

जलेको चोटपटकको रोकथामः किशोरकिशोरी र वयस्कहरू

Burn Prevention: Teens and Adults (Nepali)

जलेका चोटपटकहरू कुनै पनि उमेरका मानिसहरूका लागि गम्भीर हुन सक्छ। किशोरकिशोरी र वयस्कहरूलाई जलेका चोटपटकहरूका भिन्न-भिन्न प्रकारका लागि जोखिम हुन्छ। तल दिइएका जलेका चोटपटकहरूका सामान्य कारण हुन्। यसले किशोरकिशोरी र वयस्कहरूलाई गम्भीर रूपमा जल्लाबाट रोकनका लागि केही कदमहरू चाल्न मद्दत गर्ने छ।

तपाईं जल्नुभएको छ भने जलेको भागमा 20 मिनेटसम्म चिसो पानी लगाउनुहोस्। जलेको भागमा बरफ वा बरफ पानी प्रयोग नगर्नुहोस्।

इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको चेतावनी

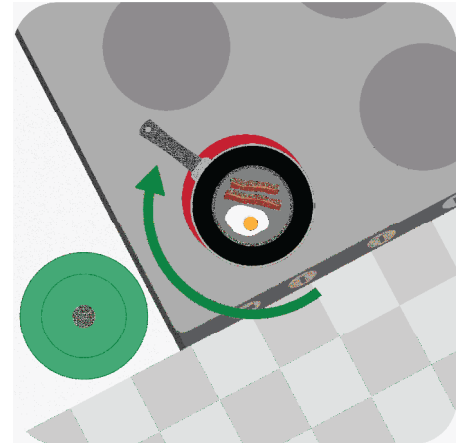
तपाईंको बच्चा जले इन्टरनेटमा के हेरिरहनुभएको र पढिरहनुभएको छ भनी सधैं जाँच गर्नुहोस् र निगरानी गर्नुहोस्। इन्टरनेटमा धेरै भिडियो र “चुनौतीहरू” छन्। यीमध्ये केहीमा आगोको प्रयोग समावेश हुन सक्छ। यी भिडियो वा चुनौतीहरू हेर्न नदिनुहोस्। यसले गम्भीर चोटपटकहरू निम्त्याउन सक्छ।

तातो पानीका जलनहरू

- आफ्नो तातो पानीको ट्याङ्कमा 120° फरेनहाइट (F) वा 48.9° सेल्सियस (C) भन्दा तलका तापक्रम सेट गर्नुहोस्।
- सर्वप्रथम चिसो पानी अन गर्नुहोस्, त्यसपछि तातो पानी अन गर्नुहोस्।

भान्सामा वा पकाउँदा हुने दुर्घटनाहरू

- आफ्नो घरमा तापका लागि कुकिङ स्टोभ कहिल्यै प्रयोग नगर्नुहोस्।
- स्टोभ प्रयोग गर्दा यसको वरपर 3 फिटको सुरक्षित क्षेत्र बनाउनुहोस्।
- पट र प्यानहरूका ह्याण्डलहरू स्टोभको पछाडितिर फर्काउनुहोस्। तिनीहरूलाई छिट्टो गरी समात्नुभयो भने तपाईंका हातहरू जल्न सक्छ वा तपाईंले तातो पट वा प्यान खसाल्न सक्नुहुन्छ।
- खाना पकाउँदा खुकुलो कपडा नलगाउनुहोस्।
- चिप्लन नदिनका लागि फैलिएको ग्रिज तुरुन्तै सफा गर्नुहोस्।
- माइक्रोवेभ गरिएको तत्काल सुप कन्टेनरहरूसँग सावधान रहनुहोस्। तिनीहरू भरिएर पोखिन सक्छ।
- सबै सहायक उपकरण कर्डहरू टाढा राख्नुहोस्।
- माइक्रोवेभबाट खाना निकाल्ने बेला ओभनका पञ्जाहरू प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले कभर प्रयोग गर्नुहुन्छ भने यसलाई भाँडाहरू प्रयोग गरी सुरक्षित तरिकाले र विस्तारै उठाउनुहोस्। ढक्कन मुनिको वाफले जलन हुन सक्छ।
- खानाका भाडा वा कन्टेनरहरू माइक्रोवेभमा राख्दा तिनीहरूमा आधाभन्दा कम भर्नुहोस्। खाना वा तरल पदार्थ पोखिएर जलनको चोटपटक हुन सक्छ।
- प्यानको ढक्कनले ग्रीसको आगो निभाउनुहोस्। **आगो निभाउन पानी नहाल्नुहोस्।** आगो बलेको प्यान घर बाहिर लिएर नजानुहोस्।



छविको स्रोत: संयुक्त राज्य अमेरिकाको

तस्वीर 1 पट र प्यानका ह्याण्डलहरू एकदमै तातो हुन सक्छ।

ज्वालाहरू

- तपाईंको घरमा प्रत्येक कोठामा स्मोक डिटेक्टर राख्नुहोस्। प्रत्येक 6 महिना ब्याट्रीहरू प्रतिस्थापन गर्नुहोस्। तपाईंका स्मोक डिटेक्टरहरू 10 वर्षभन्दा पुरा छन् भने नयाँ स्मोक डिटेक्टरहरू लगाउनुहोस्।
- गिल गर्दा, क्याम्पफाएरको वरपर र भान्सामा फाएर एक्स्टिङ्गुइसर नजिकै राख्नुहोस्।
- बलिरहेको आगो वा तातो कोइला मा लाइटको तरल पदार्थ कहिल्यै प्रयोग नगर्नुहोस्। गिल र क्याम्प फाएरको वरपर 3 फिटको सुरक्षित क्षेत्र राख्नुहोस्।
- गिल गर्दा लामो ह्याण्डल भएका भाडाकुँडा र ओभनका पञ्जाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- पर्दा, किताब, ओछ्यान, कपडा र कागज जस्ता जल्न सक्ने कुनै पनि कुराबाट मैनबत्तीहरू 12 इन्चभन्दा टाढा राख्नुहोस्।

विद्युत

- बिजुलीको लाइन वा बिजुलीको पोल नजिकैको टावर वा रूखहरूमा नचढ्नुहोस्।
- ढलेको बिजुलीको लाइन नछुनुहोस्।

धूम्रपान

- मेडिकल अक्सिजनको वरपर कहिल्यै धूम्रपान नगर्नुहोस्।
- चुरोट, लाइट र सलाई क्याबिनेटमा माथि लक गरेर राख्नुहोस्।
- तपाईंलाई निद्रा लागेको छ वा मदिरा सेवन गर्दै हुनुहुन्छ भने धूम्रपान नगर्नुहोस्।

अन्य सुझावहरू

- सनबर्न प्रायजसो बिहान 10 बजे र दिउँसो 2 बजेको बिचमा हुन्छ। बाहिर निस्कनुभन्दा 30 मिनेटअघि सन प्रोटेक्शन फ्याक्टर (SPF) भएको सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले पौडी खेल्दा छाला भिजेको भएमा सनस्क्रिन फेरि लगाउनुहोस्।
- तपाईंलाई अझै बादलमय दिनमा पनि सनबर्न हुन सक्छ। घामको किरणले पानीको शरीरबाट प्रतिबिम्बित हुन्छ भने छायाँमा हुँदा पनि तपाईंलाई सनबर्न हुन सक्छ।