

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

**مراقب باشید  
کودکان  
نسوزند**

مایعات داغ را دور از دسترس کودکان نگه دارید و در یک مکان امن قرار دهید که امکان ریختن آنها وجود نداشته باشد. مراقب باشید ظرف غذا از روی چراغ نفتی و خوراکی‌های برنگردد و کودکان هم به آن نزدیک نشوند. برگشتن بخاری و اجاق گاز هم از علت‌های اصلی سوختگی است. همچنین ظرف آب جوش، روغن و مواد داغ دیگر را دور از دسترس کودکان، بالاتر از سطح زمین و در یک مکان محکم و امن که سطح آن لغزنده نباشد، قرار دهید.

### همه چیز از سوختگی

- بیشتر آسیب‌ها و معلولیت‌هایی که در اثر حوادث سوختگی به وجود می‌آید - با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در جراحی پلاستیک - تا آخر عمر باقی می‌ماند و عضو سوخته هرگز به حالت اولیه و طبیعی‌اش بر نمی‌گردد.
- بیشتر آتش‌سوزی‌ها و انواع دیگر سوختگی در خانه‌ها اتفاق می‌افتد و بیشترین قربانیان این حوادث کودکان (معمولا با مایعات داغ) و سپس افراد مسن (در اثر آتش‌سوزی‌ها) هستند.
- شایع‌ترین انواع سوختگی (۸۹ درصد) با آب‌جوش و در اثر آتش گرفتن وسایل خانگی اتفاق می‌افتد.
- در کودکان یک تا ۴ سال، سوختگی نخستین علت مرگ‌ومیر و در ۵ تا ۱۴ ساله‌ها سومین علت است. سوختگی کودکان بیشتر به دلیل بی‌احتیاطی و غفلت والدین اتفاق می‌افتد، بنابراین قابل پیشگیری است.
- ۹۰ درصد سوختگی‌ها در اثر غفلت، بی‌احتیاطی و رعایت نکردن اصول پیشگیری است، بنابراین می‌توانیم با افزایش آگاهی و رعایت نکات ایمنی از آنها پیشگیری کنیم.
- در کودکان زیر ۳ سال شایع‌ترین علت سوختگی، آب‌جوش است.
- از ۳ تا ۱۴ سالگی آتش گرفتن لباس بیشترین علت سوختگی‌هاست.
- از ۱۵ تا ۶۰ سالگی بیشتر سوختگی‌ها از حوادث صنعتی ناشی می‌شود.
- از ۶۰ سال به بالا هم سیگار یا آتش‌سوزی در خانه بیشترین علت سوختگی‌هاست.



انواع سوختگی و راه‌های پیشگیری و درمان اولیه آنها

## علاج آتش که می‌توان کرد

عکس: بلیک جواد زاده/شهروند

توصیه‌های ایمنی باز هم بی‌احتیاطی دیگران دامن‌گیرمان بشود. برای این روزهای میاداد بد نیست کمک‌های اولیه مربوط به سوختگی را بدانیم و تمرین کنیم.

شعله اجاق و آب داغ گرفته تا وسایل الکتریکی و حتی مواد شوینده و گاهی وقت‌ها چند لحظه حواس‌پرتی، آسیب‌های غیرقابل‌جبرانی به وجود می‌آورد. البته ممکن است با رعایت همه

و همه‌جا آدم را تهدید می‌کند و فقط با رعایت نکات ایمنی می‌شود از آن در امان ماند. خیلی از وسایل و اشیایی که هر روز با آنها سروکار داریم ممکن است دست و بدن‌مان را بسوزانند؛ از

تینا صفاهیه| فرقی ندارد کجای دنیا و در چه کشوری زندگی کنید با خانه‌تان در محله‌های خوب شهرهای بزرگ باشد یا یک روستای کوچک. سوختگی خطری است که تقریباً همیشه

### کمک‌های اولیه برای سوختگی با شعله آتش از درمان سنتی خودداری کنید

۱. ناشناخته توسط اطرافیان) و مالیدن پمادهای مختلف بر روی زخم خودداری کنید.  
۲. پس از شست‌وشوی محل سوختگی با آب تمیز و صابون، آن را با پارچه یا ملحفه تمیز بپوشانید و مصدوم را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی برسانید.  
۳. بهتر است تا رساندن بیمار به مراکز درمانی هیچ‌نوع غذا یا مایعاتی به او نخورانید.  
۴. اگر لایه‌لای انگشتان مصدوم سوخته است، بین آنها را گاز خیس یا پارچه تمیز و مرطوب قرار دهید تا انگشتان به هم نچسبند.  
۵. بدن بیمار را با پتو گرم نگه دارید.

۱. در صورتی که لباس‌های مصدوم به پوست او نچسبیده است، آنها را در بیابورید.  
۲. همه زبورات (انگشتر، ساعت و جواهرات) و کمربند را از بدن مصدوم خارج کنید.  
۳. اگر مصدوم دچار سوختگی شده، محل سوختگی را بلافاصله به مدت چند دقیقه زیر آب سرد و تمیز بگیرید تا دمای پوست و درد آن کاهش یابد.  
۴. تاول‌هایی را که در اثر سوختگی ایجاد شده است، پاره‌تخلیه نکنید.  
۵. از به کار بردن هر گونه درمان سنتی (مثل مالیدن سیب‌زمینی، خمیر دندان و مواد

وقتی یک نفر با شعله آتش دچار سوختگی شده است، بدون هدر دادن وقت و با آرامش و خونسردی این اقدامات را به سرعت انجام دهید:  
۱. مصدوم را از منبع حادثه دور کنید.  
۲. سوختگی را با این روش‌ها متوقف کنید:  
الف) بال‌حاف یا پتو یا کت  
ب) با آب معمولی و تمیز  
ج) اگر این امکانات را در اختیار نداشتید، مصدوم را بی‌حرکت کنید و بخوابانید و او را روی زمین بغلانید (بهرتر است روی خاک این کار را انجام ندهید). از دودین بیمار جلوگیری کنید، چون باین کار آتش شعله‌ورتر می‌شود.

کمک‌های اولیه برای سوختگی‌های الکتریکی

### برق را قطع کنید

۱. جریان برق را قطع و با یک وسیله عایق مصدوم را از منبع الکتریکی جدا کنید.
۲. هرگز قبل از این اقدامات به مصدوم دست نزنید، چون ممکن است خودتان هم دچار برق‌گرفتگی شوید.
۳. در سوختگی‌های الکتریکی به وضعیت قلبی تنفسی بیمار توجه ویژه‌ای داشته باشید.
۴. در صورت وقفه قلبی تنفسی، بلافاصله تنفس دهان‌به‌دهان و ماساژ قلبی را شروع کنید و در حین عملیات، مصدوم را به یک مرکز درمانی برسانید.

### اقدامات اولیه در سوختگی با برق قیر را از پوست جدا نکنید

۱. فوراً روی محل سوختگی آب سرد بربزید؛ ولی از جدا کردن قیر از روی پوست خودداری کنید.
۲. برای جدا کردن قیر از روی پوست پارافین، کره، وازلین یا روغن بچه به کار برید. مالیدن این مواد روی قیر به تدریج باعث انحلال و پاک شدن آن می‌شود؛ بدون اینکه به بافت‌های سالم پوست آسیبی برساند.



### توصیه‌های ایمنی برای پیشگیری از سوختگی

- دستگیره‌های قابلمه، ماهیتابه و شیر سماور در حال جوش که روی اجاق قرار دارد را به سمت بیرون قرار ندهید تا چیزی یا کسی به آن گیر نکند
- مایعات داغ را روی میزهایی که رومیزی بلند و آویزان دارند، قرار ندهید. ممکن است کودکان رومیزی را بکشند و مایعات داغ روی بدنشان بریزد.
- سوختگی با چای و قهوه در کودکان شایع است؛ مراقب باشید فرزندان فنجان چای و قهوه را برنگردانند.
- هنگام نوشیدن چای یا قهوه داغ کودکان را بغل نکنید.
- مسئولیت جابه‌جا کردن ظرف مایعات داغ را به کودکان ندهید.
- وسایل گرم‌آزما مثل بخاری، چراغ نفتی و خوراکی‌های پزی را در یک محل امن و ثابت قرار دهید که دور از دسترس کودکان باشد یا حفاظ داشته باشند.
- وسایل گرم‌آزما را هرگز در معرض جریان باد، جلوی در یا جایی که احتمال ضربه خوردن و افتادنشان زیاد است، قرار ندهید. در صورت امکان این وسایل را به دیوار محکم کنید تا در جای خودشان ثابت‌مانند.

اقدامات اساسی در سوختگی با مواد شیمیایی

### اسید و قلیا را خنثی کنید

۱. همه لباس‌های مصدوم را در آورید.
۲. اگر ماده شیمیایی به صورت پودر است، آن را با برس کشیدن از روی بدن بیمار پاک کنید.
۳. محل ضایعه را با مقدار زیادی آب (دست‌کم به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه) شست‌وشو دهید.
۴. از خنثی کردن مواد شیمیایی (مواد اسیدی یا مواد قلیایی و برعکس) خودداری کنید، چون در اثر فعل و انفعالات شیمیایی این دو ماده، حرارت زیادی تولید می‌شود که سوختگی را تشدید می‌کند.
۵. اگر چشم‌ها آسیب دیده‌اند، بلافاصله آنها را با آب فراوان و تمیز (ترجیحاً سرم فیزیولوژی) به مدت نیم تا یک ساعت شست‌وشو دهید.

مهمترین مواد و حوادثی که باعث سوختگی می‌شوند

### علت سوختگی‌ها



بخارات سوزاننده: بخار آب، بخار مواد شیمیایی، استنشاق دود و گازهای تولیدشده از سوخت‌اشیای مختلف.  
یک نکته: سوختگی با مایعات داغ اگر با غوطه‌ور شدن در آن همراه باشد، عمقی و شدیدتر است. مایعات غلیظ مثل سوپ و آش و غذاهای دیگر، روغن داغ (با حرارت حدود ۲۰۰ درجه)، قیر مذاب (با حرارت حدود ۲۶۰ درجه) هم به علت دمای بالاتر و تماس بیشتر با پوست سوختگی‌های عمیق‌تر و شدیدتری ایجاد می‌کند.

مایعات داغ: چای، قهوه، آب‌جوش و محتویات غذایی که روی اجاق در حال پخت است، روغن داغ، قیر و همه مواد مذاب. شایع‌ترین علت سوختگی در ایران ریختن مایعات داغ از روی میز، اجاق گاز یا بخاری است. آب ۶۰ درجه سانتیگراد در ۳ ثانیه سوختگی عمیق ایجاد می‌کند یا حتی ممکن است تمام ضخامت پوست را بسوزاند. در دمای ۶۹ درجه هم این اتفاق در عرض یک ثانیه می‌افتد.

شعله آتش: شعله‌های ممتد، کوره، منقل، آتش سیگار و شعله‌های آتش در جریان آتش‌سوزی‌ها (آتش‌سوزی ممکن است در اثر انفجار گاز خانگی، آتش گرفتن مواد قابل‌اشتعال مثل بنزین، تینر و نفت، هنگام ریختن نفت در چراغ نفتی و آبگرمکن روشن و... اتفاق بیفتد).

برق گرفتگی و صاعقه: انواع وسایل برقی غیراستاندارد یا وسایلی که نقص فنی دارند، اتصال مستقیم به وسیله‌اشیای فلزی به سیم‌برق (یعنی سیم‌های آسیب‌دیده وسایل برقی، پریزهای برق، سیم‌های فشار قوی تیر چراغ‌برق که بدون پوشش هستند).

جامدات داغ: اتوی داغ، بخاری، چراغ نفتی، چراغ خوراکی‌پزی، ظرف‌های پخت‌وپز که روی شعله قرار دارند.

مواد منفجره: گازهای قابل‌اشتعال، انواع اسپری‌ها، مواد محترقه مانند ترقه‌ها.

مواد شیمیایی: انواع اسیدها و مواد قلیایی، مواد سفیدکننده و شوینده و تمیزکننده مثل وایتکس، آب ژاول، موادی که برای باز کردن لوله‌های فاضلاب به کار می‌روند، نفت و مشتقات آن مثل تینر و بنزین.