



الوقاية من الحروق والإسعافات الأولية

ssmc

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City

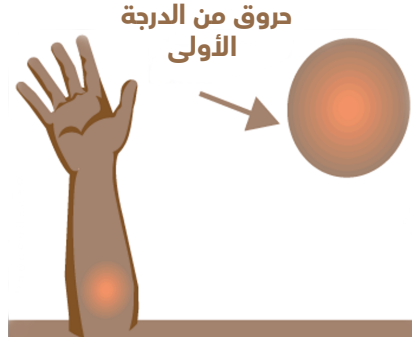
800 SSMC 7762 | ssmc.ae



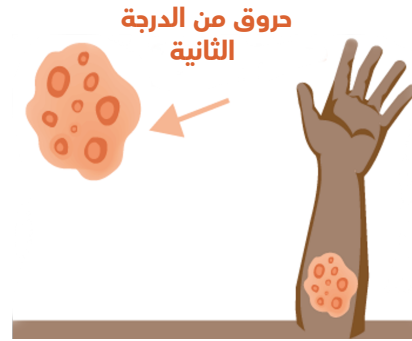
درجات الحروق

هناك درجات مختلفة من الحروق:

حروق من الدرجة الأولى
هي من الإصابات التي تؤثر فقط على الطبقة الخارجية من الجلد، وتتميز بأعراض تشمل الألم والاحمرار والتورم. وعادةً ما تشفى هذه الحروق تلقائياً دون تدخل طبي.



حروق من الدرجة الثانية
تؤثر على كل من الطبقة الخارجية للجلد والأنسجة الموجودة تحتها، وتظهر أعراضها على شكل ألم وتورم واحمرار مع ظهور فقاعات مائية. وتحتاج هذه الحروق إلى العلاج المناسب لتسريع الشفاء.



حروق من الدرجة الثالثة
وهي تدمر الطبقات العميقة من الجلد والأنسجة التي تقع تحتها، مما يؤدي إلى تغير لون الجلد ليصبح أحمر أو أسود. يتطلب هذا النوع من الحروق تغطية الجلد برقعة جلدية أو جلد اصطناعي.



ما هي إصابات الحروق؟

- الحروق هي نوع من الإصابات الجلدية التي تنجم عن التعرض للحرارة أو الكهرباء أو المواد الكيميائية أو الإشعاع
- الحروق مؤلمة جداً
- علاج الحروق مكلف للغاية
- تستغرق الحروق وقتاً طويلاً للشفاء

أنواع الحروق



حروق اللهب

يمكن أن تحدث الحروق نتيجة ملامسة اللهب مباشرة أو الأجسام الساخنة مثل الموقد، المدفأة، أو الفرن.



الحروق الكهربائية

قد تنجم الحروق الكهربائية عن عض الأسلاك أو إدخال الأصابع أو أجسام أخرى في مأخذ الكهرباء.



الحروق السلقية

قد تحدث الحروق نتيجة التعرض لمصادر متنوعة مثل الماء الساخن في الحمام، أو انسكاب القهوة، أو ملامسة الأطعمة الساخنة، أو السوائل المستخدمة في الطهي.



الحروق الكيميائية

يمكن أن تحدث الحروق أيضاً نتيجة ابتلاع المواد الكيميائية أو ملامستها مباشرة، مثل منظفات المنزل.



حروق الإشعاع



حروق الشمس

أسباب الحروق في أبوظبي

حروق النار/اللهب

- انفجار أسطوانات الغاز
- اشتعال الملابس أثناء الطهي أو بسبب البخور
- حريق سيارة أو قارب
- حريق نتيجة ماس كهربائي
- حرائق المنازل
- السوائل القابلة للاشتعال على الملابس أو الجلد
- اللحام بالقرب من السوائل القابلة للاشتعال

الحروق السلقية

- ملامسة الجلد للطعام أو السوائل الساخنة
- الحوادث في المطبخ
- مبردات السيارات

الحروق الكهربائية

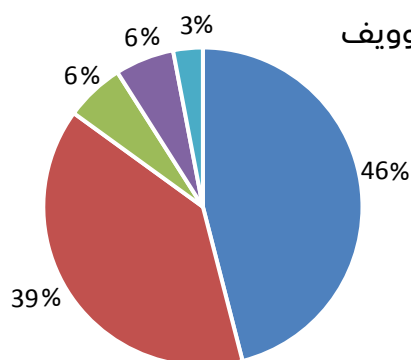
- لوحات الكهرباء
- استخدام الأجهزة الكهربائية بعد الفيضانات
- العمل بالتيار العالي

الحروق الكيميائية

- منظف المجاري الحمضي
- ألعاب السيليكون المذابة في الميكروويف
- تسرب مبرد مكيف الهواء

حروق الملامسة

- لمس الفحم الحار
- البلاط أو الرمال الساخنة
- المعدات الساخنة
- فحم البخور



■ الحروق، ■ حروق النار/اللهب، ■ الحروق الكيميائية، ■ حروق الملامسة، ■ الحروق الكهربائية

السلامة في المطبخ وأثناء الطهي

اجعل المطبخ منطقة خالية من الأطفال

- تأكد من تركيب بوابة أمان عند مدخل المطبخ
- لا تحمل الأطفال أثناء الطهي أو شرب السوائل الساخنة
- تأكد من أن حرارة السوائل والأطعمة آمنة قبل تناولها

ممارسات الطهي

- قم بتركيب أقفال الموقد وأغطية المقابض
- انتبه إلى أواني الطهي واجعل مقبض الإناء بعيداً عن الجهة الأمامية أثناء الطهي
- تجنب ارتداء الملابس الفضفاضة أثناء الطهي
- اربط شعرك لتفادي أي حوادث
- احذر من المواد القابلة للاشتعال
- يعتبر تناول القهوة أو الشاي الساخن على الطاولات القريبة من الأطفال الصغار أحد الأسباب الرئيسية لإصابات الحروق



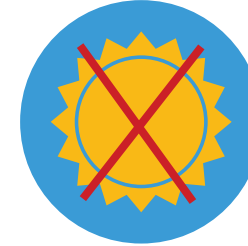
الوقاية من الحروق

الوقاية من حروق الشمس

1. ضع واقياً من الشمس يزيد عن SPF30 قبل الخروج وأعد وضعه كل ساعتين، وبعد التعرض للماء
2. ابق في الظل أو غط جلدك بملابس خفيفة (يفضل أن تكون ملابس واقية من الشمس)
3. تجنب الأنشطة الخارجية بين الساعة 11 صباحاً و3 ظهراً، الغيوم لا تحجب أشعة الشمس، لذا ضع واقى الشمس بغض النظر عن الجو



لا تستخدم أجهزة تسمير البشرة



تجنب الخروج خلال الفترة من 11 صباحاً إلى 3 ظهراً



ضع الواقي الشمسي كل ساعة أو ساعتين



أعد وضع الواقي الشمسي بعد التعرض للماء



كُن حذراً عندما تكون على الرمال أو في الماء أو على الجبال



ارتدِ قبعة وأكماماً طويلة وبنطلوناً ونظارات شمسية

زمن التعرض لدرجات حرارة معينة قد يسبب حروقاً شديدة من الدرجة الثانية عند البالغين

بشرة الأطفال أكثر رقة، مما يجعلها عرضة للاحتراق بسرعة وبدرجة أكبر،
وبدرجات حرارة أقل مقارنة بالبالغين

الحرارة	زمن التعرض
49 درجة مئوية (120 درجة فهرنهايت)	9 دقائق
51 درجة مئوية (124 درجة فهرنهايت)	من 2 إلى 6 دقائق
52 درجة مئوية (125 درجة فهرنهايت)	دقيقتان
55 درجة مئوية (131 درجة فهرنهايت)	من 20 إلى 30 ثانية
60 درجة مئوية (140 درجة فهرنهايت)	من 5 إلى 6 ثوانٍ
66 درجة مئوية (151 درجة فهرنهايت)	ثانيتان
70 درجة مئوية (158 درجة فهرنهايت)	ثانية واحدة
71 درجة مئوية (160 درجة فهرنهايت)	بشكل فوري



سلامة الغاز

- استخدم الغاز المركزي بدلاً من أسطوانات الغاز لتعزيز الأمان والراحة.
- تجنب وضع أسطوانة الغاز بجوار الموقد أو في أماكن مغلقة
- احذر من تخزين أسطوانة الغاز داخل خزانة مدمجة مع موقد الطهي
- تأكد من جودة تهوية المطبخ
- استخدم منظم غاز عالي الجودة مزود بمقياس لمراقبة كمية الغاز المتبقية
- تحقق من حالة المنظم بشكل دوري
- افحص الخرطوم المطاطي بانتظام للتأكد من سلامته
- قبل توصيل المنظم، تأكد من سلامة حلقة الختم المطاطية على الصمام النحاسي في الجزء العلوي من أسطوانة الغاز
- احتفظ ببعض الحلقات المطاطية الاحتياطية في المنزل
- إذا سمعت صوت صفير خفيف بعد توصيل المنظم، قم بإزالته، وتحقق من حلقة المطاط وأعد تثبيت المنظم. إذا كنت غير متأكد من سلامته، يُنصح بشراء منظم جديد
- تأكد من شراء أسطوانة الغاز من موزع معتمد لضمان الجودة والسلامة

السلامة في الحمام

- اضبط درجة حرارة سخان الماء على 49 درجة مئوية (120 درجة فهرنهايت)
- تذكر دائماً أن تتحقق من درجة حرارة الماء قبل استحمام طفلك
- لا تترك الطفل دون مراقبة في حوض الاستحمام

في حال وجود خطر أو نشوب حريق

إذا شممت رائحة الغاز

- ألق صمام أسطوانة الغاز ومقبض الموقد فوراً
- افتح الأبواب والنوافذ
- لا تلمس المفاتيح الكهربائية
- إذا استمرت الرائحة، أبلغ قسم الصيانة

في حال حدوث ماس كهربائي وحريق

- ألق على الفور مفتاح التيار الكهربائي الرئيسي
- ضع الرمل على النار لإطفائها
- لا تصب الماء على سلك متصل أو سلك حي

في حال حدوث حريق في منزلك، يجب الزحف تحت طبقة الدخان إلى خارج المنزل

- اتصل فوراً بالدفاع المدني على الرقم 997
- ابقَ خارج المنزل وابتعد عن موقع الحريق
- لا تُعد إلى المنزل مهما كانت الأسباب
- لا تنتظر لجمع ممتلكاتك، فسلامتك هي الأولوية



السلامة العامة في المنزل

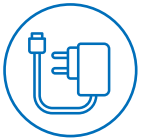
تأكد من تخزين أعواد الثقاب والولاعات ومواد التنظيف الكيميائية في أماكن بعيدة عن متناول الأطفال (أو قم بتركيب أقفال أمان على الخزائن لضمان سلامتهم).



استخدم أغطية الأمان لجميع مآخذ الكهرباء غير المستخدمة.



- استخدم دائماً سلك الشحن الأصلي لضمان الأمان
- استخدم فقط الأسلاك السليمة لتجنب أي مخاطر
- اشحن أجهزتك على أسطح باردة جيدة التهوية لتفادي ارتفاع درجة الحرارة
- اتبع تعليمات الشركة المصنعة بشأن الشحن الصحيح، وافصل الجهاز عند الانتهاء
- تجنب شحن البطاريات عند درجات حرارة أقل من 0 درجة مئوية (32 درجة فهرنهايت) أو أعلى من 40 درجة مئوية (105 درجة فهرنهايت)



تأكد من عمل وسلامة أجهزة الكشف عن الدخان والغاز للحفاظ على سلامة منزلك.



السلامة في السيارة

- لا تترك في السيارة السوائل القابلة للاشتعال، مثل العطور والبطاريات وأسطوانات الغاز
- يمكن أن تؤدي الحرارة الناتجة عن بطارية ليثيوم أيون إلى نشوب حريق أو انفجار
- قلل المخاطر باتباع الإجراءات المناسبة في التخزين والشحن والتخلص من هذه المواد
- إن ارتفاع درجة الحرارة بنسبة 20% يمكن أن يؤدي إلى حدوث تفاعلات كيميائية وحرارة زائدة

إذا تعرضت بشرتك للإصابة بالحروق، اغسل المنطقة المصابة بماء بارد جارٍ لمدة تتراوح من 20 إلى 30 دقيقة. (في حال الحروق البسيطة).

الإسعافات الأولية لحروق الجلد

- لا تستخدم الثلج أو الماء البارد على الحروق
 - لا تضع معجون الأسنان أو أي كريمات أو مساحيق موضعية
 - غطّ المنطقة المحروقة بضمادات معقمة أو نايلون تغليف الطعام الشفاف
 - تأكد من إبقاء الشخص دافئاً لتجنب انخفاض درجة حرارته
 - توجه إلى أقرب منشأة طبية للحصول على الرعاية الصحية اللازمة
 - تذكر دائماً أنه عند الإصابة يجب إزالة أي إكسسوارات أو مجوهرات لأنها قد تتسبب في الضغط على الجلد وإعاقة تدفق الدم
 - لا تلمس أي بثور أو فقاعات مملوءة بسائل
- بالنسبة لحروق العين الناتجة عن المواد الكيميائية، اغسل العين بالماء لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة لتخفيف الحرق.
- إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة، قم بإزالتها على الفور ثم اتبع الخطوات المذكورة أعلاه.

الإسعافات الأولية للحروق

- اتخذ إجراءً فورياً للحد من إصابات الحروق
- حافظ على هدوئك واطلب المساعدة
- تحقق مما إذا كان المصاب يتنفس بشكل طبيعي أو يبكي أو يتحدث
- إذا لم يكن هناك تنفس أو استجابة، قم بإجراء الإسعافات الأولية على الفور واتصل بالرقم 998 لطلب المساعدة

في حال اشتعال الملابس بالنار

- لا تركض
- اسكب الماء على الملابس
- لف بطانية حول الملابس لإطفاء النيران
- توقف في مكانك وابق هادئاً
- انبطح على الأرض
- تدرج على الأرض حتى تنطفئ النيران



تدرج



انبطح



توقف