنید در ضمن کبریت و فندک را از دسترس کودکان دور نگاه دارید و مسئولیت باز و بسته کردن شیر گاز و روشن نمودن آن را به کودکان واگذار ننمایید

۱۸. در وسایل گاز سوز از شلنگهای استاندارد استفاده نمایید. از شلنگ های بلندتر از اندازه و یا کوتاه تر استفاده نکنید و هرگز آنها را از زیر فرش و یا جایی که احتمال پیچ خوردن و سوراخ شدن وجود دارد عبور ندهید .

۱۹. از نصب کمد، کابینت یا قفسه در بالای اجاق گاز خودداری کنید. زیرا ممکن است زمان برداشتن وسایل از آن باعث آتش سوزی گردد.

۲۰. یکی از علل آتش سوزی ها نشت گاز به علت باز ماندن شیر گاز و یا خاموش شدن آن بوسیله جریان هوا یا سر رفتن غذا یا آب جوش روی آن بوده که در اثر کوچک ترین جرقه یا کبریت کشیدن انفجار مهیبی رخ می دهد. با بکارگیری وسایل هشدار دهنده گاز و دود می توان جلوی این گونه حوادث را گرفته، (وسایل حساس به دود و گاز که در صورت انتشار دود و گاز در محیط زنگ خطر آنها به کار می افتد

۲۱. در صورت استشمام بوی گاز و یا بوی غیرعادی ابتدا در و پنجره را باز نموده، سپس شیر گاز را قطع نمایید. بعد از تهویه کامل هوا په رفع علت پردازید. در این فاصله از روشن نمودن کلید برق و یا کبریت کشیدن خودداری نمایید زیرا خطر انفجار می رود.



۲۲. از قرار دادن منقل با شعله روباز و یا گاز پیک نیک در زیر کرسی اجتناب نمایید.

۲۳. از کشیدن سیگار در رختخواب و هنگام چرت زدن خودداری کنید که یکی از علل آتش سوزی ها می باشد که اکثرا توسط افراد مسن رخ می دهد

۲۴. پس از اتمام اتوکشی، اتو را فوراً از برق کشیده و دور از دسترس کودکان قرار دهید .

۲۵. از نگاه داری مواد قابل اشتعال مثل بنزین و نفت و تینر و سایر مواد سوختی در منزل تا حد امکان خودداری کنید .بخصوص قرار گرفتن این مواد کنار وسایل حرارتی بسیار خطرناک است .

۲۶. با توجه به خطرات برق گرفتگی که منجر به عوارض شدید بخصوص در اندام ها تا سر حد قطع عضو و حتی مرگ می گردد لذا بیم های برق را هر چند وقت یک بار از نظر سالم بودن آن ها کنترل نمایید که پارگی و یا زدگی نداشته باشد .

۲۷. در منزل پریزهای برق محافظ دار بکار ببرید که کودکان نتوانند از روی کنجکاوی میله فلزی وارد آن کنند .

۲۸. در صورت استفاده از کتری یا بخاری برقی آن را در محل امنی قرار دهید .سیم کتری را به حالت اویزان رها نکنید و به محض جوش آمدن آب، سیم را از کتری و پریز برق جدا سازید .

۲۹. اگر در محل سکونت شما بسیم های برق فشار قوی و تیر چراغ برق عبور می نماید که به ساختمان نزدیک است به کودکان خود هشدار دهید که مراقب باشند به آن نزدیک نشوند و هرگز به هر دلیلی با میله فلزی و یا هر وسیله دیگر با بسیم ها تماس پیدا نکنند .

۳۰. از تیر چراغ برق و یا دکل های فشار قوی به هر دلیلی بالا بروید چرا که حتی از فاصله

دور و بدون تماس با سیم، بدلیل ایجاد قوس الکتریکی خطر سوختگی شدید و پرتاب فرد وجود دارد .

۳۱. هرگز اقدام به انداختن سیم به روی سیم های تیر چراق برق جهت استفاده از برق ننمایید که در اثر جرقه زدن موجب آتش سوزی و برق گرفتگی خواهد شد .

۳۲: سعی ننمایید کلیه وسایل برقی منزل شما مجهز به فیوز : اتوماتیک باشد که به محض اتصال سیم های آن به هم با قطع جریان برق از خطر برق گرفتگی پیشگیری نماید

۳۳. در حمام جهت گرم کردن از) بخاری برقی) استفاده ننمایید زیرا به علت خیسی و بخار آب زیاد امکان هدایت جریان الکتریکی وجود داشته که با نزدیک شدن و یا دست زدن به آن منجر به برق گرفتگی می شود

۳۴. مراقب کودکان خود باشید تا از نگاهداری یا استفاده از مواد محترقه از جمله ترقه های دست ساز و غیر استاندارد بخصوص در هنگام فرا رسیدن چهارشنبه سوری اجتناب نمایند. همه ساله بسیاری از جوانان از این طریق دچار آسیب های گوناگون از جمله کوری، قطع دست و پا و سوختگی های شدید و حتی مرگ می گردند .

۳۵. از انداختن انواع اسپری ها در داخل آتش جدا خودداری نمایید که با انفجار آن و پرش قطعات آن به اطراف احتمال آسیب های گوناگون دارد .

۳۶. فروختن آتش به هر دلیلی و به آن نزدیک شدن یا پریدن بخصوص با لباس یا دامن بلند و قابل اشتعال خطر آتش گرفتن لباس و بروز سوختگی های شدید می رود. لذا با هشدار و گفتار به کودکان و جوانان خود آنان را از این کار باز دارید .

۳۷. سوختگی یا اسیدها و مواد قلیایی از جمله مواد سفید کننده و مواد شوینده، موادی که جهت باز کردن لوله های فاضلاب بکار برده می شود در صورت عدم رعایت نکات ایمنی و یا عدم استفاده از دستکش اتفاق می افتد. حتما این گونه مواد را دور از دسترس کودکان قرار دهید .

۳۸. جهت تمیز کردن لکه های لباس هرگز از مواد قابل اشتعال مثل بنزین و تینر بخصوص در فضاهای بسته حمام استفاده ننمایید زیرا گرمای زیاد داخل حمام موجب تبخیر مواد فوق گشته با کوچکترین جرقه یا شعله آب گرمکن موجب انفجار شدید می گردد .

۳۹. بخاطر داشته باشید که دمای بخار آب جوش از دمای آب در حال جوش بیشتر و خطرناک تر است . هنگام باز کردن درب ظروفی که محتویات آن در حال جوشیدن است از جمله دیگهای زودپز مراقب باشید بخار آن که با فشار زیاد خارج می گردد به سر و صورت و دست های شما برخورد نماید .

۴۰. قبل از باز کردن درب دیگ زودپز حتما ابتدا بخار آن را توسط دریچه اطمینان خارج

نمایید سپس دیگ را زیر آب سرد قرار داده وقتی سرد گردید آنگاه اقدام به باز کردن درب آن بنمایید

۴۱ بخار مواد شیمیایی و استنشاق گاز و دودهای تولید شده از سوخت اشیای مختلف بخصوص در فضای بسته منجر به سوختگی های استنشاقی می گردد که بسیار خطرناک و کشنده است، در چنین محیطی باید حتما از ماسک های مخصوص ضدگاز استفاده نمود .

۴۲. روشهای پیشگیری از سوختگی را با زبان ساده مکررا به کودکان خود آموزش داده و یادآور شوید .

۴۳. در صورت بروز چنین حوادث بلافاصله اقدامات اولیه کمک رسانی را انجام داده سپس مصدوم را به اولین مرکز درمانی انتقال دهید و یا از سازمان های کمک رسانی مانند آتش نشانی و مراکز اورژانس درخواست کمک نمایید .