



السلامة والوقاية من الحروق



┌ **NewYork-Presbyterian**
└ Weill Cornell Medical Center



مركز وليام راندولف هيرست للحروق في مستشفى نيويورك برسسبتارين/مركز ويل كورنيل الطبي، يعتبر واحداً من أكبر مراكز الحروق وأكثرها نشاطاً وانشغالاً على مستوى الولايات المتحدة. ففي هذا المركز يتم علاج حوالي ٥٠٠٠ مصاب — ثلثهم من الأطفال — كل عام.

من خلال توفير كل المراحل العلاجية - بدايةً من الاستجابة للطوارئ وحتى إعادة التأهيل - للمرضى والأسر ممن أصيبوا بحروق، يقدم مركز الحروق الخبرة، والموارد، والرعاية المستمرة اللازمة لتحقيق أفضل النتائج.

لتحديد موعد لزيارة الطبيب، أو إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن كيفية الوقاية من الحروق، يرجى الاتصال بمركز هيرست للحروق في مستشفى نيويورك برسسبتارين/مركز ويل كورنيل الطبي:

المقر الرئيسي/المواعيد: ٥٤١٠ - ٧٤٦ (٢١٢)
التثقيف/التوعية بالحروق: ٥٤١٧ - ٧٤٦ (٢١٢)

مركز وليام راندولف هيرست للحروق بمستشفى نيويورك برسسبتارين
 525 East 68th Street, L706, New York, NY 10065

<http://nyp.org/services/burn-center.html>

إذا تعرضت أنت أو أحد أفراد أسرتك للإصابة بالحروق، اتصل على ٩١١ واطلب المساعدة الطبية الفورية!

إن هذه المعلومات موجزة وعامة، ولا يجب أن تُستخدم وحدها كمصدر لمعلوماتك عن موضوع الرعاية الصحية في هذا الصدد. كما لا يمكن استخدامها أو الاعتماد عليها في التشخيص أو العلاج، ولا تغني عن استشارة الطبيب المختص. تحدث مع مقدمي الرعاية الصحية قبل اتخاذ قرار بشأن الرعاية الصحية.

حقائق عن الإصابة بالحروق:

- كل عام، يخضع ٤٠٠٠٠ فرد أمريكي للعلاج في المستشفى بسبب الإصابة بالحروق.
- تحدث نصف تلك الإصابات تقريباً في المنزل.
- تعتبر الحروق التي تحدث بسبب السوائل الساخنة أحد الأسباب الرئيسية لإصابة الأطفال الصغار بالحروق.
- رغم أن الإصابة بالحروق قد تحدث في غضون ثوانٍ معدودة، إلا أن آثارها قد تبقى مدى الحياة.

ما هو الحرق؟

الحرق عبارة عن إصابة تنشأ عن ملامسة الحرارة، أو البرد، أو المواد الكيميائية، أو الإشعاع، أو الكهرباء. وقد تكون الحروق بسيطة أو خطيرة للغاية، حسب العضو المصاب ومقدار الإصابة.

وللحروق تأثير على طبقات الجلد المختلفة:

- **حروق الدرجة الأولى:** وفيه تتحول الطبقة الأولى من الجلد (البشرة) إلى اللون الأحمر/القرنفلي مع الشعور بالألم معتدل. وقد يحدث بعض التورم دون تكون بثور.
- **حروق الدرجة الثانية:** وفيه تطول الإصابة طبقات الجلد العليا والوسطى (الأدمة)، مع تكون بثور وتورم والشعور بالألم. وقد يحدث انفجار للبثور، وعندئذ يصبح الجلد أسفل المنطقة المصابة رطباً ويتحول لونه إلى اللون الأحمر/القرنفلي.
- **حروق الدرجة الثالثة:** وفيه تُدمر كل طبقات الجلد ويصبح الجلد أبيض اللون وجاف، ولا يشعر المصاب بأي ألم.

يمكن أن تؤثر الحروق على الطريقة التي نتحرك بها، وعلى مظهرنا، وعلى شعورنا تجاه أنفسنا. ويمكن أن يستغرق التعافي من الإصابة بالحروق حياة الفرد بأكملها.

السلامة والوقاية من الحروق

٢



٣



كيف تحدث الحروق

كل عام، يتعرض الآلاف من البالغين والأطفال للحروق بسبب النار، والسوائل الساخنة (حروق الماء الساخن)، والأشياء الساخنة (عن طريق الملامسة)، والمواد الكيميائية، والإشعاع (الطاقة)، والكهرباء. ويمكن أن تحدث الحروق في غضون ثوانٍ معدودة في المنزل، أو في العمل، أو أثناء اللعب.

الوقاية من الحروق

هناك العديد من الخطوات البسيطة التي يمكنك أنت وأسرتك اتباعها للوقاية من الإصابة بالحروق.

حروق الماء الساخن:

تحدث معظم حالات حروق الماء الساخن أثناء الطهي، أو تناول الطعام، أو الاستحمام، لكن هناك أمور أخرى يمكن أن تسبب الإصابة بالحروق من السوائل الساخنة. اتبع الإرشادات التالية للوقاية من حروق الماء الساخن:

- حول مقابض الأواني للداخل عند الطهي على الموقد.
- استخدم الشعلات الخلفية في الموقد إن أمكن.
- حدد منطقة أمان مسافتها ٣ أقدام حول الموقد، والفرن، والميكروويف عند الطهي، حتى تتمكن من العمل بأمان وتجنب الآخرين.
- اترك المأكولات والمشروبات تبرد قبل حملها، أو تقديمها، أو تناولها.
- لا تدع الأطفال يقتربون من الموقد، والفرن، والميكروويف عند استخدام أي منهم.
- ضع الأطعمة والمشروبات الساخنة بعيداً عن متناول الأطفال.
- قم بتسخين ببرونات الأطفال بوضعها في كأس مليء بالماء الدافئ بدلاً من استخدام الميكروويف.
- تجنب استخدام أغطية الطاولات والمفارش التي يمكن أن يسحبها الرضع والأطفال الصغار.
- عند تسخين الطعام في الميكروويف، استخدم أواني طهي آمنة بغطاء يسمح بخروج البخار.
- عند قلي المأكولات، استخدم غطاء أو وافي لمنع تنثر قطرات الزيت.
- افحص درجة حرارة الماء قبل استخدام حوض الاستحمام أو الدش أو قبل نزع الملابس في أي حوض.
- تجنب استحمام الرضع والأطفال والبالغين ممن يعانون من قصور في الحركة تحت الماء الجاري.

- اضبط درجة حرارة سخان الماء على ١٢٠ فهرنهايت كحد أقصى.
- عند استخدام جهاز الترطيب، اختر نوعاً يعتمد على الرذاذ البارد بدلاً من البخار الساخن.
- في حالة ارتفاع درجة حرارة سيارتك، لا ترفع غطاء المشعاع إلا بعد انخفاض درجة حرارة المحرك.

السلامة من الحرائق

يحدث أكثر من مليون حريق في الولايات المتحدة الأمريكية كل عام، مما يؤدي إلى حدوث آلاف الإصابات بالحريق، والوفيات، بالإضافة إلى خسارة مليارات من الدولارات من جراء الأضرار التي تلحق بالمتلكات. ولكن لحسن الحظ، فمن الممكن منع وقوع العديد من حوادث الحريق باتباع الخطوات التالية:

- أثناء الطهي:
 - لا تترك الطعام مطلقاً على الموقد دون مراقبته.
 - ارتدي ملابس محكمة أو بأكمام قصيرة. اجمعي الشعر الطويل واربطه للخلف.
 - حافظ على خلو سطح الموقد أو الفرن من الورق، والقوط، وأي شيء آخر يمكن أن يحترق.
 - في حالة حدوث حرائق بسبب الشحوم:
 - أطفئ الموقد، واستخدم صودا الخبز أو أحد أغطية الأواني لإخماد الحريق، إن أمكن.
 - لا تحرك المقلاة أو الغطاء- بل اتركها حتى تبرد.
 - لا تستخدم الماء مطلقاً في إطفاء حرائق الشحوم - لأنها قد تؤدي إلى انتشار الحريق.
 - في حالة حدوث حريق في الفرن:
 - أطفئ الفرن، وأغلق الباب، وانتظر حتى يبرد الفرن قبل فتحه.
 - قم بإخلاء منطقة قدرها ٣ أقدام حول المدفأة وتجنب توصيلها بأسلاك التمديد.
 - احفظ الثقاب والولاعات بعيداً عن متناول الأطفال.
 - ضع الشموع على سطح صلب علي بعد ٣ أقدام على الأقل من الستائر، والشراشف، والأوراق، والملابس.
 - استخدم حوامل شمع كبيرة بما يكفي للاحتفاظ بالشمع الذائب وقص الفتيل حتى ١/٤ بوصة.
 - لا تترك الشموع المشتعلة بدون مراقبة؛ قم بإطفائها قبل مغادرة الغرفة أو قبل الخلود إلى النوم.

السلامة والوقاية من الحروق

٤

السلامة من الحريق (تابع)

- استخدم البخاخات (مثل العطور، ومعطر الجسم، ومعطر الشعر، ورش الحشرات، والمواد المنظفة) بعيداً عن الثقاب، أو اللواعات، أو الشموع، أو المواقد، أو الشعلات الصغيرة الموقدة باستمرار، أو السجائر المشتعلة، أو أي لهب آخر.
- إذا كنت تدخن، استخدم مظفاً سجانر عميقة، وأطفئ السيجار/السجائر في الماء، وافحص الأسرة، والأثاث، والسجاد وتأكد من عدم سقوط أي رماد عليها.
- لا تدخن وأنت على الفراش، أو عند تأهيك للنوم، أو عند تأثرك بمشروب كحولي/دواء/مخدر.
- ضع علامات تحذيرية على أبواب المنازل عند استخدام الأكسجين في المنزل وتجنب التدخين عند استخدام أنبوبة الأكسجين.
- اترك الألعاب النارية للمتخصصين فيها!
- قبل استخدام الشواية، تأكد من سلامة جميع أجزاءها، بما في ذلك أنبوبة الغاز. وإذا لاحظت أية تسربات، أو تصدعات، أو تهشم، استبدل الأجزاء المعيبة قبل الاستخدام.
- إذا كنت تستخدم ولاعة/سائل بدء التشغيل (سائل محفز للاشتعال) على الشوايات في الأماكن المفتوحة: — اختر النوع المصنوع خصيصاً للشوي.
- تجنب استخدام الجازولين أو الكيروسين.
- احفظ وعاء السائل بعيداً عن الشواية.
- لا تضيف السائل على الفحم إلا قبل الإشعال.
- تجنب سكب السائل على الأقمشة أو على المنطقة المحيطة بالشواية.
- إذا سكب منك السائل، عليك بالاستحمام أو تغيير الثياب، أو رش المنطقة التي سكب عليها السائل قبل استخدام الشواية.
- استخدم قفاز عازل ومثبط للنار وأدوات شوي بمقابض طويلة.
- لا تشغل الشواية إلا بعد فتح الغطاء.
- ضع طفاية حريق في منطقة الشوي.
- خزن أنابيب البروبان في مكان جيد التهوية وآمن بعيداً عن أماكن السكن.

حروق الملامسة

يمكن أن تحدث الحروق الناتجة عن ملامسة الأشياء الساخنة في أقل من ثانية، إلا أن هذا النوع قد يكون خطيراً للغاية. استخدم الإرشادات التالية لتساعدك على الوقاية من هذه الإصابات:

- عند استخدام المعدات التي ترتفع درجة حرارتها (مثل الحديد)، تأكد أن الجهاز والسلوك بعيدين عن متناول الأطفال، وضعه في مكان يضمن عدم وصول أي شخص إليه أو ملامسته وهو مازال ساخناً.
- قم بتغطية كل المشعاعات وأنابيب البخار.
- استخدم قفازات الموقد وحوامل الأوعية عن الطهي على الموقد، أو في الفرن، أو الميكروويف.
- ضع الأسرة والأثاث بعيداً عن المشعاعات، وأنابيب البخار، والمدافئ بمسافة ٣ أقدام على الأقل.
- تجنب وضع الأطفال الرضع على سرير للكبار لتجنب سقوطهم على المشعاع.
- استخدم شاشة واقية حول مكان الحريق واستخدم قفازين مضادين للحريق لمسكها.
- قبل دخول السيارة، تأكد من عدم ارتفاع درجة حرارة المقاعد أو الحلي المعدنية. إذا أوقفت السيارة تحت أشعة الشمس مباشرة، قم بتغطية المقاعد بغطاء أو ضع واق من الشمس على النوافذ.
- احرص دائماً على ارتداء أحذية عند السير، أو العدو أو اللعب خارج المنزل.
- اجعل الأطفال بعيداً عن أي سير متحرك في طاحونة لمسافة ٣ أقدام على الأقل.

الحروق الكيميائية:

يمكن أن تتسبب المواد الكيميائية التي نستخدمها يومياً في المنزل أو في العمل في الإصابة بحروق خطيرة إذا وصلت إلى العينين، أو الجلد، أو الرئتين. فيما يلي بعض التعليمات التي تساعد على الوقاية من الحروق الكيميائية:

- ارتدي قفازين من المطاط عن استخدام المواد الكيميائية أو المنظفات.
- احفظ المواد الكيميائية في عبواتها الأصلية.
- احفظ المواد الكيميائية بعيداً عن متناول الأطفال.
- تجنب خلط المواد الكيميائية.
- افتح النوافذ أو الأبواب عند استخدام المواد الكيميائية حتى لا تتسبب الأبخرة في تهيج العينين أو الرئتين.
- تجنب التدخين أو استخدام الثقاب/الواعات أو أي لهب مفتوح بالقرب من المواد الكيميائية.
- احفظ رقم هاتف مركز مكافحة السموم المحلي على الهاتف: ١-٨٠٠-٢٢٢-٢٢٢٢.

السلامة والوقاية من الحروق

٦



٧



الحروق الكهربائية

توجد الكهرباء في كل مكان من حولنا، فهي مصدر الطاقة التي نحتاج إليه في كل شيء نقوم به. ولكن في حالة إساءة استخدام الكهرباء، فإنها قد تتسبب في نشوب الحرائق، والإصابة بالحروق الخطيرة، وغيرها ذلك من الإصابات الأخرى. فيما يلي بعض التعليمات للاستخدام الآمن للكهرباء:

- استخدم الموزعات الكهربائية عند توصيل أكثر من جهاز بمقبس واحد.
- افحص حالة كل الأسلاك، والأجهزة والمعدات الكهربائية، والأدوات الكهربائية عن استخدامها في كل مرة، واستبدالها في الحال إذا وجدت السلك مقطوع أو متشقق، أو عند ارتفاع درجة حرارة الجهاز، أو عند ظهور دخان أو شرر منه.
- إذا كانت المقابس أو أزرار الإضاءة ساخنة عند ملامستها، انزع السلك، وأطفئ الإضاءة في الحال، وأحضر كهربائي لفحص الأمر قبل الاستخدام.
- افصل كل المعدات والأجهزة الكهربائية عن طريق نزع القابس وليس السلك.
- افصل الأجهزة الصغيرة (مثل أفران التحميص) قبل الخلود إلى النوم أو عند عدم استخدامها.
- استخدم أسلاك التمديد لفترات قصيرة، وضعها في أماكن يسهل عليك رؤيتها. تجنب وضع الأسلاك تحت السجادة أو خلف الأثاث.
- عند تغيير مصابيح الإضاءة، استخدم مصابيح بديلة تعادل أقصى جهد كهربائي موصى به أو تقل عنه وتأكد من غلق أزرار الإضاءة قبل تغيير المصباح.
- ضع أغطية مقابس بلاستيكية على منافذ الكهرباء غير المستخدمة.
- استخدم الأجهزة الكهربائية بعيداً عن الماء.
- تأكد من جفاف يديك قبل لمس أية أسلاك، أو منفذ، أو دائرة كهربائية.
- استخدم الأجهزة الكهربائية التي تحمل علامة "Underwriters Laboratory" (UL) لضمان جودة وسلامة الجهاز.
- علّم الأطفال عدم لمس أو قرض الأسلاك والمنافذ الكهربائية، أو اللعب في المناطق التي تحفظ فيها الأجهزة الكهربائية.

السلامة من الشمس

قد يكون العمل أو اللعب في الهواء الطلق أمراً آمناً وممتعاً، إلا أن التعرض لأشعة الشمس - حتى لفترة قصيرة أو في الأيام الغائمة - يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بلفحة الشمس (الحروق الشمسية). لتقي نفسك وأسرتك من أشعة الشمس، عليك اتباع الخطوات التالية :

- احرص دائماً على استخدام الواقيات الشمسية عن الخروج من المنزل. إذا كان طفلك يبلغ من العمر ٦ أشهر أو أقل، أو كان ذا جلد حساس، استشر الطبيب قبل استخدام هذه الواقيات.
- اختر أنواع الواقيات الشمسية التي تحمي من الأشعة فوق البنفسجية "أ" (UVA) و"ب" (UVB) والمقاومة للماء، والتي تتميز بعامل الوقاية من الشمس (SPF) ١٥ أو أكثر.
- ضع الواقي الشمسي على الجلد قبل الخروج بـ ٣٠ دقيقة على الأقل. استخدمه كل ساعة أو ساعتين وبعد السباحة، أو العرق، أو ممارسة التمرينات.
- قلل من وقت تعرضك للشمس إن أمكن، وابق في المنزل في الفترة ما بين ١٠ صباحاً و٤ مساءً حيث تكون أشعة الشمس في أشد حالاتها.
- عند الخروج من المنزل، ارتدي نظارة شمسية لها القدرة على الوقاية من الأشعة فوق البنفسجية، وقبعة، وقميص بأكمام طويلة، وسراويل إن أمكن.

استعدادات السلامة:

يمكنك أنت وأسرتك اتباع الخطوات التالية لتتأكد من معرفتك بما يجب عليك فعله في حالة نشوب حريق أو أي حالة طوارئ أخرى:

- حافظ على طريق الخروج والدخول في بيتك خالياً من أي عائق.
- عليك معرفة طريقتين للخروج من أي غرفة ومن المنزل.
- ضع خطة للهروب من حريق المنزل وتدريب عليها مع أسرتك.
- قم بإعداد مكان للاجتماع خارج منزلك.
- إذا غادرت منزلك بسبب حالة طوارئ، لا تعد إليه مطلقاً حتى يخبرك المسؤول أنه آمن.
- للخروج أثناء حالة الطوارئ، استخدم السلم دائماً - لا تستخدم المصعد الكهربائي مطلقاً.
- اتصل على ٩١١ لمحادثة إدارة مكافحة الحرائق، أو الشرطة، أو الإسعاف في حالة الطوارئ.

السلامة والوقاية من الحروق

٨

أجهزة إنذار الحريق والكشف عن أول أكسيد الكربون

يفرض القانون استخدام أجهزة إنذار الحريق والكشف عن أول أكسيد الكربون في العديد من الأماكن. فبإمكان تلك الأجهزة إنقاذ حياتك وحياة أسرته - ولكن بشرط أن يكون قد تم تركيبها بطريقة صحيحة وتم الحفاظ عليها بحالة سليمة (ويشمل ذلك التأكد من عمل البطاريات المثبتة بها). فيما يلي بعض الخطوات للتأكد من قدرة أجهزة إنذار الحريق والكشف عن أول أكسيد الكربون على حمايتك وحماية أسرته:

- قم بتركيب أجهزة إنذار الحريق والكشف عن أول أكسيد الكربون في كل طابق من طوابق المنزل، بما في ذلك الطابق السفلي، وعلية المنزل، وبالقرب من المطبخ، وخارج كل غرف النوم.
- اختبر البطاريات كل شهر وقم بتغييرها مرتين في السنة (التوقيت الصيفي) أو عند صدور صوت من أجهزة الكشف.
- لا تقم بفصل أو إزالة البطاريات السليمة من أجهزة إنذار الحريق أو الكشف عن أول أكسيد الكربون.
- استبدل أجهزة إنذار الحريق كل ١٠ سنوات وأجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون كل ٥ سنوات.
- استخدم أجهزة إنذار الحريق والكشف عن أول أكسيد الكربون التي تحمل علامة (Underwriters Laboratory) لضمان جودتها.

اعتبارات السلامة الخاصة

- تأكد أن خطة الهروب في حالة الطوارئ تغطي أية احتياجات خاصة لك أو لأي من أفراد أسرته (مثل استخدام الكرسي المتحرك أو العكاز، أو مساعدة الرضع أو الأطفال الصغار على الهروب).
- في حالة وجود شخص أصم أو ثقيل السمع، قم بتركيب أجهزة إنذار الحريق وأجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون التي تعمل بالومضات الضوئية أو الذبذبة.
- بعض المنازل أو المباني تتميز بوجود قضبان سلامة على النوافذ أو الأبواب والتي يجب أن تتميز بطريقة لفتحها في حالة الطوارئ. تعلم كيف يمكن استخدام تلك الأجهزة قبل حدوث حالة الطوارئ.
- للمساعدة على منع الإصابة بالحروق أو السقوط في الحمام، قم بتركيب قضبان تساعد على منع السقوط واستخدم سجادة من المطاط تمنع الانزلاق في الأحواض أو مناطق الاستحمام.
- استخدم كرسي الاستحمام إذا كان من الصعب عليك الوقوف وحدك أو لفترة طويلة.

٩

ماذا تفعل في حالة حدوث حريق

- ابق هادناً.
- لا تحاول إخماد الحريق.
- انخفض تحت مستوى الدخان واخرج من المكان.
- استخدم خطة الهروب من الحريق للخروج في الحال. لا تحاول إحضار أية متعلقات شخصية معك.
- أغلق الباب خلفك.
- اتصل على رقم ٩١١ من مكان آمن.
- اخرج من المكان وابق بالخارج! لا تعد إلى الداخل مرة أخرى حتى يخبرك المختص أن المكان آمن.

ماذا تفعل إذا أُصبت بحرق

- أوقف الحرق:
 - توقف، واستلق على الأرض، وتدرج على الأرض إذا كانت ثيابك مشتعلة.
 - انزع ملابسك إذا امتصت سوائل ساخنة أو مواد كيميائية.
 - اخلع كل الملابس المحترقة. إذا التصقت الملابس، اتركها.
- قم بتبريد المنطقة:
 - استخدم الماء البارد على المناطق المحترقة. تجنب استخدام الثلج أو الماء شديد البرودة.
- نظف الحرق:
 - حافظ على نظافة المنطقة المحترقة ولا تضع عليها أية كريمات، أو مراهم، أو زبد، أو معجون أسنان، أو بخاخات أو أية علاجات منزلية أخرى.
- لف الحرق:
 - قم بتغطية الحرق باستخدام فوطة أو قطعة قماش نظيفة وجافة.
- اتصل لطلب المساعدة:
 - اتصل على رقم ٩١١ للحصول على المساعدة الطبية في الحال.

اتجاهات الوصول إلى مركز الحروق في مستشفى نيويورك برسسبتارين/مركز ويل كورنيل الطبي:

بالمetro

اركب القطار رقم ٦ حتى شارع East 68th Street. سر على قدميك شرقاً مروراً بأربعة مربعات سكنية لتصل إلى York Avenue، أو اركب حافلة رقم M66 واتجه شرقاً لتصل إلى York Avenue.

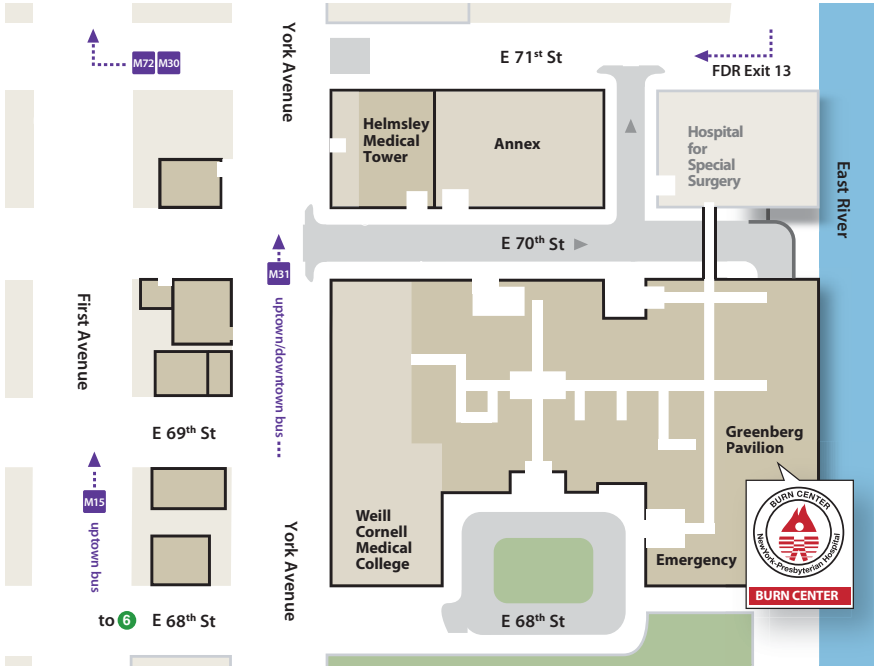
بالحافلة

اركب الحافلة رقم M31 حتى محطة East 69th Street، أمام مستشفى نيويورك برسسبتارين/مركز ويل كورنيل الطبي مباشرةً. (تتحرك الحافلة رقم M31 شمال وجنوب York Avenue، وعبر المدينة في شارع 57th Street). تتفكك الحافلات التي تمر عبر المدينة التي تحمل أرقام M66، وM72 إلى الحافلة رقم M31 في York Avenue.

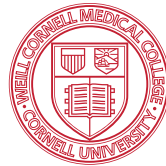
بالسيارة

إذا كنت بالقرب من جنوب شارع East 68th Street — عليك أن تأخذ شارع FDR Drive شمالاً باتجاه مخرج شارع 61st Street. اتجه يميناً إلى York Avenue ثم شمالاً حتى تصل إلى شارع 68th Street.

إذا كنت بالقرب من شمال شارع East 68th Street — عليك أن تأخذ شارع FDR Drive جنوباً باتجاه مخرج شارع 71st Street. اتجه يساراً إلى York Avenue، ثم جنوباً حتى تصل إلى شارع 68th Street.



NewYork-Presbyterian
Weill Cornell Medical Center



تمانياً مع التزام مستشفى نيويورك برسسبتارين بتقديم الخدمات الطبية المستجيبة، تم طبع هذه النشرة على ورق موثق من FSC يحتوي على ٧١٪ من الألياف المستخلصة من الآفل. تميز العلامة التجارية FSC المنتجات المصنوعة من الألياف المستخلصة من الغابات ذات الإدارة الجيدة المعتمدة من Smartwood وفقاً لقوانين مجلس الإشراف على الغابات.

© جميع الحقوق محفوظة لمستشفى نيويورك برسسبتارين، ٢٠١٠.



MIX
Paper from
responsible sources
FSC® C005812