



少年和青少年燒傷安全



>NewYork-Presbyterian
Weill Cornell Medical Center



每年都有數以千計的少年與青少年因對易灼燒物品一無所知而被火燒傷。在您這個年齡，您可能可以自己做很多事了，但是隨著獨立自主而來的是能對安全負起責任。以下是有關燒傷和如何保持安全的資訊。

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。燒傷可能在瞬間發生，但後果卻可能持續一輩子。

燒傷如何發生？

燒傷可在家中、學校或任何地方發生。每年，數以千計的孩子在吃飯、烹飪、洗澡時或在火源附近被燒傷。以下列舉一些可能讓您遭到燒傷的原因：

- **熱燙的液體 (燙傷)：**浴缸或淋浴間的熱水、食物或飲料
- **火源：**蠟燭、煙火、火柴／打火機、煮食
- **熾熱的物體 (接觸性燒傷)：**熨斗、烤箱、烤麵包機
- **電流：**過度負載的插座、破損的電線、碰觸電器設備
- **化學品：**家用清潔劑
- **輻射：**曬傷

我如何保護自己不被燒傷？

您應該特別注意周遭可能導致燒傷的事物，如在廚房煮食或身邊靠近用火的人。這裡有一些方法可以預防燙傷：

消防安全：

- 不要玩弄或誤用火、火柴、打火機或汽油。遠離從事這些行為的人。
- 網站上有玩火特技的影片，它們可能看起來很酷，但是這樣做可能傷害或害死您自己或您的朋友。
- 勿必將火柴和打火機放在嬰兒和幼童無法觸及之處。如果您發現火柴和打火機，則請大人將它們挪到安全的地方。
- 保持汽油和其他化學品遠離所有引起火災的來源，包括蠟燭、火柴、打火機、爐台和暖氣爐。
- 千萬不要使用汽油、煤油或其他化學品來起火或使爐火變大。
- 使用蠟燭時，不要將它們放在地上，以防幼童碰觸。
- 清除蠟燭周圍3英尺的區域，以防任何物品不慎引燃著火。
- 不要玩弄或使用煙火。在包括紐約、紐澤西州和康乃迪克州的許多州裡，使用煙火是違法的。
- 和任何煙火施放處保持至少 500 英尺 (1½ 個足球場) 的距離。
- 僅在戶外施放煙火，並有大人監督陪同，且煙火施放的方向，應遠離您的頭部和身體。



- 與營火和火堆之間至少保持 5 英尺的距離。
- 避免使用藥物或酒精，特別是在火源附近的地方。

廚房安全

- 烹飪時，應隨時待在廚房裡。
- 將鍋子和鍋柄轉向爐台內面，並使用後方爐頭煮食。
- 烹食時，應穿著短袖或緊身的衣服，並且將長髮綁在腦後。
- 在端菜、上菜和飲食前，先讓食物和飲料稍微冷卻下來。
- 膝部不能當成桌子用，千萬不要把熱食或飲料放在膝上。
- 不要在爐灶周圍放置噴霧罐、烤箱用手套、紙張或任何可能著火的東西。
- 在微波爐中加熱食物時，使用微波爐專用的容器，並蓋上可讓蒸汽散逸出去的蓋子。
- 不要將鋁箔紙或其他金屬放進微波爐中使用。
- 在使用微波爐加熱後，等到食物冷卻後再打開容器或袋子，開啟時要避開您的臉。

居家安全

- 避免讓插座承載過多的插頭和電線，改用電源排插座。
- 確保設備和延長線的狀況良好。如果它們已經破損，則不要使用，並且立刻告訴大人。
- 瞭解並與家人演練家庭火災撤離計劃。
- 避免使用藥物或酒精

- 小心使用熨斗、燙衣物用熨斗或其他設備，並將設備和電源線貯放在幼童無法觸及之處。

日曬安全：

- 在戶外活動時應隨時使用防曬霜，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，並在每隔 1 到 2 個小時和在游泳、出汗活動後重新塗抹。
- 限制您在陽光下的活動，上午 10 時到下午 4 時之間是陽光最強烈的時間，盡可能待在室內。
- 在從事戶外活動時，盡可能配戴 (具有紫外線防護的) 太陽眼鏡、帽子、長袖 T 恤和長褲。
- 避免使用助曬床。

如果遇到火災怎麼辦：

- 保持冷靜。
- 不要試圖撲滅火勢。
- 運用火災逃生計劃並立刻撤離。不要攜帶個人財物。
- 關上身後的門。
- 立刻撥打 911 並通知大人處理。
- 離開室內，並留在室外！不要回到現場，直到有人告訴您這樣做是安全的。



少年、青少年與燒傷：

- 燙傷與火災是少年與青少年受到燒傷的主要原因。
- 每年大約有 5000 名兒童因施放煙火而遭到燒傷和受傷。
- 10 歲到 14 歲的兒童最有可能因為使用汽油而遭到燒傷和受傷。

如果我被灼傷該怎麼辦？

停止灼傷：

- 如果您的衣服著了火，停止不動、趴下並在地上滾動。
- 如果您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。

冷卻灼傷部位：

- 用涼水冷卻燒傷的部位。

清潔燒傷部位：

- 保持燒傷部位的清潔，不要使用乳霜、藥膏、油膏、牙膏、噴霧劑或其他家庭療法。

包裹燒傷部位：

- 用一條清潔的乾布或毛巾覆蓋燒傷部位。

打電話求救：

- 撥打 911，告訴大人處理，並立刻尋求緊急醫療處理。



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。我們每年為將近五千位患者 — 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 — 一本院為受到燒燙傷的患者和家屬提供所需要的專業技能、資源和持續性護理，以取得最佳治療效果。

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／教育：(212) 746 – 5417

紐約長老會醫院／威爾•康乃爾醫學中心
威廉倫道夫赫斯特燒傷中心
(**William Randolph Hearst Burn Center**
at NewYork-Presbyterian/Weill Cornell Medical Center)
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，此資訊並非代替醫生的指示。請在做出健康保健的決定之前，和您的醫療保健提供者洽談。

NewYork-Presbyterian
Weill Cornell Medical Center



混合产品
源自负责任的
森林资源的纸张
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商標標識確認產品依森林管理委員會 (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。