



## 燒傷安全與預防



└ NewYork-Presbyterian  
└ Weill Cornell Medical Center

## 燒傷概覽：

1

- 每年，美國有超過4萬位民眾因燒傷而送醫治療。
- 其中幾乎半數以上在家中發生。
- 熱燙的液體是幼童受到燙傷的最主要原因。
- 燒傷可能在瞬間內發生，但是它的影響卻可能持續一輩子的時間。

## 何謂燒傷？

燒傷是指皮膚受到高溫、低溫、化學品、輻射或電流的傷害。燒傷可能輕微或極為嚴重，端視身體受到傷害的部位和程度而定。

燒傷可影響皮膚的不同皮層：

- **第一度燒傷：**皮膚的表層（表皮）呈現紅色／粉紅色，且有輕微程度的疼痛。可能稍微腫脹，但未形成水泡。
- **第二度燒傷：**表層和中間層（真皮）皮膚受傷，引起水泡、疼痛和腫脹。水泡可能會破裂，並且下層皮膚會呈現紅色／粉紅色且濕潤。
- **第三度燒傷：**皮膚層全部被破壞，皮膚變成白色、乾燥，並且無痛感。燒傷會影響我們的行動、外觀和對自我的感覺。從燒傷中復原可能需要一輩子的時間。

# 燒傷安全與預防

2

## 燒傷發生的原因

每年，有數以千計的成人與兒童因為火源、熱燙的液體（燙傷）、熾熱的物體（接觸性燒傷）、化學品、輻射（能量）和電流而受到燒傷。燒傷可在瞬間發生，並且可在家中、工作場所或遊樂時發生。

## 預防燒傷

值得慶幸的是，您和您的家人可以採取許多簡單的步驟來防止燒灼傷害。

### 燙傷：

多數燙傷在烹飪、吃飯、洗澡時發生，但還有其他原因會使我們因為熱燙的液體而受傷。遵循下列步驟可以避免燙傷的發生：

- 在爐台前煮飯時，將鍋子的把手轉向內面。
- 盡可能使用後方的爐頭煮食。
- 烹調時，在爐台、烤箱和微波爐周圍規劃出三英尺半徑距離的安全區域，以便安全地工作並避免碰及他人。
- 在端菜、上菜和飲食前，先讓食物和飲料冷卻下來。
- 使用爐台、烤箱和微波爐時，切勿讓兒童太過接近。
- 將熱食和飲料放在兒童無法觸及之處。
- 將嬰兒奶瓶放入一杯溫水中加熱，而不要使用微波爐加熱。
- 避免使用嬰兒和幼兒可以輕易拉扯到的桌布和餐墊。
- 在微波爐中加熱食物時，使用微波爐專用的容器，且蓋上可讓蒸汽散逸出去的蓋子。
- 炒菜時可使用鍋蓋或防濺罩，以防止油脂飛濺。
- 在進入浴缸、淋浴間或澡盆泡澡前，先測試水溫。
- 避免在流動的水下方為嬰兒、兒童和行動不便的成人洗澡。



3

## 燒傷安全與預防

4

- 熱水器的溫度設定不應超過華氏 120 度。
- 如果使用加濕器的話，選擇可噴散涼霧而非熱氣者。
- 如果您的汽車過熱，請在引擎冷卻後，才將水箱蓋取下。

### 消防安全

在美國各地，每年有上百萬場火災發生，造成數以千計的燒傷、死亡人數和數十億美元的財產損失。幸運的是，如果遵循下列要訣，很多火災是可以預防的。

- 烹飪時：
  - 切勿將食物留置在爐台上無人看顧。
  - 穿著短袖或合身的衣物。將長髮綁在腦後。
- 清除爐台和烤箱周圍，移除紙張、毛巾和任何可能燃燒的物品。
- 如果因為油脂而發生火災：
  - 關閉爐火，如果可能的話，使用蘇打粉或鍋蓋悶熄火源。
  - 不要移除炒鍋或鍋蓋 — 將其留在原位直到冷卻為止。
  - 切勿用水來撲滅一場油脂引起的火災 — 這會造成火勢蔓延。
- 如果火災發生在烤箱內：
  - 關閉烤箱，關上烤箱門並等到烤箱冷卻下來再打開。
- 清除小型暖氣機周圍3英尺的區域，避免將插頭插入延長線中使用。
- 將火柴和打火機貯放在兒童無法觸及之處。
- 將蠟燭放置在堅固的平面上，並且遠離窗簾、床單用品、紙張和衣物至少3英尺的距離。
- 使用大到足夠接住熔蠟的燭臺，並將燈芯修剪到¼英寸的長度。
- 不要留置燃燒的蠟燭無人看管；在離開房間或睡覺之前將其熄滅。

### 消防安全（續）

- 使用噴霧劑（如香水、體香劑、髮膠、殺蟲劑、清潔劑）時，要遠離火柴、打火機、蠟燭、爐台、點火器、香煙點燃器或任何其他明火。
- 如果有吸煙的話，使用深底煙灰缸，在水中熄滅雪茄或香煙，檢查床、家具和地毯是否有可能掉落的香菸和煙灰。
- 切勿在床上、睡覺前或神智受到酒精／藥物／毒品影響時吸煙。
- 在有使用家庭氧氣設備的住屋門口貼上警告標誌，避免在使用氧筒時抽煙。
- 把煙火留給專家施放！
- 如果在烤肉架上使用點火器或助燃液：
  - 選擇專供燒烤用的種類。
  - 避免使用汽油或煤油。
  - 將容器置放於遠離燒烤爐四周的地方。
  - 僅在點火前添加在煤炭上。
  - 避免濺灑在衣物上或燒烤爐周圍的區域。
  - 如果油不慎濺出，則應淋浴並更換衣服，並在使用燒烤爐前用水清理受到噴濺的區域。
- 使用絕緣、阻燃的燒烤手套和長柄燒烤工具。
- 在使用燒烤爐前，確認所有零件 — 包括瓦斯桶 — 的狀態良好。如果您發現任何漏氣、裂縫或破損，請於更換零件後再使用。
- 打開蓋子後再啟動燒烤爐。
- 將滅火器貯放在燒烤區域附近。
- 將瓦斯罐貯存在通風良好、遠離住宅的受保護區域。

### 接觸性燒傷

接觸熾熱物體的時間可能極為短暫，後果卻可能相當嚴重。遵循下列要訣有助於避免此類傷害：





5

## 燒傷安全與預防

6

- 在使用可變熱的設備時（如熨斗），確認兒童無法觸及該裝置和電源線，並且沒有人會在設備還熾熱的狀態下觸摸到或絆倒。
- 掩蓋所有散熱器和蒸汽管。
- 在爐台、烤箱或微波爐旁烹飪時，應戴上烤箱手套並使用防熱墊。
- 將床和家具放置在遠離散熱器、蒸汽管和暖器至少3英尺的地方。
- 避免將嬰兒放在成人的床上，以防止其掉落或滾動到散熱器上。
- 使用保護屏障圍繞壁爐並穿戴防火手套。
- 上車前先檢查加熱車座和安全帶扣。如果您把汽車停在陽光可直接照射的地方，則以毛巾覆蓋車座並或在窗戶上安置遮陽板。
- 在戶外散步、跑步或玩耍時，應隨時穿戴鞋子。
- 使兒童與跑步機傳送帶之間至少保持3英尺的距離。

### 化學品灼傷

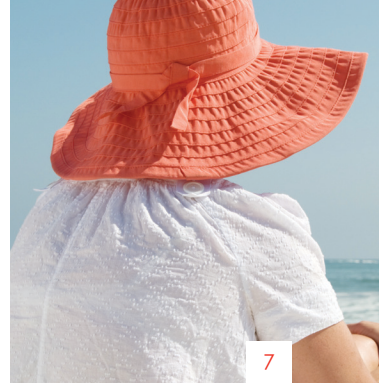
日常在家中或工作場所裡使用的化學品，如果進入我們的眼睛、吸入肺部或沾到皮膚，便可能會導致嚴重的燒傷。以下為預防化學品灼傷的數種方式：

- 使用化學物質或清潔劑時應戴上橡膠手套。
- 將化學品貯存在原裝瓶中。
- 將化學品貯放在兒童無法觸及之處。
- 避免混合化學品。
- 在使用化學物質時將門窗打開，以避免煙霧刺激您的眼睛或肺部。
- 避免在化學品旁邊吸煙或使用火柴／打火機或任何明火。
- 將本地毒物控制中心的電話號碼放在電話旁邊：1-800-222-1222.

### 電流灼傷

電流在我們的周圍幾乎無所不在，幫助我們所做的每一件事。但如果使用不當時，可能會導致火災、嚴重的燒傷和其他傷害。下列為幾種安全用電的方法：

- 將多種設備插入一個插座時，使用電源排插座。
- 每次使用前先檢查所有電源線、電器、設備和電動工具，如果電源線損壞或破裂或設備過熱、冒煙或起火花，則應立即更換。
- 如果在觸摸開關或插座時感覺發熱，立即拔掉電源線或關閉燈光，並請電匠檢查後再使用。
- 拔掉電器設備的插頭而非拉扯電源線，以斷開電源。
- 在睡覺前與不使用小型家電（如烤麵包機）時，將電源插頭拔掉。
- 延長線適合於在短時間內和可見的地方使用。避免將它們放置在地毯下方或家具後面。
- 在更換燈泡時，僅用與建議使用相同或更低的瓦數更換，並確認電燈已關閉。
- 以塑膠插頭護蓋將未使用的電源插座覆蓋起來。
- 使用電器設備時應遠離水源。
- 在接觸電線、插座或電路以前，確保雙手的乾燥。
- 使用印有安全檢測實驗室公司（UL）標記的電器設備，以確保品質與安全。
- 教導孩子不要觸摸或啃咬電線和插座，或在貯存電氣設備的地方玩耍。



7

## 燒傷安全與預防

8

### 陽光安全

在戶外工作或玩樂可以是安全而享受的，但曝露於陽光之下，即使是一段很短的時間或是在陰天——都可能導致曬傷。為了您和家人的安全，請遵循下列防曬措施：

- 在戶外活動時應隨時使用防曬霜。如果您有六個月大或更小或有敏感肌膚的幼兒，請在使用前先向您的醫生諮詢。
- 選擇可防止陽光中的紫外線 A (UVA) 和紫外線 B (UVB)、有防水效果，並且 SPF 值（防曬係數）為 15 或更高的防曬霜。
- 將防曬霜塗於皮膚上至少 30 分鐘後才到戶外去。每隔1到2個小游泳、出汗或運動後重新塗抹。
- 限制您在陽光下的活動時間，上午 30 時到下午4時之間是陽光間內。
- 從事戶外活動時，盡可能穿戴有紫外線防護的太陽眼鏡、帽子、長袖 T 恤和長褲。

### 做好安全準備：

您和您的家人可以採取幾個步驟，以確保每個人知道在發生火災或其他緊急情況時的應變方法：

- 保持家中進／出口路線的暢通，移除不必要的雜物。
- 瞭解逃離任何一個房間與住處的兩條路徑。
- 和家人制訂並演習家庭火災撤離計劃。
- 選定一個在住家以外的會合場所。
- 如果您因為緊急事件而離開住所，請勿回頭，直到有官員告知您可安全返回再回去。
- 在緊急情況下撤離時，請務必走樓梯——切勿使用電梯。
- 如有緊急事件發生，應撥打 911 聯絡消防部門、警察或救護車。

### 煙霧警報器與一氧化碳探測器

在許多地區，煙霧警報器和一氧化碳探測器需依法律規定使用。它們可以拯救您和家人的生命——但僅在安裝正確並保持良好運作狀態時（包含可用的電池）。為了確保您和家人受到煙霧警報器和一氧化碳探測器的保護，以下提供幾個方法：

- 在您家中每一層樓，包括地下室和閣樓、廚房附近和所有睡眠區域以外的區域安裝煙霧警報器和一氧化碳探測器。
- 每月檢查一次電池，並且至少每年兩次（於日光節約時間）和在設備發出「鳴叫聲」時更換電池。
- 切勿拔掉煙霧警報器或一氧化碳探測器的電源，或將運作中的電池取出。
- 每隔10年更換煙霧報警器，每隔 5 年更換一氧化碳探測器。
- 使用有美國安全檢測實驗室公司(UL)標誌的煙霧警報器和一氧化碳探測器，以保證品質。

### 特別安全注意事項

- 確保您家人的緊急逃生計劃，包括您或家人可能有的任何特殊需要（如使用輪椅或拐杖、幫助嬰兒或幼兒逃脫）。
- 如果您是耳聾或聽障人士，可安裝並維持有閃動或振動功能的煙霧警報器和一氧化碳探測器。
- 某些房屋或建築物的門窗上可能有安全護欄，上面應該附有一個緊急釋放手柄。在緊急情況發生前應學會如何使用這些設備。
- 要避免燙傷和在浴室裡跌倒，可在浴缸或淋浴間安裝扶手和使用防滑橡膠墊。
- 如果無法獨立站立或長時間站立的話，可在洗澡時使用淋浴椅或凳。





9

### 如果發生火災時怎麼辦

- 保持冷靜。
- 不要試圖撲滅火勢。
- 俯下身體，避開煙霧，並離開現場。
- 運用火災逃生計劃並立刻撤離。不要帶著個人物品一起走。
- 隨手關上身后的門。
- 從安全的地點撥打911。
- 離開室內，並留在室外！別再進入房屋，直到有人告訴您這樣做是安全的。

### 如果您被灼傷該怎麼辦

- 停止灼傷：
  - 如果您的衣服著了火，停止不動、趴下並在地上翻滾。
  - 如果你的衣服沾上熾熱的液體或化學品，立刻把衣服脫掉。
  - 脫下燒毀的衣物。如果衣物附著在身上，別試著脫除。
- 冷卻受傷部位：
  - 用涼水冷卻燒傷的部位。避免使用冰塊和冷水。
- 清理燒傷部位：
  - 保持燒傷部位的清潔，不要使用乳霜、藥膏、奶油、牙膏、噴霧劑或其他家庭療法。
- 包裹燒傷部位：
  - 將燒傷部位用一條清潔的乾布或毛巾蓋住。
- 打電話求救：
  - 立刻撥打911並尋求緊急醫療處理。

如欲前往位於紐約長老會醫院／威爾·康乃學中心 (NewYork-Presbyterian/Weill Cornell Medical Center) 的威廉倫道夫赫斯特燒傷中心 (William Randolph Hearst Burn Center)，可：

#### 乘坐地鐵

搭乘 6 號列車至 East 68th Street。往東步行四條街到 York Avenue，或搭乘 M66 號巴士東行至 York Avenue。

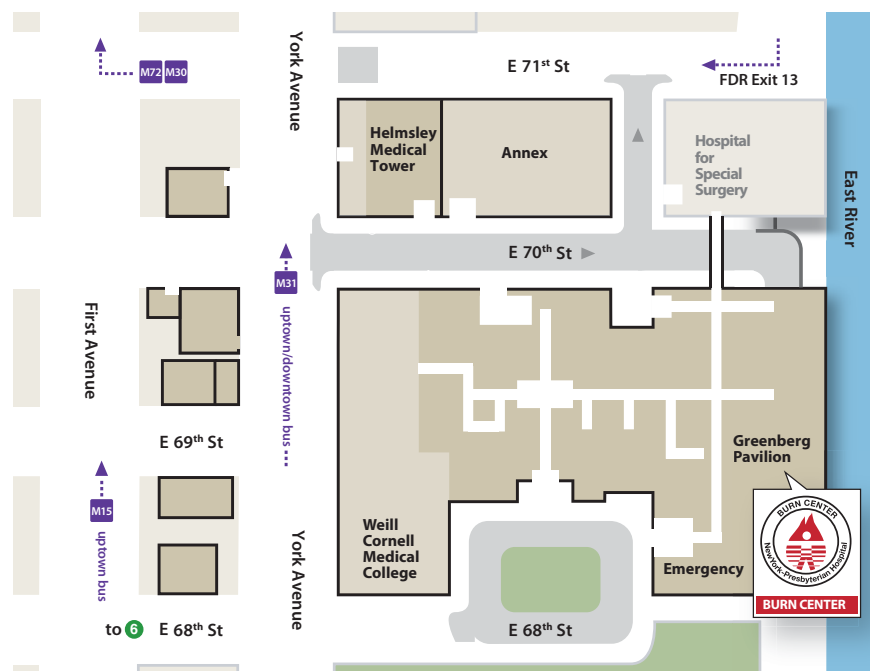
#### 乘坐巴士

搭乘 M31 號巴士到 East 69th Street 站，直接在 NewYork-Presbyterian/Weill Cornell 前下車。(M31 號巴士沿 York Avenue 南北向行駛，並在 57th Street 穿越市區。) M30、M66 和 M72 號環市巴士可以讓您在 York Avenue 處轉乘 M31 號巴士。

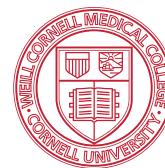
#### 駕駛汽車

從 **East 68th Street** 以南方向來臨 — 於 FDR Drive 往北行駛至 61st Street 出口。右轉進入 York Avenue 再往北駛至 68th Street。

從 **East 68th Street** 以北方向來臨 — 於 FDR Drive 往南行駛至 71st Street 出口。左轉進入 York Avenue 再往南駛至 68th Street。



「NewYork-Presbyterian  
Weill Cornell Medical Center



混合产品  
源自負責任的  
森林資源的紙張  
FSC® C005812

為了配合紐約長老會對永續發展的承諾，本出版物以聯邦科學委員會 (FSC) 認證的紙張印製，其中包含最低百分之十的回收纖維。FSC 商標標識確證產品係森林管理委員會 (Forest Stewardship Council) 規定由 SmartWood 認證之管理優良的森林出產的纖維製成

© NewYork-Presbyterian Hospital, 2010 年版權所有。



**威廉倫道夫赫斯特燒傷中心 (William Randolph Hearst Burn Center)** 位於紐約長老會／威爾•康乃爾醫學中心 (NewYork-Presbyterian/Weill Cornell Medical Center) 是全國規模最大且最繁忙的燒傷中心之一。每年我們為將近五千位患者 — 其中三分之一為兒童 — 提供治療服務。

透過提供各種階段的治療 — 從急難應變到復健階段 — 本院為受到燒燙傷的患者和家屬提供所需要的專業知識、資源和持續性護理，以獲得最佳治療效果。

如需與醫師約診或希望瞭解更多有關預防燒傷的資訊，請致電紐約長老會醫院／威爾•康乃爾醫學中心的赫斯特燒傷中心 (NewYork-Presbyterian/Weill Cornell Medical Center)：

總辦公室／約診：  
(212) 746 – 5410

燒傷宣導與教育：  
(212) 746 – 5417

**紐約長老會醫院威廉倫道夫赫斯特燒傷中心**

**(William Randolph Hearst Burn Center at NewYork-Presbyterian)**

525 East 68th Street, L706, New York, NY 10065

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

如果您或您的家人受到燒傷，請撥打 911 並尋求緊急醫療處理！

本文僅提供簡要和一般性的資訊，不應作為此類保健主題的唯一資訊來源，也不可用作診斷或治療的依據，此資訊並非代替取代醫生的指示。請在做出醫療保健的決定之前，和您的醫療保健提供者洽談。