



## 搬家遷居

提供給獨立生活年輕人的  
燒傷安全及預防指示



└ NewYork-Presbyterian  
└ Weill Cornell Medical Center



## 燒傷概覽

- 65% 以上的燒傷意外發生在家中。
- 火源和熱燙的液體是年輕人最常見的燒傷原因。
- 年齡介於18至24歲的年輕人最有可能缺乏家庭火災逃生計劃。
- 據報告，每年有將近4000場火災發生在大學宿舍和兄弟/姊妹會房舍。
- 烹飪、吸煙、蠟燭和縱火是大學校園裡最主要的火災原因。
- 其中75%以上的大學房屋火災發生在校外公寓。

獨立生活不僅為你帶來了興奮和自由，但是你也需要承擔責任和注重安全。每年有數以千計的人在家中發生灼傷意外，可悲的是，其中許多人因而死亡。透過採取一些簡單的步驟，許多燒傷是可以預防的。當你開始準備獨立生活的時候，下列要訣有助於保護你的安全。

## 我才剛搬進自己的新家。需要注意哪些常見的火災和燒傷危險？

當你的皮膚接觸到某些過冷或過熱的物品、化學品、輻射或電流，便可能發生燒傷，燒傷可能發生在任何房間，甚至戶外的地方。家中常見的燒傷原因可能包括：

- 使用爐台、烤箱、電熱爐、微波爐或烤肉架煮食
- 食用、飲用東西和供應熱食和飲料時
- 蠟燭
- 吸煙
- 小型暖氣機、散熱器和蒸汽管
- 電氣線路、器材、設備和電線
- 可能引起火災的危險行為
- 觸摸或吸入化學品



## 如何預防火災和燒傷的發生？

不論你住在哪裡都可以採取許多簡單的步驟來預防火災和燒傷的發生。這裡提供一些主意：

### 烹調安全

- 盡可能將鍋柄轉向爐台內面，並使用後方的爐頭煮食。
- 烹調時，應待在廚房裡，切勿將食物留置在爐台上無人看顧。使用計時器來提醒你經常檢查在烤箱或爐子上的食物。
- 確認爐台和電熱爐四周沒有擦碗布、紙巾和其他會著火的材料。
- 在爐台、烤箱或烤肉架前煮食時，應穿著短袖或貼身的衣服，並將長髮綁在腦後。
- 如果你和別人共用廚房，養成出門前檢查並關閉爐子和烤箱的習慣。
- 如果因為油脂飛濺而發生火災：關閉火源並使用同組鍋蓋把鍋子蓋住，或將鹽或蘇打粉倒進鍋中。千萬不要移動鍋子或用水撲滅油脂引起的火災——這會導致火苗蔓延。
- 如果烤箱裡起火：關閉烤箱開關，關上烤箱門並等到烤箱冷卻下來再打開。

- 觸摸熱鍋時，應隨時使用防熱墊或烤箱用手套。
- 在微波爐中加熱食物時，把蓋子稍微蓋上，使蒸汽得以散逸。打開加熱過或有蓋的容器時，開口的方向應遠離自己。
- 不要在微波爐中使用金屬或鋁箔紙。
- 在烹飪、上菜與進餐時，將熱食和飲料放在平坦、堅硬的表面。
- 在端菜、上菜和飲食前，讓食物和飲料稍微冷卻下來。
- 烹飪時應避免服用藥物與飲酒。
- 使用烤肉架時，打開蓋子，點燃火柴後再轉開瓦斯。
- 如果在烤肉架上使用助燃液，選擇炭烤專用的種類，並在點火前添加在煤炭上。
- 避免使用汽油或煤油來點燃烤肉架或使爐火變大。

### 居家安全

- 將多種設備插在一個插座時，使用電源排插座。
- 拔掉電器用品或設備的插頭而非拉扯電源線，以斷開電源。
- 每次使用前先檢查所有電源線、電器、設備和電動工具的狀況。如果電源線已磨損、破裂或設備過熱、冒煙或起火花，則應立即更換。
- 延長線僅適合短時間的使用，並且應該用於明顯可見的地方。避免將它們掩藏在地毯下方、床或沙發後面。
- 檢查插座和開關面板的狀況是否良好。如果它們在使用時發熱，立刻拔掉插頭或關掉開關，並請一位合格的電匠檢查線路。
- 使用電器設備時應遠離水源。
- 在購買電器設備（如烤麵包機或煮咖啡機）時，購買有美國安全檢測實驗室公司 (UL) 標誌的設備，以保證品質。
- 更換燈泡時，僅使用與建議使用瓦數相同或更低者更換，並確認在關閉電燈後才更換燈泡。
- 將燈具放在平坦的表面或地上。



- 不使用烤麵包機、煮咖啡機、電熱爐、室內燒烤器之類的電器時，應關閉開關並中斷電源。
- 聘請電匠檢查住屋線路和／或遵循宿舍對可接受燈具、電器用品和設備的規定。
- 在接觸電線、插座或電路以前，應確保雙手的乾燥。
- 切勿將小型暖氣機或其他大型家電設備的插頭插入同一條延長線中。
- 離開房間、家中或上床睡覺前，關閉小型暖氣機的開關並拔下插頭。
- 保持散熱器和小型暖氣機至少遠離床單、窗簾、衣物、紙張或其他易燃物品 3 英尺。
- 確認所選擇的保暖設備在你的區域內可以合法使用：煤油暖爐、室外壁爐和火堆不適用於所有社區。

### 蠟燭安全

- 不要留置燃燒的蠟燭或熏香無人看顧；在離開房間或上床睡覺以前將之熄滅。
- 使蠟燭和熏香遠離窗簾、床單、紙張和衣物。
- 將燈芯修剪至 ¼ 英吋的長度。
- 使用不易翻倒和尺寸夠大，足以接住熔蠟或灰燼的燭台。
- 避免在蠟燭、爐台、或任何其它明火附近使用噴霧劑（如香水、體香劑、髮膠或清潔劑）。
- 將手電筒和電池放在隨手可得之處，以備停電的不時之需。

### 吸煙安全

- 使用寬大、堅固而不易翻倒的煙灰缸，並在倒入垃圾桶前先把香煙/雪茄煙蒂和煙灰沾濕。
- 切勿在床上、想睡或神智受到毒品、酒精或藥物影響時吸煙。



### 我看過一些網上的影片顯示特技師表演玩火特技。從來也沒有人受傷，這有什麼大不了的？

玩火和表演玩火特技決不可能安全。火勢會迅速失控，並且可能導致嚴重的傷害、死亡和財產損失。下列的方法可以在這些情況中防止燙傷：

- 不要玩弄或誤用火、火柴、打火機或助燃液（起火用的化學品）。
- 如果你周圍的人在濫用火，則找不同的朋友相處或從事其他的活動。



## 為什麼我要注意酒精、毒品和消防安全？

使用酒精和藥物可能會導致昏睡並減低判斷、思考和反應的能力。每種物質產生的副作用會增加燒傷的風險 — 但同時使用則可能有致命危險。許多於火場喪生的年輕人被發現其血液中有很高的酒精含量。如果有使用藥物或酒精的話，請謹記下列消防與燒傷安全要訣：

- 避免使用爐台、烤箱、電熱爐或烤肉架煮食。
- 受到藥物和/或酒精的影響時，不要點燃蠟燭或吸煙。
- 瞭解和觀察自己的極限，並與此類朋友交往。

**為什麼我必須瞭解消防安全和燒傷預防方法？  
我不認識受過這類嚴重傷害的人，並且它不會發生在我身上。**

每年有超過2萬名的美國人因火災受傷，3500人死亡，而其中許多火災發生在家中。預防火災和火場逃生不能只靠運氣。這全靠事前規劃。

- 千萬別忽視火災警報器或防火演習 — 即使你認為這可能只是惡作劇或假警報。
- 當你進入任何建築物，務必找到緊急出口的位置。
- 如果你住在宿舍或公寓建築裡，瞭解最近的樓梯口位置並數算你的公寓或房間距離出口有多少門。在濃煙當中，你將無法找到出路。
- 瞭解並演練從你的家中、宿舍或公寓的緊急逃生計劃。
- 保持走道和出口的通暢無礙。
- 切勿使走道門或其他防火門保持打開狀態。
- 多層建築物可能在門窗上設有安全護欄。其上應該附有緊急釋放裝置。在緊急情況發生前應學會如何使用這些設備。





### 煙霧警報器與一氧化碳探測器

- 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。
- 每月一次檢查電池，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。
- 煙霧警報器應每隔10年更換一次，一氧化碳探測器應每隔5年更換一次。
- 切勿拔掉煙霧警報器或一氧化碳探測器的電源，或將使用中的電池取出。
- 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。

## 如果發生火災我該怎麼辦？

### 遵循下列步驟：

- 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！
- 使用你的火災逃生計劃：沿地面爬行並立刻撤離。
- 不要攜帶個人財物。
- 關上背後的門。

- 立刻撥打911求救。
- 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、趴下並在地上翻滾。
- 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。避免使用冰塊和冷水。

### 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：

- 立刻撥打911並尋求緊急醫療處理。



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。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。

「NewYork-Presbyterian  
Weill Cornell Medical Center



混合產品  
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 商標確證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。