



الوقاية من الحروق: المراهقون والبالغون

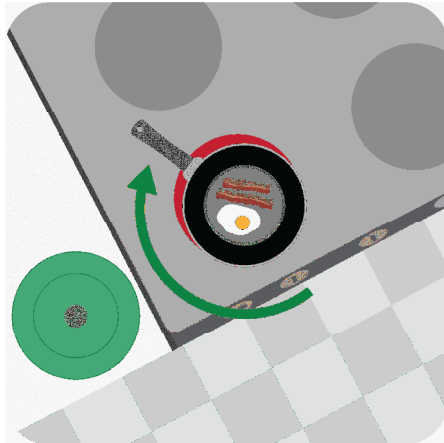
Burn Prevention: Teens and Adults (Arabic)

يمكن أن تكون إصابات الحروق خطيرة في أي عمر. حيث يتعرض المراهقون والبالغون لخطر الإصابة بأنواع مختلفة من إصابات الحروق. وفيما يلي بعض الأسباب الشائعة للحروق. وسيساعد ذلك المراهقين والبالغين على اتخاذ خطوات لتجنب الإصابة بحروق خطيرة.

إذا تعرضت للحرق، يوضع الماء البارد على المنطقة المصابة لمدة 20 دقيقة. ولا ينبغي وضع الثلج أو الماء المتلج على الحروق.

تحذير بشأن الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي

يجب الانتباه دومًا ومراقبة ما يشاهده الأبناء ويقرؤونه على الإنترنت. فهناك الكثير من مقاطع الفيديو الخطيرة و"التحديات" على الإنترنت. وبعضها قد يشمل استخدام النيران. لا يجب المشاركة في هذه الفيديوهات أو التحديات. فقد ينتج عنها وقوع إصابات خطيرة.



مصدر الصورة: إدارة مكافحة الحرائق الأمريكية

الصورة 1 يمكن أن تكون مقابض الإناء والمقالي ساخنة للغاية.

حروق الماء الساخن

- يُنصح بضبط درجة حرارة خزان الماء الساخن على أقل من 120° فهرنهايت (ف) أو 48.9° درجة مئوية (م).
- عليك فتح صنبور الماء البارد أولاً، ثم الماء الساخن.

حوادث الطهي والمطبخ

- لا يجوز استخدام موقد الطهي لتدفئة منزل.
- يُنصح بترك منطقة آمنة بطول 3 أقدام حول الموقد أثناء استخدامه.
- يُرجى لف مقابض الأواني والمقالي باتجاه الجزء الخلفي من الموقد. يمكن أن يؤدي الإمساك بها بسرعة إلى إصابة يديك بالحروق، أو قد تسقط القدر الساخن أو المقلاة.
- لا ترتدي ملابس فضفاضة أثناء الطهي.
- يُنصح بتنظيف الشحوم المنسكبة على الفور لتجنب الانزلاق.

- يُرجى التعامل مع حاويات الحساء الفوري بحرص عند وضعها في الميكروويف. فيمكن أن تتقلب أو تنسكب.
- يُنصح بوضع كل أسلاك الأجهزة بعيدًا عن متناول اليد.
- ينبغي استخدام قفازات الفرن عند إخراج الطعام من الميكروويف. في حالة وضع غطاء، يمكن رفعه بحرص وببطء باستخدام أدوات المطبخ. فقد يتسبب البخار المنبعث من تحت الغطاء في حدوث حروق.
- يجب ملء الحاويات أو أوعية الطعام لأقل من نصفها عند وضعها في الميكروويف. فيمكن أن ينسكب الطعام أو السوائل مما يسبب الحروق.
- أخدم النيران الناتجة عن الشحوم بغطاء المقلاة. لا ينبغي محاولة إطفاء النيران بالماء. ولا يجب حمل أي إناء مشتعل إلى خارج المنزل.

الذهب

- يُنصح بوضع كاشفات للدخان في كل غرفة في منزلك. وتُستبدل البطاريات كل 6 أشهر. وإذا كان عمر أجهزة الكشف عن الدخان أكثر من 10 سنوات، فعليك استبدالها بأخرى جديدة.
- الرجاء وضع طفاية حريق بالقرب منك أثناء الشواء وعند إشعال نار للتخييم وفي المطبخ.
- لا يجب أبدًا إلقاء سائل الولاعات على النار المشتعلة أو الفحم الساخن. ويمكنك تخصيص منطقة آمنة بارتفاع 3 أقدام حول الشوايات ونيران التخييم.
- ينبغي استخدام الأواني ذات اليد الطويلة وقفازات الفرن عند الشواء.
- عليك إبعاد الشموع المضاءة أكثر من 12 بوصة عن أي شيء يمكن أن يحترق، مثل الستائر والكتب والأسرة والملابس والورق.

الكهرباء

- لا يجوز تسلق الأبراج أو الأشجار بالقرب من خطوط الكهرباء أو أعمدة خطوط الكهرباء.
- يجب عدم لمس خط الكهرباء إذا سقط.

التدخين

- لا يجوز التدخين أبدًا بالقرب من الأكسجين الطبي.
- عليك الاحتفاظ بالسجائر والولاعات وأعواد الثقاب في مكان مرتفع في الخزانة.
- لا يجوز التدخين إذا كنت تشعر بالنعاس أو مع شرب الكحوليات.

نصائح أخرى

- تحدث حروق الشمس في الغالب بين الساعة 10 صباحًا والساعة 2 مساءً. لهذا يُنصح بوضع كريم واق من أشعة الشمس مع عامل حماية من الشمس (SPF) يزيد عن 30 قبل الخروج. ويمكن تكرار وضع الكريم الواقي من أشعة الشمس إذا تبللت بشرتك أثناء السباحة.
- لا يزال بالإمكان الإصابة بحروق الشمس في يوم غائم. كما إنك قد تُصاب بحروق الشمس أثناء التواجد في الظل إذا كانت الشمس تنعكس عن جسم مائي.