



انجمن ققنوس

(جمعیت حمایت از بیماران سوخته)

**راه‌های
پیشگیری از
حوادث
سوختگی**

راه‌هایی بسیار ساده برای محافظت
از خود و خانواده‌تان در برابر
حوادث و آسیب‌های سوختگی

نسخه‌ی ۱.۲ | بهار ۱۳۹۸

 **creative
commons**



Original Contents | Ghoghnoos NGO | 2019

آموزش و ایمن‌سازی، مهم‌ترین عوامل در پیشگیری از سوختگی هستند.

هر سال در ایران، ده‌ها هزار نفر در اثر انواع حوادث، دچار سوختگی می‌شوند. انجمن ققنوس با انسان‌ها و سازمان‌هایی مسئول، شجاع و شفاف، برای پیشگیری از سوختگی و کاهش آسیب‌های جانی، روانی، اقتصادی و اجتماعی سوختگی همکاری می‌کند. با کارهایی ساده، می‌توانید به جریان پیشگیری از سوختگی و نیز حمایت از زندگی دوباره‌ی افراد سوخته کمک کنید.

در صورتی که مایل هستید تا اطلاعات بیشتری به دست آورده یا با ققنوس همراهی کنید، با ما تماس بگیرید: ۰۲۱ ۴۰ ۲۲ ۷۸ ۷۰



انجمن ققنوس کیست؟ کجاست؟

انجمن حمایت از بیماران سوخته، سازمانی مردم‌نهاد و داوطلبانه است که برای اطلاع‌رسانی در جهت پیشگیری از سوختگی و نیز کمک به درمان و بازتوانی افراد سوخته، به همت جمعی از کارشناسان و فعالان حوزه‌های پزشکی و اجتماعی، از سال ۱۳۹۴ فعالیت خود را در تهران آغاز کرده است. تمامی فعالیت‌های انجمن، با کمک نیروهای داوطلب و بدون منافع مالی انجام می‌پذیرد.

اهداف اصلی انجمن ققنوس

انجمن ققنوس دو هدف اصلی را پیگیری می‌کند:

1 پیشگیری

ایفای نقش موثر برای رسیدن به جامعه‌ای که در آن احتمال سوختن افراد، نزدیک به صفر باشد؛

(آموزش عمومی و فرهنگ‌سازی برای پیشگیری از سوختگی افراد جامعه)

2 بازگشت (درمان و بازتوانی)

اگر فردی دچار سوختگی شد، احتمال بازگشت کامل او به روند عادی زندگی نزدیک به صد درصد باشد.

(بازبایی، حفظ و ارتقای سلامت و زندگی فردی و اجتماعی افراد سوخته)

ققنوس یک «نهاد (سازمان) مردمی» بر پایه‌ی مسئولیت اجتماعی است.

اقدامات اولیه در مواجهه با سوختگی



عدم استفاده از یخ، آرد،
سیب‌زمینی، کره، سفیده
تخم‌مرغ، خمیر دندان و
سایر مرهم‌های خانگی؛



عدم دست‌کاری تاول‌ها؛



گرفتن ناحیه‌ی سوخته
زیر آب خنک روان
به مدت ۵-۱۰ دقیقه؛



مراجعه به
مرکز سوختگی



درآوردن کردن لباس؛



پوشاندن ناحیه سوختگی
با یک گاز استریل
یا یک دستمال تمیز؛



اغلب آتش‌سوزی‌های خانه، از آشپزخانه شروع می‌شوند.

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.



از شعله‌های عقب اجاق گاز برای قرار دادن ظروف پخت و پز استفاده کنید.



اگر هنگام پخت و پز، لباس گشاد به تن دارید، مراقب باشید. زیرا به راحتی می‌تواند آتش بگیرد.



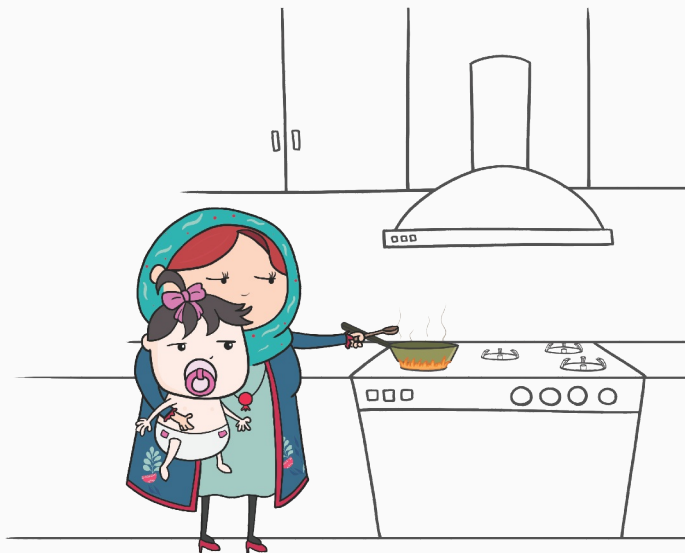
مواد غذایی را پیش از
قرار دادن در روغن داغ
خشک کنید.



اگر ماهیتابه آتش گرفت،
روی آن آب نریزید یا با
پارچه و حوله اقدام به
خشک کردن آن نکنید.
بدون اینکه آن را حرکت
دهید شعله را خاموش
کرده، درب ماهیتابه را
بگذارید و اجازه دهید که
به طور کامل سرد شود.



کودکان اغلب به دلیل کنجکاوی خود و عدم مراقبت مناسب و نیز ناآگاهی والدین یا مراقبین دچار سوختگی می‌شوند. اکثر سوختگی‌های کودکان در منزل اتفاق می‌افتد.

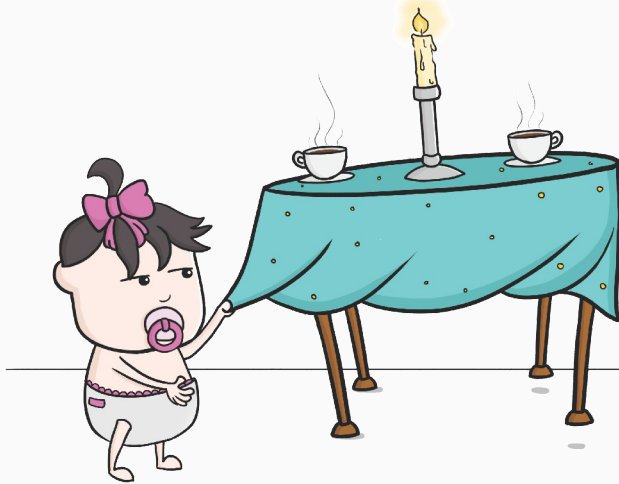


شایع‌ترین علت سوختگی در کودکان زیر ۴ سال، مایعات داغ است.

هنگام آشپزی، در کنار اجاق گاز و در زمان نوشیدن مایعات داغ، کودک خود را در آغوش نگیرید.



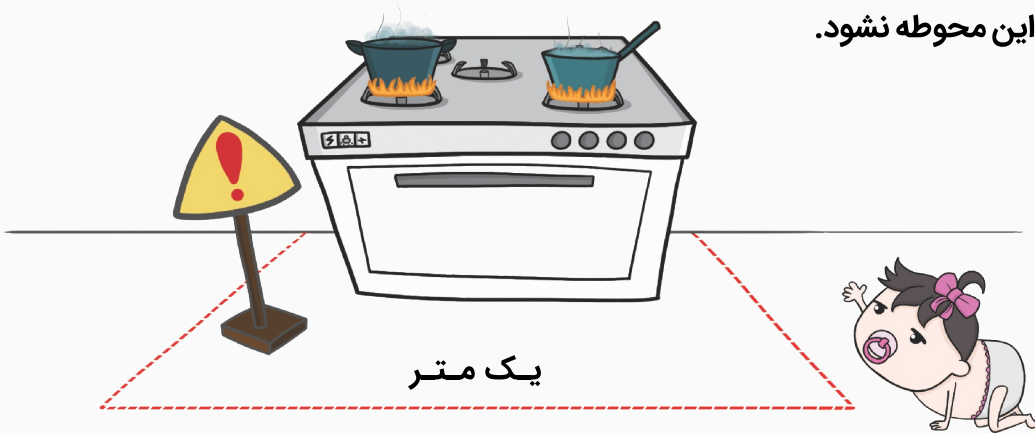
از قرار دادن ظروف حاوی مایعات
داغ مانند فنجان چای یا ظرف
غذا در لبه میز یا اوپن خودداری
نمایید.



وسایل خوراکی پزی (مانند دیگ و
تابه)، بر روی شعله های عقب
اجاق گاز قرار داده شوند؛
دسته این وسایل به سمت عقب
باشد و کودک نتواند به آنها
دسترسی داشته باشد.



فاصله تقریباً یک (۱) متری
اطراف اجاق گاز، محوطه‌ی
خطر تلقی می‌شود. به
کودک خود پیام‌زید وارد
این محوطه نشود.



در سوختگی‌های کوچک سطحی و دردناک، آب بهترین وسیله برای تسکین درد است. ناحیه‌ی سوخته را به مدت ۵-۱۰ دقیقه زیر آب خنک روان بگیرید.

در سوختگی وسیع، شستشوی طولانی با آب حرارت بدن را کاهش می‌دهد. سریعاً بیمار را به بیمارستان منتقل کنید.





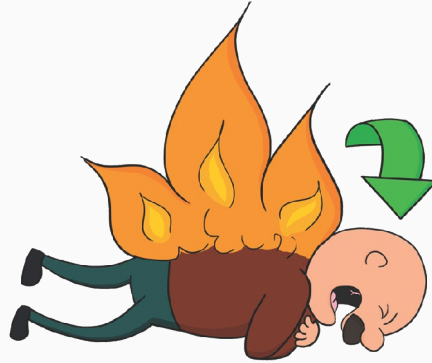
از یخ و آب یخ برای تسکین
درد سوختگی استفاده نکنید.
از استعمال خمیردندان، سیب
زمینی، پماد یا هرگونه مرهم
خانگی بر روی زخم سوخته
خودداری کنید.



از دستکاری تاول‌های ناحیه
دچار سوختگی، خودداری
کنید.



اگر لباس کسبی آتش گرفت اجازه
ندهید بدود؛
باید بایستد، بخوابد و بغلتد. سپس
توسط قالیچه یا پتو، فرد دچار حریق را
خاموش کنید.



برق‌گرفتنی اغلب باعث معلولیت‌های شدید و
ازکارافتادگی در نیروی جوان و مولد جامعه می‌گردد؛

هرگز از وسایل برقی،
نزدیک آب استفاده
نکنید.



- وسایل برقی را فقط از طریق دو شاخه،
از پریز جدا کنید، هرگز با کشیدن سیم
برق اقدام به این کار نکنید؛

- در مواقعی که از وسایل برقی استفاده
نمی‌کنید، آن‌ها را از پریز برق جدا کنید.



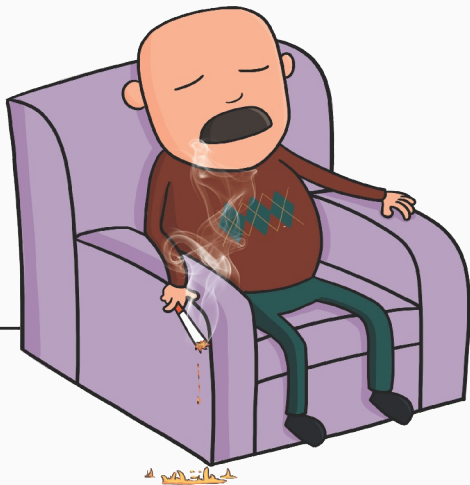
در برق‌گرفتگی‌ها، ابتدا منبع برق را قطع نمایید، سپس فرد دچار برق‌گرفتگی را توسط مواد نارسانای جریان برق مانند پلاستیک یا چوب از منبع اتصال به برق جدا نمایید.



بار اضافی به سیم‌های رابط وارد نکنید.
از سیم‌های رابط استاندارد و مجهز به
فیوز استفاده کنید.

وسایل پرمصرف مانند ماشین
لباسشویی و یخچال نیاز به پریز
جداگانه دارند.



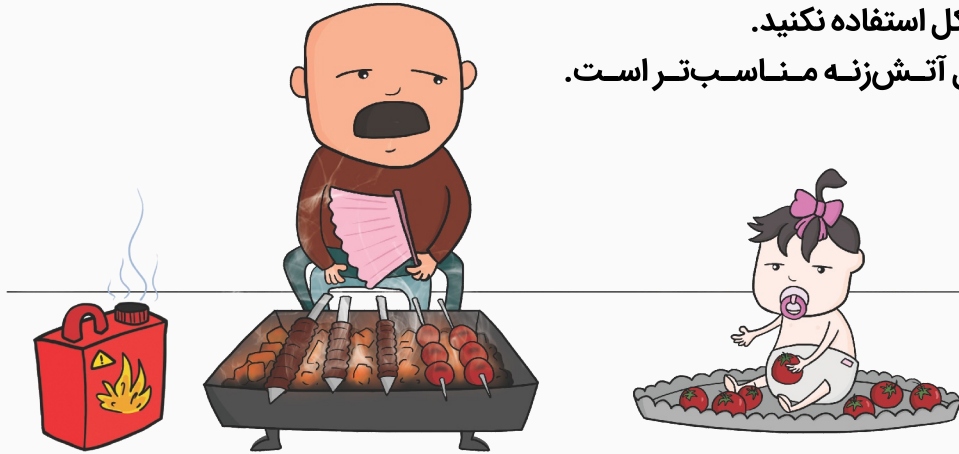


زمانی که خسته‌اید، دارویی مصرف کرده‌اید و چرت می‌زنید، بیشتر مراقب باشید و سیگار نکشید؛ چرا که به راحتی به خواب خواهید رفت و بدون اینکه متوجه شوید، سیگار در حالیکه هنوز روشن است، از دست‌تان رها خواهد شد.

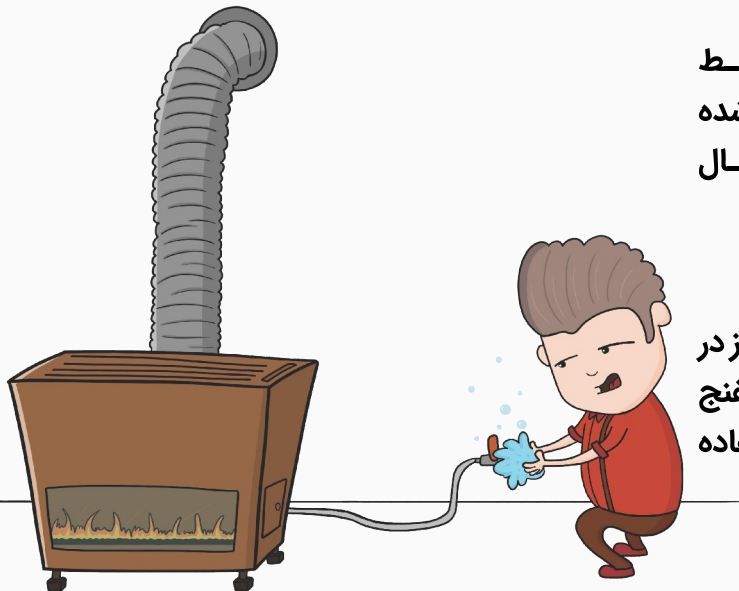
پیش از رها کردن و دور انداختن ته سیگار، مطمئن شوید که آتش آن خاموش شده است.



برای روشن کردن منقل، از مواد
سریع‌الاشتعاب مانند بنزین، نفت و
الکل استفاده نکنید.
ژل آتش‌زنه مناسب‌تر است.



در ایران، سوختگی ناشی از گاز، شایع‌ترین علت سوختگی با شعله است.

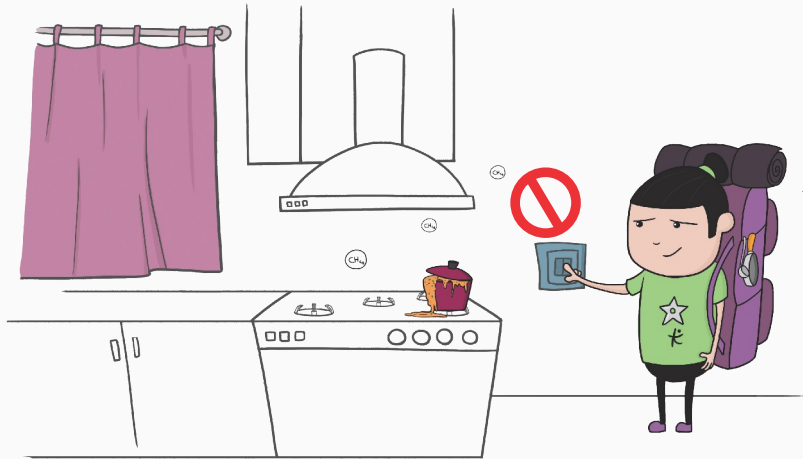


وسایل گازسوز باید توسط افراد متخصص نصب شده و حداقل یکبار در سال چک شوند.

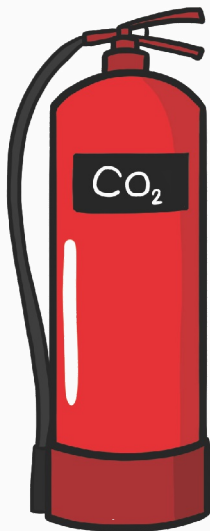
برای کنترل نشتی گاز در شلنگ‌های گاز، از اسفنج آغشته به کف استفاده نمایید.



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



انتخاب تجهیزات ایمنی مناسب برای مقابله با آتش‌سوزی در منزل، و همچنین آشنایی با نحوه استفاده از آن‌ها ضروری است.



برای استفاده از کپسول:

- ۱- ضامن را بیرون بکشید؛
 - ۲- پایه‌ی آتش را هدف بگیرید؛
 - ۳- دسته را فشار دهید؛
 - ۴- دسته را به حالت جارویی حرکت دهید.
- در زمان آتش‌سوزی، 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.







Ghoghnoos (Phoenix)

Burnt Patient Support Organization
(Non-Governmental, Not-for-Profit)

0098 21 40 22 78 70
life@ghoghnoosngo.com

   / ghoghnoosngo

 creative commons

BY ND NC SA
   

Original Contents © 2019 | Ghoghnoos NGO

انجمن ققنوس

شماره ثبت ۳۶۲۳۳

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

تهران، میدان هروی، خیابان وفامنش، نبش خیابان
آزادی، مجتمع اداری ایلیا، زنگ ۲۸، طبقه ۶، دفتر مرکزی
کد پستی: ۱۶۶۹۱۵۵۳۱

۰۲۱ ۴۰ ۲۲ ۷۸ ۶۹ ۰۲۱ ۴۰ ۲۲ ۷۸ ۷۰

تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از میرداماد، خیابان رشید
یاسمی، بیمارستان شهید مطهری، مرکز تحقیقات سوختگی.

کد پستی: ۱۱۹۶۷۱۴۳۵۳ ۰۲۱ ۸۸ ۷۷ ۰۰ ۴۹



در صورت تمایل به دریافت فلک ققنوس، با شماره‌ی
۰۲۱ ۴۰ ۲۲ ۷۸ ۷۰ تماس بگیرید و یا کلمه‌ی "فلک" را به
۰۹۲۰۹۵۱۳۹۷۹ پیامک کنید.



در صورت تمایل به دریافت کتابچه‌ی ققنوس، با شماره‌ی
۰۲۱ ۴۰ ۲۲ ۷۸ ۷۰ تماس بگیرید و یا کلمه‌ی "کتابچه" را به
۰۹۲۰۹۵۱۳۹۷۹ پیامک کنید.

شماره حساب کمک‌های مردمی انجمن ققنوس:

213-1-4928201-1

بانک اقتصاد نوین:

شعبه سید جمال‌الدین اسدآبادی - کد شعبه: ۲۱۳

شماره کارت:

6274-1219-4000-5010

شماره شب:

400550021385005442026001



انجمن قنوس

(جمعیت حمایت از بیماران سوخته)