



السلامة من الحروق بالنسبة
للمراهقات والمراهقين



┌ New York-Presbyterian
└ Weill Cornell Medical Center



كيف أحمي نفسي من الإصابة بالحروق؟

يجب أن تكون أكثر حرصاً عند التواجد حول الأشياء التي يمكن أن تسبب الحروق، مثل الطهي في المطبخ، أو التواجد بالقرب من شخص يستخدم النار. فيما يلي بعض التعليمات التي تساعد على الوقاية من الإصابة بالحروق:

السلامة من الحرائق:

- لا تلعب أو تسيء استخدام النار، أو الثقاب، أو الولاعات، أو البنزين؛ واحرص على الابتعاد عن الأشخاص الذين يقومون بذلك.
- إن مقاطع الفيديو التي تعرض الألعاب المثيرة بالنار على الإنترنت قد تكون شيئاً ممتعاً، لكن تنفيذها قد يتسبب في إلحاق الأذى بك أو بأصدقائك أو حتى الوفاة.
- تأكد أن الثقاب والولاعات محفوظة بعيداً عن متناول الرضع والأطفال الصغار. وإذا وجدت ثقاب أو ولاعات، اطلب من أحد الكبار نقلها إلى مكان آمن.
- احفظ البنزين وغيره من المواد الكيميائية بعيداً عن كل مصادر النار التي تتضمن الشموع، والثقاب، والولاعات والمواقد، و الأفران.
- لا تستخدم البنزين، أو الكيروسين، أو المواد الكيميائية الأخرى لإشعال النار أو زيادة توهجها.
- عند استخدام الشموع، ضعها بعيداً عن الأرض وبعيداً عن متناول الأطفال.
- قم بإخلاء منطقة بمسافة 3 أقدام حول الشموع لمنع اشتعال أي شيء حولها.
- لا تلهو بالألعاب النارية أو تستخدمها، لأنها غير قانونية في العديد من الولايات، مثل نيويورك، ونيوجيرسي، وكونيكتيكت.
- احرص على الابتعاد عن عروض الألعاب النارية بمسافة 500 قدم على الأقل (1,5 من ملاعب كرة القدم).

يصاب آلاف الأطفال الكبار والمراهقين كل عام بحروق بسبب أشياء لا يعرفون أنها قد تؤذيهم. في مرحلتك العمرية التي تمر بها الآن، قد تتمتع بحرية أكبر في القيام بأشياء أكثر بنفسك، ولكن مع هذه الحرية تأتي المسؤولية عن السلامة. فيما يلي بعض المعلومات عن الحروق وكيفية البقاء في أمان.

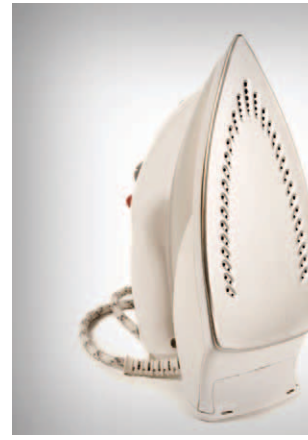
ما هو الحرق؟

الحرق عبارة عن تلف يصيب الجلد بسبب الحرارة، أو البرودة، أو المواد الكيميائية، أو الإشعاع، أو الكهرباء. ورغم أن الحروق يمكن أن تحدث في أقل من ثانية واحدة، إلا أن تأثيرها قد يبقى طوال الحياة.

كيف يمكن أن أصاب بحرق؟

تحدث الإصابة بالحروق في المنزل، أو المدرسة، أو في أي مكان تذهب إليه. ويصاب آلاف الأطفال كل عام بالحروق أثناء تناول الطعام، أو الطهي، أو الاستحمام، أو أثناء وجودهم بالقرب من النار. تتضمن بعض الأمثلة التي توضح كيفية الإصابة بالحروق ما يلي:

- **حروق السوائل الساخنة:** الماء في حوض/منطقة الاستحمام، أو الطعام، أو المشروبات
- **النار:** الشموع، والألعاب النارية، والثقاب/الولاعات، والطهي
- **الأشياء الساخنة (عن طريق الملامسة):** الحديد، والأفران، وأفران التحميص
- **الكهرباء:** منافذ الكهرباء المحملة بأكثر من طاقتها، والأسلاك المقطوعة، وملامسة الأجهزة الكهربائية
- **المواد الكيميائية:** المنظفات المنزلية
- **الإشعاع:** الحروق الشمسية



- ضع خطة للهروب من حريق المنزل وتدرب عليها مع أسرتك.
- كن حذراً عند استخدام مكواة الشعر أو مكواة الملابس، أو غيرهما من الأجهزة الكهربائية، واحفظ الجهاز والسلك في مكان بعيد عن متناول الأطفال الصغار.

السلامة من الشمس:

- احرص على استخدام الواقيات الشمسية باستمرار خارج المنزل واختر أنواع الواقيات الشمسية التي تحمي من الأشعة فوق البنفسجية "أ" (UVA) و "ب" (UVB)، والمقاومة للماء، والتي تتميز بعامل الوقاية من الشمس ١٥ أو أكثر.
- ضع الواقي الشمسي قبل الخروج بـ ٣٠ دقيقة على الأقل واستخدامه كل ساعة أو ساعتين وبعد السباحة أو ممارسة الأنشطة التي تسبب العرق.
- قلل من وقت تعرضك للشمس إن أمكن، وابق في المنزل في الفترة ما بين ١٠ صباحاً و٤ مساءً حيث تكون أشعة الشمس في أشد حالتها.
- عند الخروج من المنزل، ارتدي نظارة شمسية لها القدرة على الوقاية من الأشعة فوق البنفسجية، وقبعة، وقميص بأكمام طويلة، وسراويل إن أمكن.
- تجنب أسرة اكتساب السمرة.

ماذا تفعل في حالة حدوث حريق:

- ابق هادئاً.
- لا تحاول إخماد الحريق.
- استخدم خطة الهروب من الحريق للخروج في الحال. لا تحاول إحضار أية متعلقات شخصية معك.
- أغلق الباب خلفك.
- اتصل على ٩١١ على الفور لمحادثة أحد الكبار.
- اخرج من المكان وابق بالخارج! لا تعد إلى الداخل مرة أخرى حتى يخبرك المختص أن المكان آمن.

- استخدم الألعاب النارية التي ينطلق منها الشرار بالخارج فقط، تحت إشراف الكبار ومع توجيهها بعيداً عن الرأس والجسم.
- ابتعد عن نيران المخيمات وحفر النار بمسافة ٥ أقدام على الأقل.
- تجنب استخدام المخدرات أو تناول المشروبات الكحولية، بالقرب من النار على وجه الخصوص.

السلامة في المطبخ

- ابق دائماً في المطبخ أثناء الطهي.
- أدر مقابض المقلاة أو الإناء للداخل أثناء الطهي على الموقد، واستخدم الشعلات الخلفية في الطهي.
- أثناء الطهي، ارتدي ملابس بأكمام قصيرة أو ملابس ضيقة، مع جمع الشعر الطويل وربطه للخلف.
- اترك المأكولات والمشروبات تبرد قبل حملها، أو تقديمها، أو تناولها.
- لا تستخدم رجلك كمنضدة لوضع الأطعمة أو المشروبات الساخنة عليها.
- اجعل الموقد خالياً من عبوات الرش، أو قفاز الطهي، أو الورق، أو أي شيء آخر يمكن أن يشتعل.
- عند تسخين الطعام في الميكروويف، استخدم أواني طهي آمنة وبغطاء يسمح بخروج البخار.
- تجنب وضع رقائق الألمنيوم أو أية معادن أخرى في الميكروويف.
- بعد استخدام الميكروويف، افتح الحاوية أو الحقيبة بعيداً عن وجهك وبعد أن يبرد الطعام.

السلامة في المنزل

- تجنب زيادة العبء على منافذ الكهرباء بوضع عدد كبير من القوايس والأسلاك فيها - واستخدم موزعات الكهرباء بدلاً من ذلك.
- تأكد أن الأجهزة الكهربائية وأسلاك التمديد في حالة جيدة. وفي حالة ملاحظة أية تلفيات، لا تستخدمها وأخبر أحد الكبار في الحال.



ماذا أفعل إذا أصبت بحروق؟

أوقف الحرق:

- توقف، واستلق على الأرض، وتدحرج على الأرض إذا كانت ثيابك مشتعلة.
- اخلع كل الملابس المحترقة. إذا التصقت الملابس، اتركها.

قم بتبريد الحرق:

- استخدم الماء البارد على المناطق المحترقة. تجنب استخدام الثلج أو الماء شديد البرودة.

نظف الحرق:

- حافظ على نظافة المنطقة المصابة ولا تضع عليها أية كريمات، أو مرهم، 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 ٩١١، واخبر أحد الكبار، واحصل على المساعدة الطبية في الحال.

المراهقات والمراهقون والإصابة بالحروق:

- تعتبر حروق الماء الساخن والنار من الأسباب الأساسية المؤدية إلى الإصابة بالحروق لدى الأطفال الكبار والمراهقين.
- يصاب كل عام حوالي ٥٠٠٠ طفل بالحروق والجروح بسبب الألعاب النارية.
- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٠ - ١٤ عاماً أكثر عرضة للإصابة بالحروق والجروح بسبب استخدام البنزين.



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

من خلال توفير كل المراحل العلاجية - بداية من الاستجابة للطوارئ إلى إعادة التأهيل - للمصابين 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
مستشفى 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 تعني عن استشارة الطبيب المختص. تحدث مع مقدمي الرعاية الصحية قبل اتخاذ قرار بشأن الرعاية الصحية.

NewYork-Presbyterian
Weill Cornell Medical Center



تماماً مع التزام مستشفى نيويورك برسسبتارين بتقديم الخدمات الطبية المستدامة، تم طبع هذا النشرة على ورق موثق من FSC يحتوي على ١٠٪ من الألياف المستهلكة على الأقل. 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