



انجمن ققنوس

(جمعیت حمایت از بیماران سوختگی)



راهنمای پیشگیری از سوختگی

بهار ۱۴۰۱



انجمن ققنوس
(جمعیت حمایت از بیماران سوختگی)

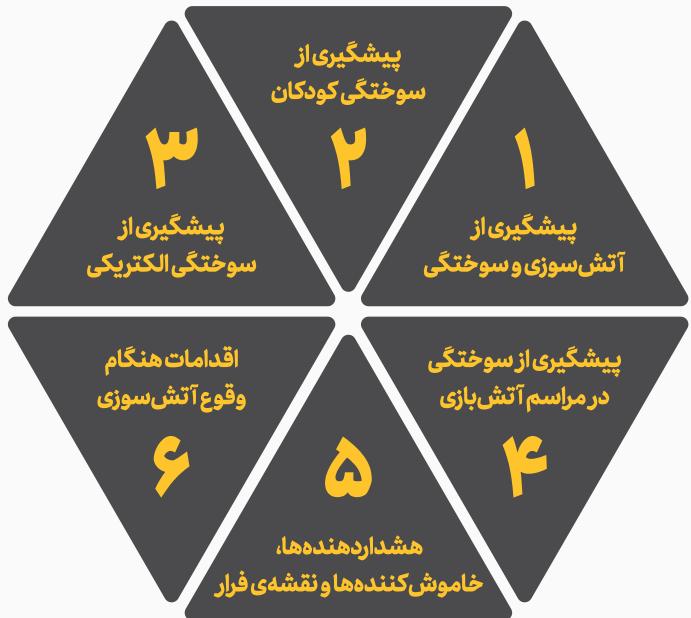
راهنمای پیشگیری از سوختگی

بهار ۱۴۰۱

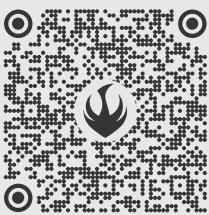
دانستن
نحوه‌ی پیشگیری
از سوختگی
بسیار آسان‌تر است از
درمان سوختگی



مطالب پیشگیری از سوختگی در شش بخش دسته‌بندی شده‌اند:



Download ▾



دانلود نسخه دیجیتالی

برای دانلود نسخه دیجیتالی کتابچه‌ی پیشگیری از سوختگی، به وب‌سایت انجمن مراجعه کنید و یا بارکد رو برو را اسکن کنید.

www.ghoghnoosngo.com

در این بخش، راههایی بسیار ساده برای محافظت از شما و اطراف‌تان در برابر حوادث و آسیب‌های سوختگی شرح داده شده است. این روش‌ها را یاد بگیرید و به دیگران هم یاد بدهید.



نیم ساعت
مطالعه

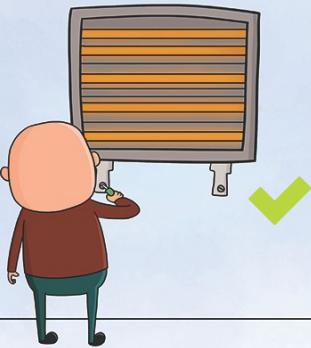
برای یک عمر
آگاهی و ایمنی

مطالعه‌ی
این بخش
وبکارگیری
مطالب آن
می‌تواند تا

۸۰%
احتمال

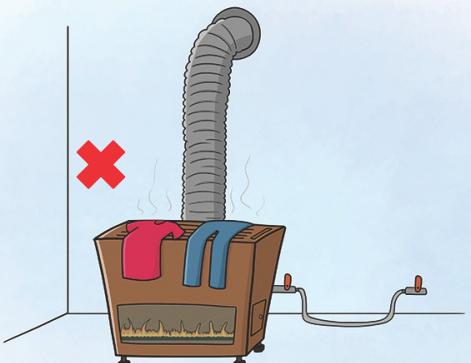
سوختگی
شمای
خانواده‌تان
را کاهش دهد.

پیشگیری از آتشسوزی و سوختگی



۳

همیشه بخاری را در موقعیتی قرار دهید که پشت آن به دیوار باشد. در صورت امکان آنها را به دیوار محکم کنید تا از خطر سقوط پیشگیری کنید.



۴

هرگز از بخاری برای خشک کردن لباس‌ها استفاده نکنید.



۱

در صورت استنشام بُوی گاز، از روش‌من کردن کلید برق، کبریت و فندک خودداری کنید. ابتدا پنجره‌ها را باز نموده، سپس با یک حوله‌ی مرطوب خروج گاز را تسهیل کنید.



۲

از سیستم‌های تشخیص دود در خانه استفاده کنید و آنها را به طور دوره‌ای بررسی کنید تا از کارکرد آن مطمئن شوید.

پیشگیری از آتشسوزی و سوختگی



۷

اگر هنگام پخت و پز، لباس گشاد به تن دارید، مراقب باشید به شعله نگیرد.



۸

فر، اجاق گاز، توسترو و کباب پز را از چربی و ذرات روغن تمیز نگهداشید، زیرا به راحتی می‌تواند آتش بگیرد.



۹

ظروف پخت و پز را طوری روی اجاق گاز قرار دهید که دسته‌ی آن‌ها به سمت بیرون نباشد و نیز با شعله‌ها تماس پیدا نکنند.



۱۰

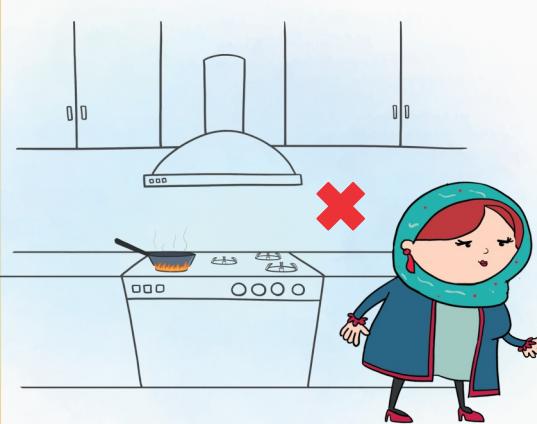
دستمال والبسه را دور از اجاق گاز و قابلمه نگهداشید.

پیشگیری از آتشسوزی و سوختگی

۱۱



هنگام خرید زودپز به علامت
استاندارد روی آن دقت کنید.
همچنین با مطالعه دقيق بروشور
راهنمای آن، طرز استفاده از زودپز را
بیاموزید.



۱۲



هرگز درب زودپز را پیش از تخلیه بخار
آن بازنکنید.
از زودپزی که سوپاپ تخلیه بخار و یا واشر
لاستیکی آن خراب است، استفاده نکنید.
بیشتر از ظرفیت زودپز، در آن مواد غذایی
نریزید. حدود ۱/۳ آن را همیشه خالی
بگذارید.



۹

زمانی که در آشپزخانه حضور ندارید،
ماهیتابه و ظروف را بر روی اجاق گاز
رها نکنید. اگر قرار است که آشپزخانه
راتک کنید، اجاق گاز را خاموش کنید.
زمانی که پخت و پز اتمام یافت، از
خاموش بودن اجاق گاز و فراطمنان
حاصل نمایید.

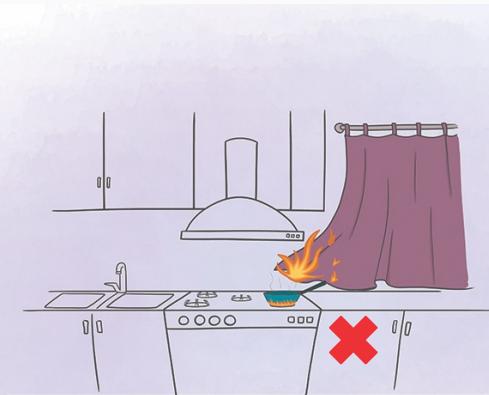
۱۰

از شعله های عقب اجاق گاز برای
قراردادن ظروف پخت و پز
استفاده کنید.

پیشگیری از آتشسوزی و سوختگی

۱۳

مطمئن شوید که اجاق‌گاز، توستر و دیگروسايل گرمایشی، نزدیک پرده و دستمال آشپزخانه نباشند.



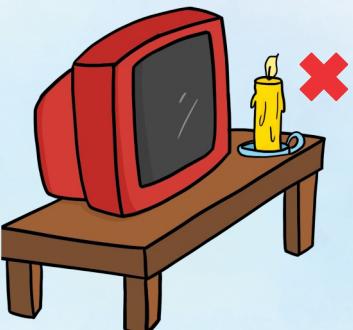
۱۵

هرگز شمع روشن را در مجاورت پرده، مبل و هر چیز قابل اشتعال قرار ندهید. مطمئن شوید که شمع به صورت ایستاده قرار دارد و به صورت محکم در یک جای ثابت است به صورتی که امکان افتادن آن نباشد. قبل از ترک اتاق، شمع‌ها را خاموش کنید.



۱۶

همیشه شمع‌ها را بروی یک سطح مقاوم به حرارت قرار دهید. چراغ خواب و شمع‌های تزئینی اگر بالای تلویزیون و یا در کنار وان حمام قرار داده شوند، می‌توانند سطوح پلاستیکی را ذوب کنند.



۱۴

بخاری را نزدیک پرده و مبلمان قرار ندهید. اگر نمی‌خواهید داخل اتاق بمانید و همچنین هنگامی که به رختخواب می‌روید، کلید بخاری را روی خاموش بگذارید.

پیشگیری از آتشسوزی و سوختگی

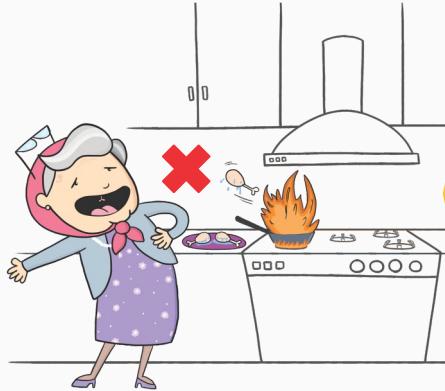
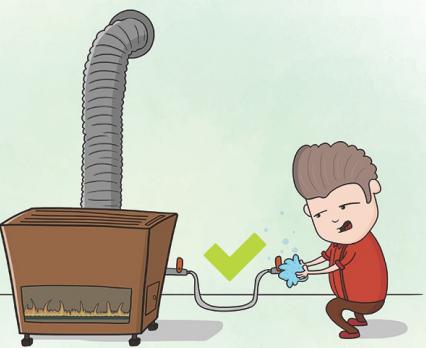
۱۹

هرگز سیلیه‌ای که از فلز ساخته شده
را داخل ماکروویو قرار ندهید.



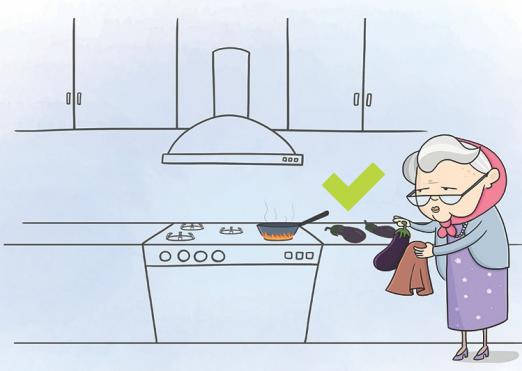
۲۰

برای کنترل نشتی گاز در شلنگ‌های گاز،
از اسفنج آغشته به کف استفاده نمایید.
وسایل گازسوز باید توسط افراد
متخصص نصب شده و حداقل یکبار در
سال چک شوند.
همه وسایل گازسوز باید دارای
ترموکوپل باشند.



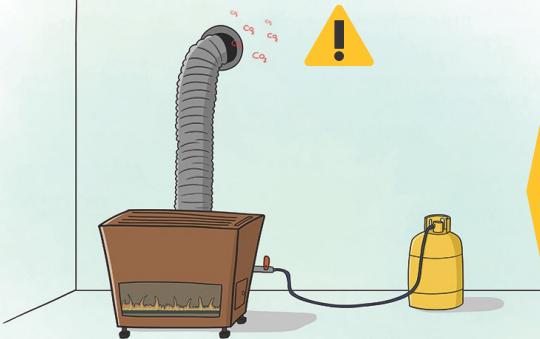
۱۷

اگر سرخ کن برقی ندارید و از یک
ماهی تابه معمولی استفاده می‌کنید،
هرگز بیش از یک سوم آن را پرنکنید.
اگر روغن شروع به دود کردن کرد،
یعنی بیش از حد داغ شد. آن را از
روی حرارت بردارید و بگذارید تا خنک
شود.



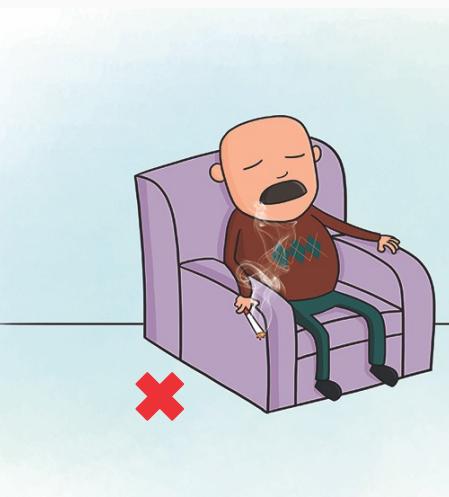
۱۸

مواد غذایی را پیش از قراردادن در
روغن داغ خشک کنید.
اگر ماهیتابه آتش گرفت، روی آن آب
نریزید. بدون اینکه آن را حرکت دهید
اجاق را خاموش کرده، درب ماهیتابه
رایگذارید و یا با یک پارچه خیس آنرا
پوشانید. سپس اجازه دهید که به
طور کامل سرد شود.



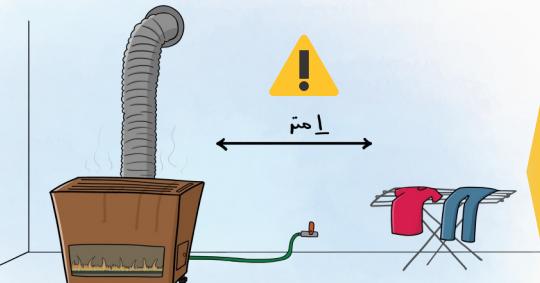
۲۳

شمانمی‌توانید مزه و یا بوی گاز
مونوکسید کربن راحس کنید، اما این گاز
می‌تواند در طول چند ساعت باعث مرگ
شما شود بدون اینکه هشدار بدهد.
مهم‌ترین علت، نصب غلط وسایل
گازی—وز دودکش‌ها و یا نگهداری
نادرست آن‌هاست.



۲۱

هنگامی که خسته‌اید، دارویی
صرف کرده‌اید، چرت می‌زنید یا روى
تخت خواب دراز کشیده‌اید، سیگار
نکشید.
پیش از رها کردن و دورانداختن ته
سیگار، مطمئن شوید که آتش آن
خاموش شده است.



۲۴

لباس‌ها، پرده‌ها و سایر وسایل قابل
اشتعال را حداقل به اندازه یک متر دور از
وسایل گرمایشی (گازی، برقی و یا نفتی)
قرار دهید.



۲۲

برای روشن کردن منقل، از مواد
سریع الاشتعال مانند بنزین و الکل
استفاده نکنید. ژل آتش زنه برای این
کار مناسب‌تر است.
هنگام درست کردن آتش صبور
باشید.

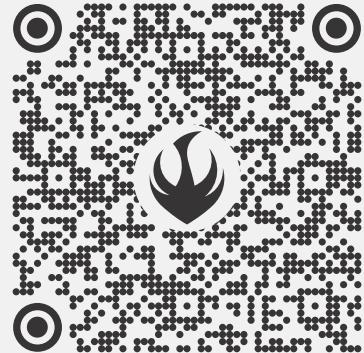
۲

سوختن و طی کردن
مراحل طولانی درمان!



۱

پادگیری روش‌های
پیشگیری از سوختگی

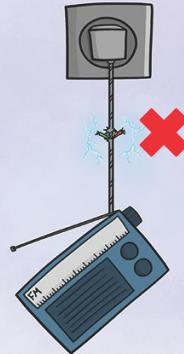


برای کسب اطلاعات
در مورد سوختگی،
از یکی از روش‌های
زیر استفاده
کنید:

پیشگیری از آتش‌سوزی و سوختگی

۲۵

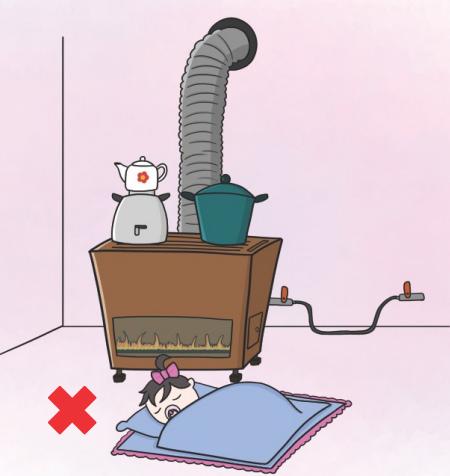
سیم‌های فرسوده و هر سیله‌ای را که
بیش از حد گرم می‌شود و یا جرقه
می‌زند و دود می‌کند تعویض کنید.
لوازم برقی خانه را به طور مرتبت از نظر
عایق بودن چک کنید.
اگر کابل برق فرسوده شده یا ترک
خورده است، باید تعویض گردد.



۲۶

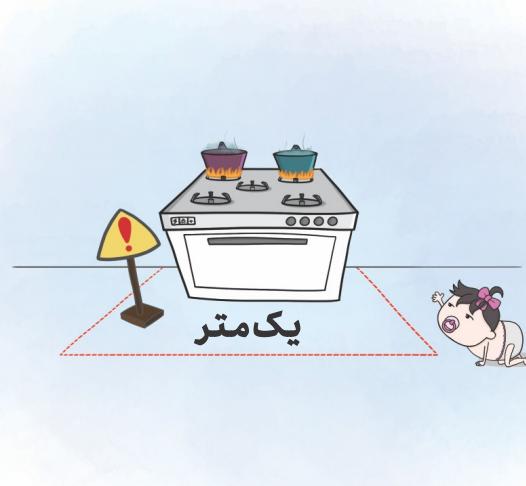
وسایل برقی راهنمایی که از آن‌ها
استفاده نمی‌کنید خاموش کنید.





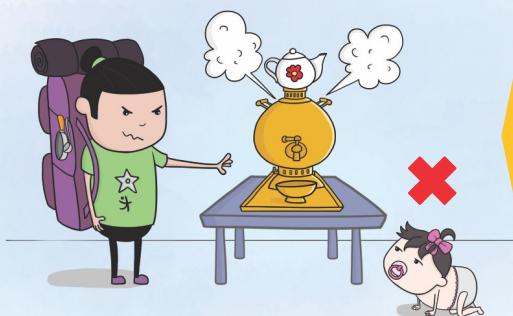
۲۹

هیچگاه کودکان را در کنار بخاری و یا
وسایل گرمایشی نخوابانید.
(امکان افتادن بخاری‌های سبک و
متحرک و یا ظروف روی آن برروی
کودکان وجود دارد).



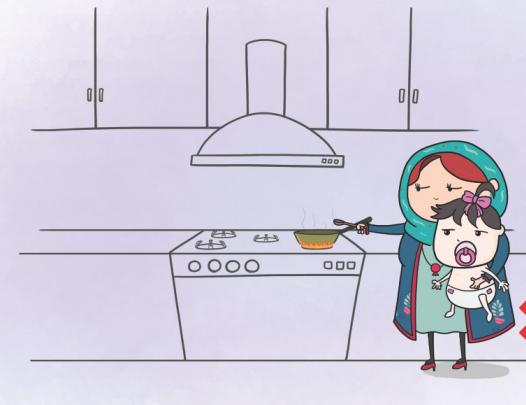
۳۷

منطقه خطر (فاصله‌ی تقریباً یک
مترا) را در اطراف اجاق‌گاز علامت
بزنید و به کودک خود بیاموزید
وارد این منطقه نشود.



۳۰

از بازی کردن کودکان نزدیک سماور،
بخاری برقی و یا چراغ‌های خوراک پزی به
ویژه وقتی کتری و قوری روی آن قرار دارد
ونامتعادل است جلوگیری نمایید.



۳۸

هنگام آشپزی، در کنار اجاق‌گاز و در
زمان نوشیدن یا حمل مایعات داغ،
کودک خود را در آغوش نگیرید.
شایع‌ترین علت سوختگی در
کودکان زیر ۴ سال، مایعات داغ
است.

پیشگیری از سوختگی کودکان

۳۱

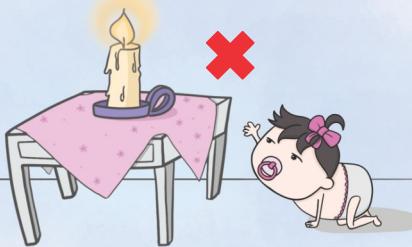
کودکان ممکن است اشیاء داغ مانند اتو یا دستگیره‌ی فربابگیرند. هنگام استفاده از این وسایل مراقب کودکان باشید.

هنگام استفاده از اتو بهتر است از میز بلند استفاده نمایید و پس از اتمام استفاده، تازمان سرد شدن، آن را از دسترس کودکان دور نگهدارید.



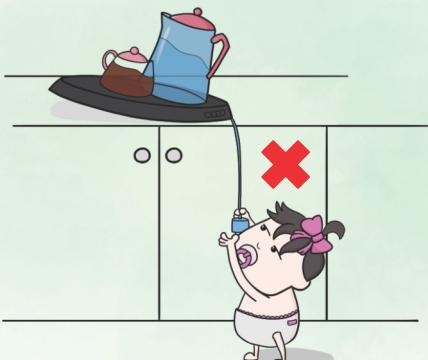
۳۲

مراقب شمع و سیگار باشد. شمع روشن را دور از دسترس کودکان نگهدارید و قبل از خروج از اتاق آن را خاموش کنید.
اگر سیگار می‌کشید، از کشیدن آن در خانه خودداری کنید. مطمئن شوید که سیگار خاموش شده باشد.



۳۳

سیم وسایل برقی را پشت و سیله جمع کنید تا کودک باشیدن سیم آن، سبب واژگونی وسیله و محتويات آن بر روی خود نگردد.
وسایل برقی جهت تهیه غذا یا چای ساز را روی کابینت و دور از دسترس کودک خود قرار دهید.



۳۴

قبل از شستشوی کودک، دمای آب را کنترل نمایید (بین ۳۲ تا ۳۵ درجه باشد). هنگام شستشو، کودکان را طوری در آغوش بگیرید که صورت آن-ها به سمت شیرآب نباشد و به آن دسترسی نداشته باشند.
کودکان خردسال را هرگز به تنها یابی در حمام رهان نکنید.

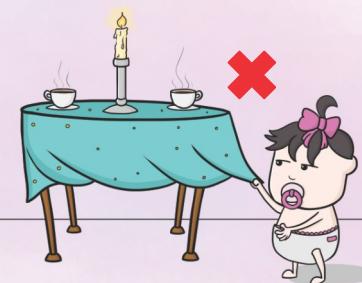
۳۵

سیم برق وسایلی مانند سشوار و شارژر موبایل باید از دسترس کودکان دور بوده و حتماً از برق خارج شوند. هیچ‌گاه به کودک خود اجازه بازی و یا نزدیک شدن به وسایل الکتریکی مانند وسایل گرمایشی برقی، اتو و سشوار را ندهید.



۳۶

از قراردادن ظروف حاوی مایعات داغ مانند فنجان چای یا ظرف غذادر لبه میز یا اوپن آشپزخانه خودداری نمایید. این ظروف را در وسط میز قرار ندهید. پارچه‌ی روی میز را کاملاً اندازه سطح میز انتخاب کنید تا آویزان نباشد.



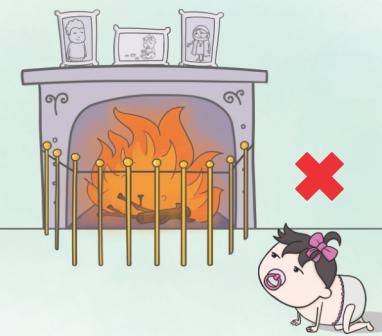
۳۷

از نگهداری مواد آتش‌زا مانند بنزین، نفت و الکل در خانه خودداری کنید و به کودکان بیاموزید با آن‌ها بازی نکنند. کبریت، فندک و مواد شیمیایی (انواع جرم‌گیر، لوله بازکن و ...) را در ظرف‌های مناسب و در مکان‌هایی با تهویه‌ی خوب و دور از دسترس کودکان قرار دهید.



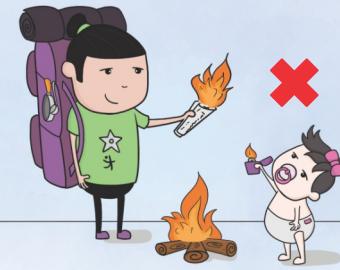
۳۸

فضای اطراف اجاق گاز، شومینه، بخاری و رادیاتور را برای کودکان غیرقابل دسترس نمایید. کودکان نوپا ممکن است برای ایستادن از این وسایل کمک بگیرند و دستشان را به آن بچسبانند.



۳۹

به کودکان بیاموزید هرگز با آتش
بازی نکنند.



۴۱

در شب چهارشنبه سوری همواره همراه و همبازی کودکان خود باشید.
هرگز فشنجه یا مواد آتش زار به بچه های کوچک ندهید. فقط نوجوانان بالاتر از ۱۲ سال اجازه دارند که وسایل آتش بازی یا فشنجه را در دست بگیرند آن هم با حضور یک بزرگتر.



۴۲

به کودکان بیاموزید که هنگامی که لباسشان آتش گرفت نباید بدوند؛ بلکه باید بلا فاصله بایستند، بخوابند و بر روی زمین بغلتنند.



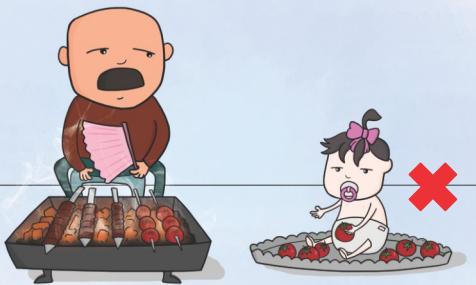
۴۰

هنگام حمل نوشیدنی های داغ مراقب کودکان باشید.



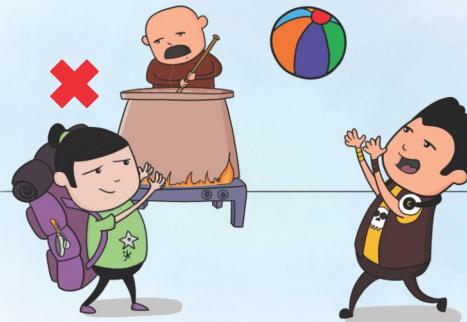
۴۵

اجازه ندهید کودکان در نزدیکی منقل
کباب و یا گودال آتش بازی کنند.



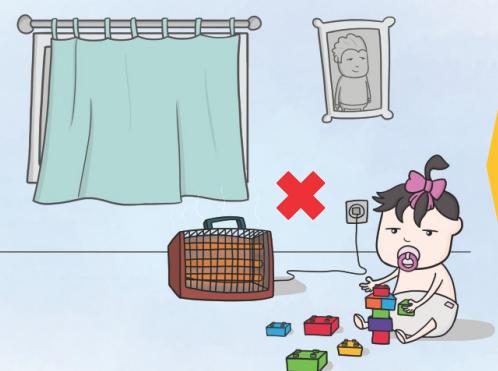
۴۶

هنگام پخت و پز غذا (خصوصا در
مناسبت‌ها و نذری‌ها) مراقب
باشید که کودکان اطراف دیگ‌های
غذا بازی نکنند.



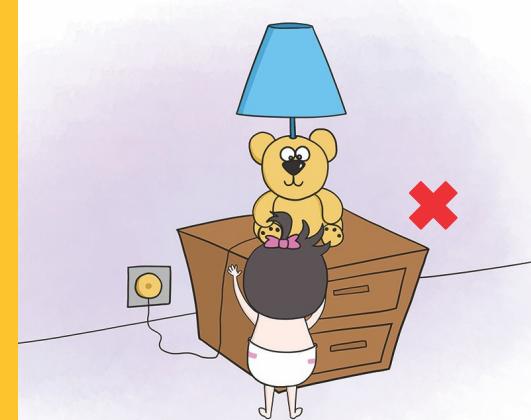
۴۷

اجازه ندهید کودکان در نزدیکی وسایل
گرمایشی و برقی بازی کنند.



۴۸

مطمئن شوید که چراغ خوابی که در
اتاق کودک قرار دارد شبیه به اسباب
بازی نباشد. زیرا اشکال جذاب و
شبیه به اسباب بازی، حس کنجکاوی
کودک را بر می‌انگیزد.





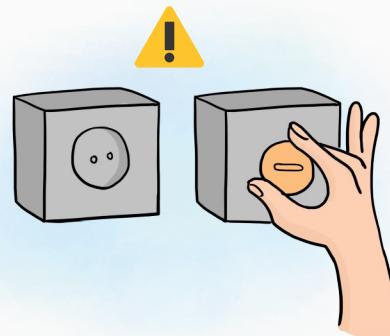
۴۹

سفره‌های چیده شده با انواع غذاهای داغ می‌تواند خطرناک باشد. هرگز اجازه ندهید کودکان کنار سفره‌ی غذا بازی کنند.



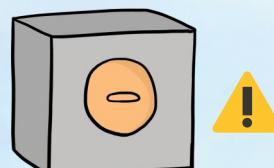
۵۰

قبل از قراردادن فرزنده خود بروی صندلی ماشین، بندها و سگ‌های را از نظر داغ بودن چک کنید. اگر اتومبیل خود را در نور مستقیم خورشید پارک می‌کنید، صندلی خود را بایک حوله یا پتو بپوشانید.



۵۱

بر روی پریزهای برقی که در دسترس کودک قرار دارد، پوششی به عنوان محافظ قرار دهید. پوشش‌های مناسب پریزهای برق که به آن‌ها پیچ می‌شوند، ایمنی بهتری دارند. وسایل فلزی مانند میخ و سنجاق و غیره را در نزدیک پریزهای برق قرار ندهید.

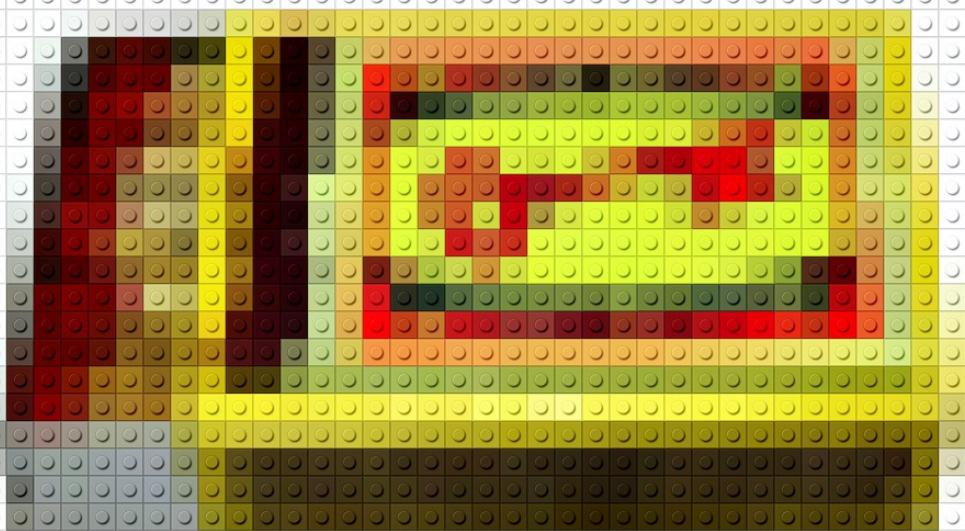


۵۲

مطمئن شوید که پوشش‌های استفاده شده هم رنگ با پریز برق باشند. زیرا متفاوت بودن رنگ آن‌ها باعث برانگیختن حس کنگکاوی در کودکان می‌شود.

پیشگیری از سوختگی کودکان

کودکان همه چیز را
اسباب بازی می بینند؛

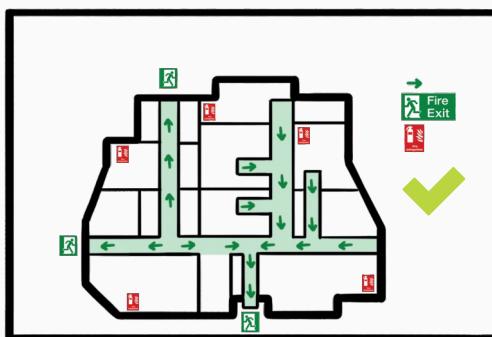


به آنان بیاموزید که
آتش، بازی نیست.



۵۱

کودکان را باراههای فرار و پله‌های
اضطراری آشنا کنید و آنان را برای
مواجهه با آتش سوزی آموزش دهید.



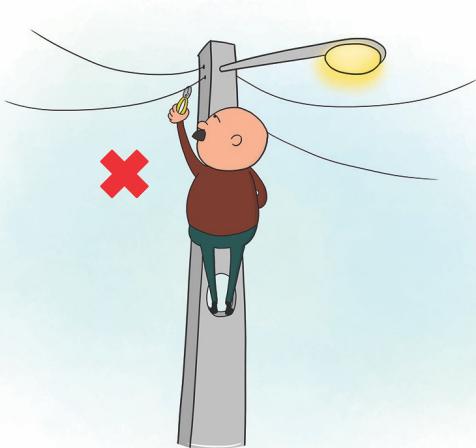
۵۲

طمئن شوید که پرستاران و
مراقبان بجهه‌ها از نقشه‌ی فرار
شما مطلع هستند و می‌دانند که
هنگام آتش سوزی چه کاری باید
انجام شود و کلید در و پنجره‌ها
کجانگهداری می‌شود.

پیشگیری از سوختگی الکتریکی

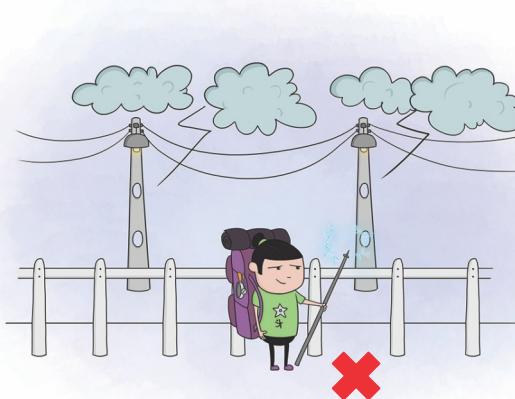
۵۵

هرگز خودتان اقدام به رفع عیوب کابل‌ها و تاسیسات برقی شهری و عمومی نکنید.
خطوط برق را هرگز لمس نکنید.



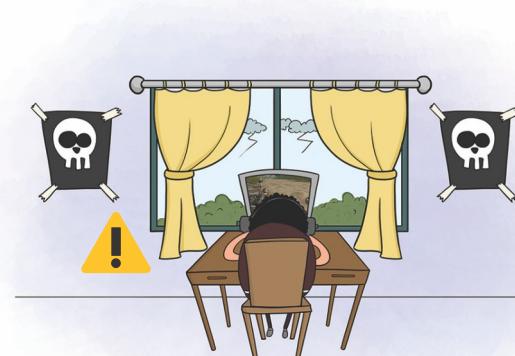
۵۶

حریم مناطق مسکونی از دکل‌های برق
فشارقوی باید حفظ شود.



۵۳

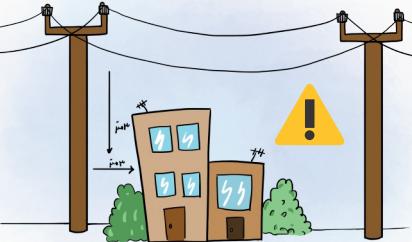
اگر هنگام رعد و برق خارج از منزل
هستید، از اشیای بلند مانند درخت و
نیز اشیای فلزی دوری کنید.
در مکان‌های کم ارتفاع مانند زمین‌های
حفر شده پناه بگیرید. تا جایی که
می‌توانید خود را پایین بکشید اما هرگز
بر روی شکم رُوی زمین دراز نکشید و
در عوض چمباتمه بزنید.



۵۴

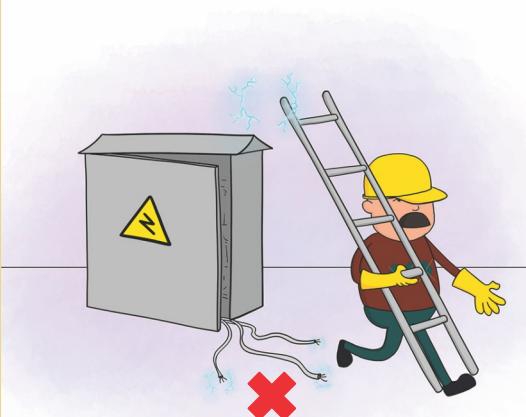
اگر موقع بروز رعد و برق در منزل
هستید، از درو و پنجره‌ها فاصله
بگیرید، از تلفن استفاده نکنید.
هدست خود را در بیاورید. وسائل
برقی اصلی مانند کامپیوتر و تلویزیون
را خاموش کرده، از برق بکشید و از
آنها فاصله بگیرید.

پیشگیری از سوختگی الکتریکی



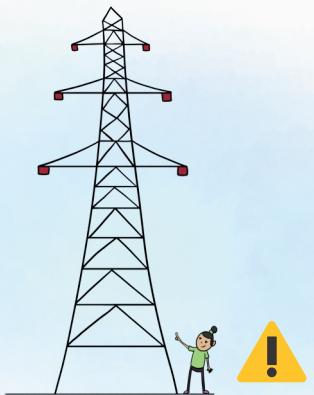
۵۹

حریم ایمنی مناطق مسکونی از دکل ها و خطوط برق هوایی باید حداقل ۳ متر باشد.
همواره فاصله خود و هرگونه ابزار فلزی که با آن کار می کنید را به اندازه ۳ متر از دکل های برق حفظ کنید.



۶۰

به محل تمامی دکل های برق اطراف خانه و محیط کارخان آگاه باشید و به آن ها نزدیک نشوید.
مراقب نرده و یا حصار اطراف دکل برق باشید.



۶۱



۶۲

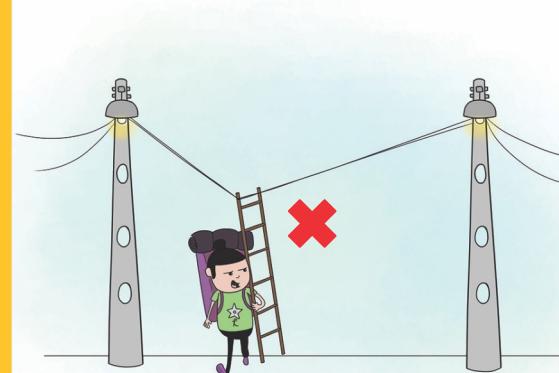
اگر در آب هستید در صورت مشاهده صاعقه به سرعت از آب خارج شوید.

پیشگیری از سوختگی الکتریکی



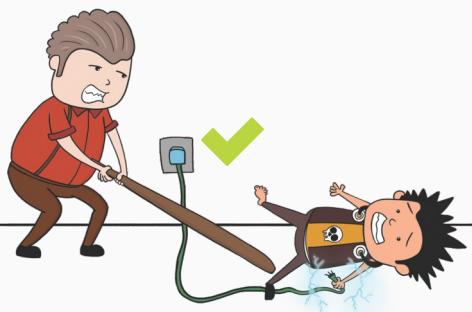
۶۳

هرگز از وسایل برقی در محیط مرطوب و نزدیک آب استفاده نکنید.



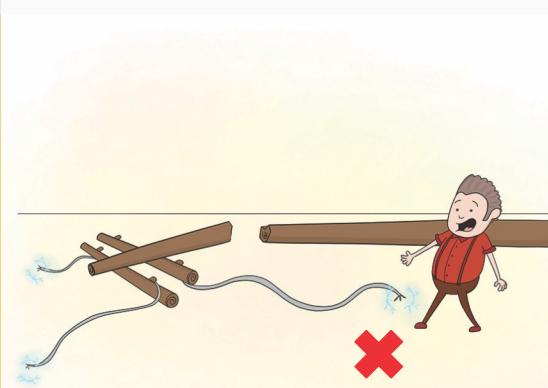
۶۱

موقع عبور از زیر کابل برق، تردبان و ابزار فلزی را که با خودتان حمل می‌کنید، به صورت افقی قرار دهید.



۶۴

در برق گرفتگی‌ها، ابتدا منبع برق را قطع نمایید، سپس فرد دچار برق گرفتگی را توسط مواد نارسانای جریان برق مانند پلاستیک یا چوب از منبع اتصال به برق جدا نمایید.



۶۲

اگر کابل برق فشار قوی بر روی سطح زمین افتاده است، حداقل ۴ متر فاصله بگیرید، تمامی افراد را ز محل دور کنید و با اداره‌ی برق محلی تماس بگیرید.

پیشگیری از سوختگی الکتریکی



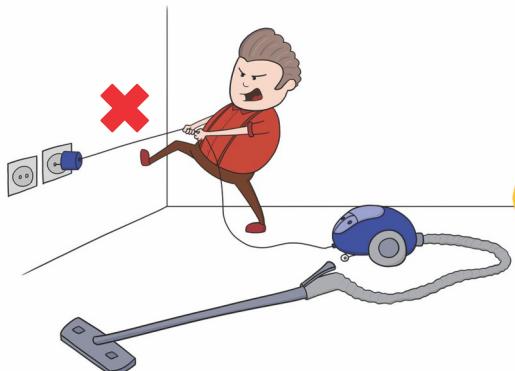
۶۷

سیم‌های برق را آویزان نکنید و یا زیر فرش و تشك، تحت فشار قرار ندهید.



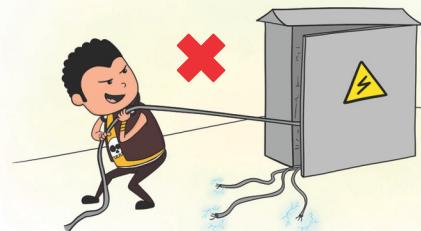
۶۵

پرچم‌های را به تیر برق، فیشار قوی نصب نکنید.
از لوله‌های آهنی آب جهت ساختن پرچم‌ها استفاده نکنید.



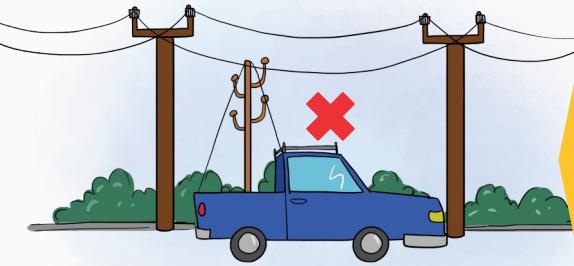
۶۸

وسایل برقی را فقط از طریق دوشاخه از پریز جدا کنید. هرگز با کشیدن سیم برق اقدام به این کار نکنید.
در مواقعي که از وسایل برقی استفاده نمی‌کنید، آنها را از پریز برق جدا کنید.



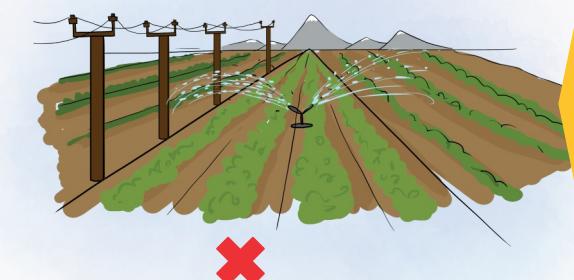
۶۶

سیم‌های برق را از روی زمین رد نکنید و از دسترس دور نگه دارید.



۷۱

قبل از رانندگی و عبور از زیر کابل برق، تمامی ابزارهای فلزی را پایین بیاورید تا با خطوط برق برخورد نکنند.



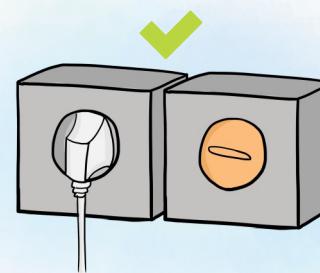
۷۲

از اسپری کردن با سیستم های آبیاری در کنار دکل های برق خودداری کنید.



۶۹

بار اضافی به سیم های رابط وارد نکنید. از سیم های رابط استاندارد و مجهز به فیوز استفاده کنید. وسایل پر مصرف مانند ماشین لباسشویی و یخچال نیاز به پریز جداگانه دارند.



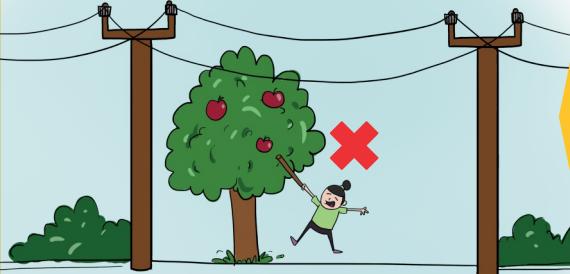
۷۰

از فیوز های برق مناسب با حجم مصرف برق استفاده کنید. از پریز های برق دارای محافظ و دارای سیم ارت استفاده کنید.



۷۵

هنگام تعویض و نصب میله‌های پرده،
مراقب باشد از پنجره بیرون نزوند.
احتمال دارد با سیم‌های برق بیرون از
خانه برخورد کنند.



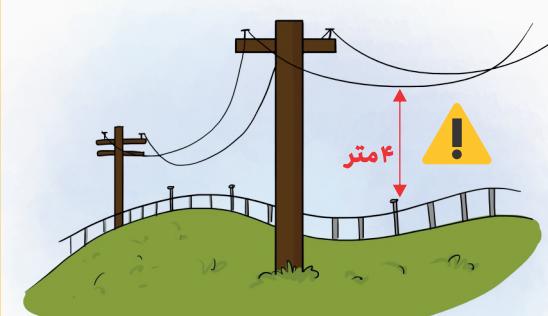
۷۳

هرگز چیزی را که در تماس با خطوط
برق قرار دارد لمس نکنید.
فاصله‌ی حداقل ۴ متری باید برای
تمامی داربست‌ها و ابزارهای فلزی
نزدیک خطوط جریان برق رعایت
شود.



۷۶

لامپ را در حالی که روشن است تعویض
نکنید.
در حالی که حباب لامپ داغ است، آن را
نzedیک پرده و یا پارچه‌های دیگر قرار
ندهید.
قبل از کشیدن سیم اتصال و سایل برقی
از برق، اقدام به تعمیر آن نکنید.



۷۴

مراقب نرده و یا حصار اطراف دکل
برق باشید.

پیشگیری از سوختگی هنگام آتش بازی

۷۹

وسایل انفجاری را داخل جیب و کیف خود نگذارید.
هرگز وسیله‌ی آتش بازی روشن را در دست خود نگه ندارید.



۸۰

از برپایی آتش در معابر باریک، در نزدیکی پست‌های برق، ایستگاه‌های تقلیل فشار گاز، وسایل نقلیه، پارکینگ‌های عمومی و خانه‌ها پرهیز کنید.



۷۷

وسایل انفجاری را داخل آتش نیندازید.
از سوزاندن وسایلی چون کپسول گاز، لاستیک و آمپول و استفاده از مواد آتش‌زا نظریربنزن، الکل، کاربیت و مانند آن جداً خودداری نمایید.



۷۸

دوستان و اطرافیان تان را هدف آتش بازی خود نکنید!



پیشگیری از سوختگی هنگام آتش بازی

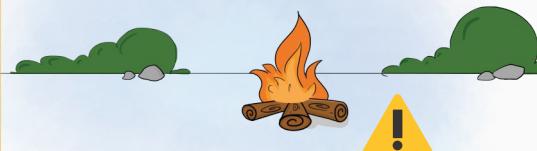
۸۳

هنگام آتش بازی از وجود کپسول آتشنشانی و شلنگ آب در نزدیکی خود اطمینان حاصل کنید.



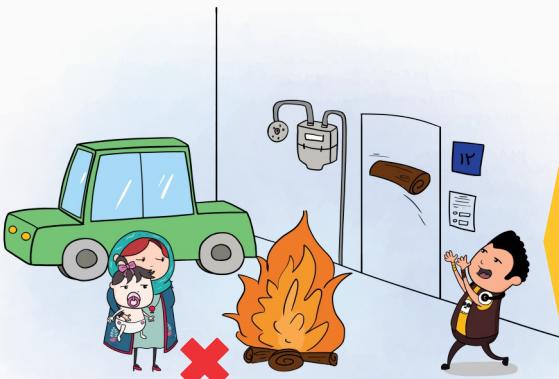
۸۱

همیشه آتش را بروی سطحی سخت، صاف و مسطح روشن کنید، تا از اینمنی و ثبات مواد آتش زا مطمئن باشید.



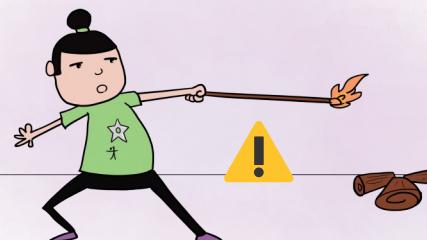
۸۴

تماشاچیان (مخصوصاً کودکان) را در فاصله‌ای امن از محل آتش بازی نگه دارید.



۸۲

هنگام روشن کردن وسایل آتش بازی دقیق کنید و همیشه آنها را بایک و سیله‌ای آتش زای بلند روشن کنید.



پیشگیری از سوختگی هنگام آتش بازی

۸۵

از مواد آتش بازی استفاده که مورد تایید است استفاده کنید و سعی نکنید آنها را تغییر دهید و یا ترکیب نمایید.
هرگز خودتان اقدام به ساخت و آزمایش وسایل آتش بازی نکنید.



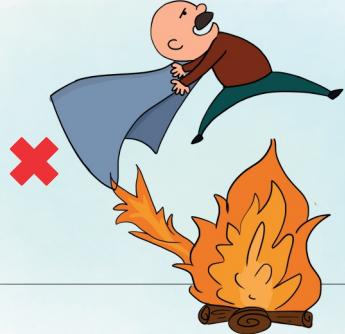
۸۷

هنگام روشن کردن مواد آتش زا، حداقل رفاصله‌ی ممکن را حفظ کنید. هرگز سرو یا هربخشی از بدن خود را در قسمت بالایی وسایل آتش بازی قرار ندهید.



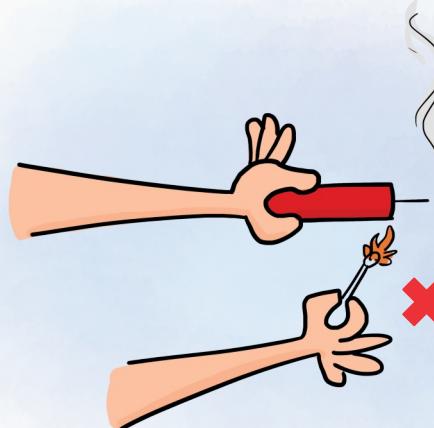
۸۸

هنگام پریدن از روی آتش از پوشیدن لباس‌های پلاستیکی، بلند و آتش‌گیر خوداری کرده و در صورت آتش گرفتن لباس از دویدن پرهیز کرده، بلا فاصله توقف کنید، بر روی زمین بخوابید و بغلتید.



۸۶

هرگز ترقه‌ی خراب یا منفجر نشده را دوباره روشن نکنید. اگر روشن نشد به مدت ۵ دقیقه به آن دست نزنید و سپس آن را در آب غوطه ور کنید.
هر فرشته یا ترقه را فقط یک بار روشن کنید.



پیشگیری از سوختگی هنگام آتش بازی

۸۹

مواد شیمیایی مثل اکلیل و سرنج بسیار خطرناک بوده و حتی حرارت دست شمامی تواند منجر به انفجار آنها در دست هایتان گردد. از مواد آتش بازی استاندارد استفاده کنید.



۹۱

وسایل آتش بازی راهنمایی که باد می وزد باید به دور از تماشاچیان روش ن کنید.



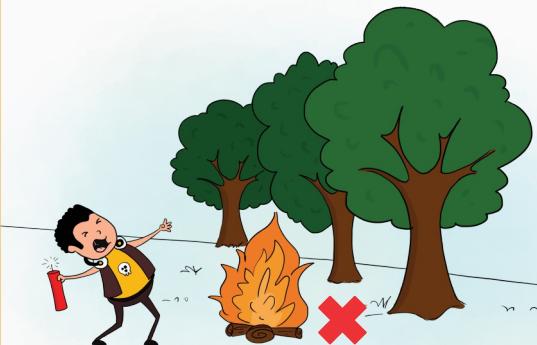
۹۲

هیچگاه مواد آتش بازی (منفجر و محترقه) را در ظروف شیشه‌ای یا فلزی قرار ندهید، زیرا در صورت انفجار ذرات شیشه یا فلز، به اطراف پرتاب شده و سبب صدمات جانی خواهد شد.



۹۰

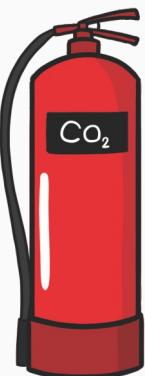
از پرتاب مواد آتش زامانند فششه و موشک برروی درخت‌ها، بام و بالکن خانه‌ها که از عوامل عمدی بروز آتش سوزی است، جداً خودداری کنید.



هشدار دهنده‌ها، خاموش‌کننده‌ها و نقشه‌ی فرار

۹۵

هرگز راه‌های اضطراری را مسدود نکرده و از آن‌ها به عنوان انبار استفاده نکنید.



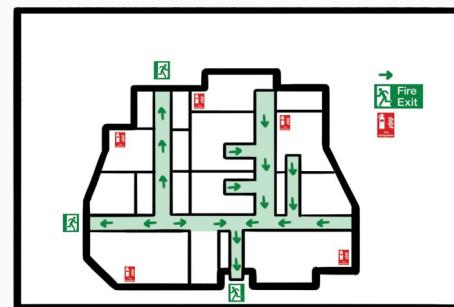
۹۶

- برای استفاده از کپسول آتش‌نشانی:
- ۱- صمن را بپرون بکشید؛
 - ۲- پایه‌ی آتش را نشانه بگیرید؛
 - ۳- دسته را فشار دهید؛
 - ۴- دست را به حالت جارویی حرکت دهید.



۹۷

حداقل یک هشدار دهنده‌ی دود در خانه (یک عدد در هر طبقه) نصب کنید. بهترین محل برای قراردادن هشدارهای دود آجی است که شما بتوانید صدای آن‌ها را بشنوید. ایده‌آل در راهروها و پاگرد پله‌های است.



۹۸

پیش از وقوع هر حادثه‌ای، راه‌های فرار محل زندگی و کار خود را بررسی و ارزیابی کنید و نقشه‌ی فرار را طرح‌بازی کنید. در هر راه به صورت مرتب بررسی کنید تا از بازشدن آن‌ها از هر دو طرف مطمئن شوید.

هنگام وقوع آتش سوزی چه کنیم...



۹۹

درها را پشت سر خود ببندید تا از گسترش آتش جلوگیری شود.
با پشت دست خود داغ بودن درها را بررسی کنید. در صورت داغ بودن، آنها را بازنگنید (آتش در طرف دیگر در است).



۱۰۰

سعی کنید بدون آنکه خود را در معرض خطر قرار دهید، به افراد کمک کنید تا ساختمان را ترک کنند.
در حین فرار با کوییدن به دربها، به ساکنان آپارتمان های همسایه هشدار دهید.



۹۷

هنگامی که آتش را در ساختمانی مشاهده می کنید یا به آن مشکوک می شوید، نزدیک ترین آذرب حریق را فعال کنید.

۹۸

فقط آتش سوزی های کوچک را که در مراحل اولیه خود بوده و هنوز گسترش پیدا نکرده اند مهار کنید.
اگر به توانایی خود برای مهار آتش مطمئن نیستید، ریسک نکنید و با آتش نشانی تماس بگیرید.
بخاطر اشیایی با ارزش و یا بررسی آتش معطل نشوید.

هنگام وقوع آتش سوزی چه کنیم...

۱۰۱

هنگام وقوع آتش سوزی، تحت هیچ شرایطی از آسانسور استفاده نکنید. هیچ‌گاه برای فرار به سمت پشت بام نروید زیرا دود و گازهای سمی به سمت بالا حرکت می‌کنند.



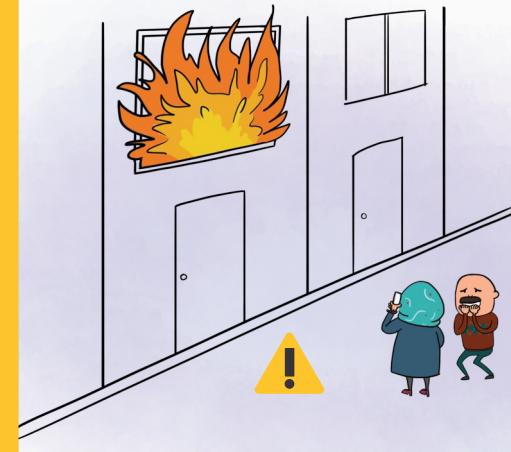
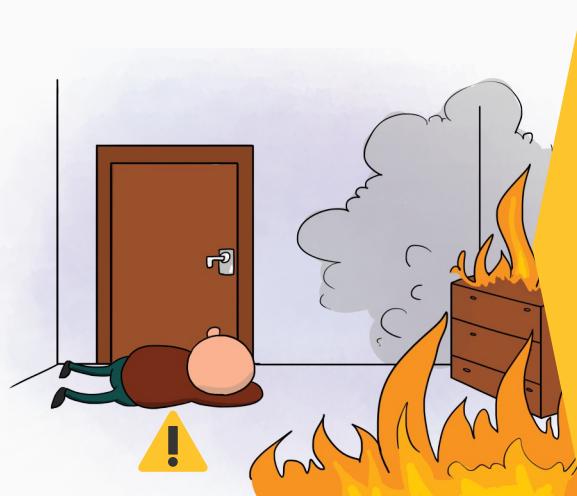
۱۰۲

در صورتی که در داخل ساختمان در حال سوختن هستید و راه فرار ندارید، افراد را به یک اتاق ببرید. ترجیحاً اتاقی پنجره‌دار که تلفن در آن وجود داشته باشد. درب را ببندید و صبر کنید تا کمک برسد.



۱۰۳

اقداماتی برای اجتناب از استنشاق دود و گازهای مضرانجام دهید. فضای باز زیر در رام سدود کنید و نزدیک به یک اتاق قرار بگیرید تا با دود کمتری مواجه شوید.



۱۰۴

هرگز به ساختمانی که در حال سوختن است یا پراز گاز است وارد نشود و هرگز دری را که به محل آتش سوزی ختم می‌شود، باز نکنید. این کارها را به گروه خدمات اورژانس واگذار کنید.



اگر فقط جان

انفر را

نجات دهید ...

هنگام سوختگی چہ کنیم؟



کمک‌های اولیه در مواجهه با سوختگی



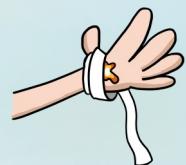
ب بَغْلُت



ل لِبَاس



آ آب



ک کاور

بلاک را به خاطر بسپار

اگر لباس کسی آتش گرفت اجازه ندهید بدد؛
باید بایستد، بخوابد و بِغَلْتَد.

توسط قالیچه، پتو یا حolle فرد آتش گرفته را خاموش کنید.

۱

لباس‌ها را خارج کنید؛

۲

محل سوختگی را با
آب خنک بِه مدت ۱۵ تا ۱۵ دقیقه
شست و شو دهید و خنک کنید؛

۳

محل سوختگی را
با یک گاز استریل یا یک دستمال تمیز
بپوشانید.

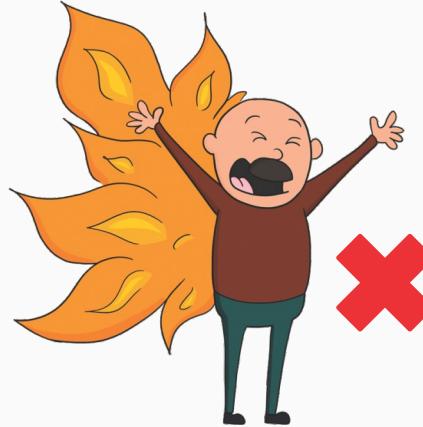
۴

به مرکز سوختگی مراجعه کنید.

هنگام وقوع سوختگی چه نکنیم...



از یخ و آب یخ برای تسکین درد سوختگی استفاده نکنید.
نباید سوختگی خیلی شدید را در آب خیلی سرد قرار داد. این کار ممکن نیست و باعث شوک شود.



اجازه ندهید فرد سوخته در حالت ایستاده قرار گیرد زیرا شعله باعث صدمه دیدن و سوختن بخش های بالای بدن (سر و صورت) می شود.
تلash کنید تا فورا او را روی زمین بغلتانید.

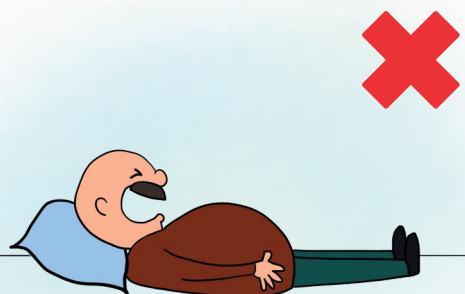


در سوختگی های وسیع، شستشو، حرارت مرکزی بدن را کاهش می دهد و به همین دلیل توصیه نمی شود.
پس از اقدامات اولیه، سریعا فرد سوخته را به بیمارستان منتقل کنید.



از مالیدن خمیر دندان، سبیب زمینی، پماد، آرد، کره، سفیده تخم مرغ، اسپری های روغنی یا هر گونه مرهم خانگی بر ر روی زخم سوخته خودداری کنید.

هنگام وقوع سوختگی چه نکنیم...



نباید زیر سر کسی که احتمال سوختگی مجاری تنفسی دارد بالش قرار داد. این کار ممکن است باعث بسته شدن راه تنفس شود.



نباید به کسی که دچار سوختگی شدید شده از راه دهان مایعات یا خوراکی داد.



تاول های سوختگی و یا پوسه های آسیب دیده و مرده ای روی آن را دستکاری نکنید.



نباید لباس های پارچه ای را که به محل سوختگی چسبیده به زور جدا کرد.

هنگام وقوع سوختگی چه نکنیم...



نباید به محل سوختگی فوت کرد و یا به سمت آن سرفه کرد.



هنگام سوختگی با مواد شیمیایی هرگز سعی نکنید مواد شیمیایی (اسید یا قلیا) را خنثی کنید.



برای خاموش کردن آتش سوزی‌های ناشی از برق، از آب استفاده نکنید.



زخم سوخته با مواد شیمیایی را در ظرف آب غوطه‌ور نکنید، زیرا ماده شیمیایی حل شده در آب ممکن است روی پوست سایر قسمت‌های غوطه‌ور شده در آب اثر بگذارد.

چه زمانی باید کمک‌پزشکی درخواست کرد؟

در صورتیکه بیمار سوختگی دارای عالیم جسمی دیگری هم باشد یا ضعف سیستم ایمنی داشته باشد.

در مواردی که احتمال آزار جسمی (کودک آزاری و...) وجود دارد.

در صورتیکه فرد سوخته در گروه سنی اطفال یا سالمندان باشد.

در صورتیکه ۴۸ ساعت بعداز سوختگی هنوز درد وجود دارد.

در صورت وجود علائم دهیدراتاسیون (از دست رفتن آب بدن) شامل: کاهش میزان ادرار، گیجی، خشکی دهان و پوست، سردرد، احساس سرگیجه و سبک شدن سر، تهوع با یا بدون استفراغ نشنگی.

در صورت بروز علائم عفونت مانند وجود چرک در محل سوختگی، تشدید درد، تورم غدد لنفاوی، گسترش قرمزی اطراف محل سوختگی و تب.

در سوختگی شدید (سوختگی درجه ۳ و بالاتر که رنگ پوست سیاه یا سفیدمی شود)

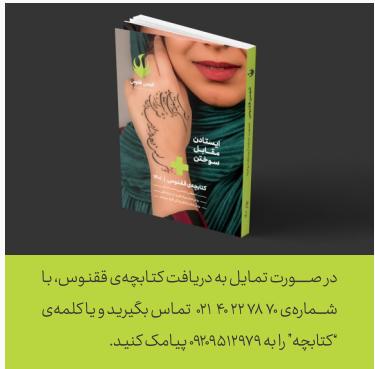
زمانی که سوختگی خیلی وسیع است (به اندازه‌ی کف دست بیمار و بزرگتر از آن)

در سوختگی با مواد شیمیایی یا برق گرفتگی.

در مواردی که مطمئن نیستید که سوختگی شدید است یا خیر.

در صورتیکه فرد در دود ناشی از سوختگی تنفس کرده باشد.

در مواردی که عالیم شوک وجود دارد.



انجمن ققنوس شماره ثبت: ۳۶۲۳۳

سازمان مردم‌نهاد، غیردولتی، غیرانتفاعی، غیرسیاسی
و داوطلبانه‌ی حمایت از بیماران سوخته

۰۲۱ ۴۰ ۲۲ ۷۸ ۶۹
۰۲۱ ۴۰ ۲۲ ۷۸ ۷۰

Ghoghnoos (Phoenix) NGO

Burnt Patient Support Non-Governmental Organization

0098 21 40 22 78 70
0098 920 951 29 79
www.ghoghnoosngo.com
life@ghoghnoosngo.com

[creativecommons](https://creativecommons.org/licenses/by-nd-nc-sa/4.0/) / ghoghnoosngo



Original Contents @ Ghoghnoos NGO | 2022



در صورت تمایل به دریافت کلک ققنوس، با
شماره ۰۲۱ ۴۰ ۲۲ ۷۸ ۷۰ تماس بگیرید و یا کلمه-
ی "کلک" را به پیامک کنید.



شماره حساب کمک‌های مردمی انجمن ققنوس:

213-1-4928201-1

بانک اقتصاد نوین:

شعبه سید جمال الدین اسدآبادی - کد شعبه: ۲۱۳

شماره شبا:

400550021385005442026001

شماره کارت:

6274-1219-4000-5010

محتوی ارایه شده در این کتابچه اصالتاً برای
انجمن «ققنوس» خلق شده‌اند. انتشار این

مطلوب فقط با ذکر منبع و ارجاع به انجمن

originality of this document. امکان‌پذیر است.