



Phồng là một trong những thương tích gây đau đớn và biến dạng nhiều nhất mà con người có thể chịu được. Chỉ trong vài giây, một vết phồng có thể gây thương tích về tinh thần và thể chất kéo dài trong cả đời, đặc biệt là ở trẻ em. Da trẻ em mỏng hơn da người lớn; da các em bị phồng ở nhiệt độ thấp hơn và vết thương sâu hơn. Trẻ nhỏ trở thành nạn nhân phồng vì các em không nhận thức được một mối nguy hiểm nhanh như người lớn. Các em ít có khả năng kiểm soát hơn đối với môi trường và không có khả năng thoát ra khỏi tình huống đe dọa tới tính mạng. Do đó, các em có thể không vượt qua được tình trạng căng thẳng về thể chất vì một thương tích do phồng.

Trên toàn quốc, hàng năm có 600 trẻ em bị thiệt mạng và 100,000 em khác được chữa trị các thương tích liên quan tới phồng. Tại tiểu bang Minnesota, tính trung bình mỗi năm có hơn 5,000 lượt người phải đi cấp cứu do thương tích liên quan tới phồng.\*

Đa số chúng ta đều cảm thấy an toàn nhất khi ở nhà, nhưng trên thực tế căn bếp và phòng tắm có thể là những nơi nguy hiểm nhất trong nhà. Việc biến căn nhà quý vị trở thành một nơi an toàn cho bản thân và những người khác là tùy thuộc ở quý vị.

\*Sở Y Tế Minnesota



[www.ci.minneapolis.mn.us/fire](http://www.ci.minneapolis.mn.us/fire)

*Cùng phối hợp với*



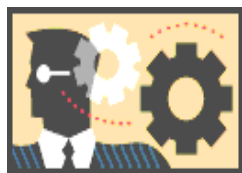
[www.fire.state.mn.us](http://www.fire.state.mn.us)

# Ngừa phồng



## Phồng Các vấn đề lo ngại

# TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ?



Hãy lưu ý tới các mối nguy hiểm xung quanh quý vị và giảm thiểu các mối nguy hiểm đó. Nêu gương an toàn và có trách nhiệm cho những người khác.

## Các Biện Pháp Để Phòng Trong Bếp

- Luôn ở trong bếp khi quý vị đang nấu nướng.
- Cất các đồ vật có thể bắt cháy, ví dụ như miếng đệm cầm xoong nồi và khăn ở xa nơi nấu.
- Mặc quần áo vừa khít hoặc áo ngắn tay khi nấu, hoặc dùng dây thun buộc cổ định ống tay áo rộng hoặc dài.
- Dùng bếp nấu phía trong khi có thể được và xoay tay cầm của xoong nồi vào bên trong. Một đứa trẻ hiếu kỳ có thể nắm lấy tay cầm và lật đổ chiếc nồi.
- Giữ dây điện tránh xa các cạnh của kệ tủ bếp để đề phòng trường hợp một đứa trẻ kéo máy móc gia dụng ra khỏi mặt kệ tủ.
- Dùng loại ca chống đổ ra ngoài để giữ đồ uống nóng.
- Khi có trẻ em mới biết đi, hãy gỡ khăn trải bàn và khay vải đặt chén đĩa ra; trẻ em có thể kéo các đồ vật này và làm đổ đồ vật nóng hoặc nặng.

- Tạo một "khu không được vào" hoặc "khu an toàn" cho trẻ em xung quanh bếp nấu và bếp lò — cách khoảng 5 feet. Trẻ em phải ở bên ngoài phạm vi đó.
- Dạy trẻ em rằng một chiếc đĩa được hâm nóng trong lò vi-ba có thể nguội, nhưng thực phẩm đựng trong đó có thể làm phỏng da.

## Các Biện Pháp Để Phòng Khác

- Kiểm tra nước tắm trước khi đặt con quý vị vào trong bồn tắm. Vặn bình đun nước nóng tới 120 độ F hoặc thấp hơn và luôn giám sát.
- Cất quẹt diêm và các loại chất lỏng dễ bắt cháy ở nơi xa tầm với của trẻ em.
- Không bao giờ dùng xăng gần một nguồn bắt cháy, nên sử dụng ở những nơi được thông hơi tốt, và không bao giờ dùng để nhóm than. Đổ đầy xăng vào máy xén cỏ và máy xén cây trước khi bắt đầu sử dụng. Nếu quý vị cần phải nạp tiếp xăng trước khi hoàn tất công việc, nhớ để máy nguội trước khi nạp tiếp xăng.
- Nên lắp máy báo động khói ở mỗi tầng lầu và ở mỗi phòng ngủ trong nhà quý vị. Kiểm tra máy báo động khói mỗi tháng một lần và thay pin hai lần một năm.
- Lập và thực hành kế hoạch thoát hiểm với hai cách thoát ra khỏi mỗi căn phòng.



## Tôi đã bị phỏng, bây giờ tôi nên làm gì?

### Hãy chặn đứng quá trình phỏng.

Cởi bỏ quần áo, đồ trang sức và kim loại ở xung quanh vùng bị phỏng; vì các vật này giữ nhiệt và làm da tổn thương hơn. Nếu vật liệu đó dính vào da, hãy đổ nước lạnh lên và tìm nơi trợ giúp y tế. Để nước mát — chứ không phải là nước lạnh — chảy trên vùng bị phỏng trong vài phút.

**Không** chườm đá vào vết phỏng. Đá lạnh có thể làm vết phỏng trầm trọng hơn.

**Không** thoa kem, thuốc mỡ.

**Không** làm vỡ những nốt phỏng rộp cho tới khi được bác sĩ khám.

Các nốt phỏng độ một (đỏ) và độ hai (nốt phỏng rộp khép kín) nhỏ hơn lòng bàn tay của người đó thường có thể điều trị được ở nhà. Ngừa nhiễm trùng bằng cách rửa nhẹ vết phỏng vài lần một ngày với xà phòng diệt khuẩn dịu nhẹ. Xả kỹ. Băng các vùng vết thương hở bằng tấm vải sạch, không băng chặt. Hỏi ý kiến bác sĩ gia đình hoặc trung tâm chữa phỏng ở địa phương nếu vết phỏng không lành trong hai hoặc ba ngày hoặc nếu xuất hiện các dấu hiệu nhiễm trùng.

Đối với các vết phỏng lớn hơn (lớn hơn lòng bàn tay của người đó), phỏng hóa chất hoặc phỏng điện, hoặc bị phỏng ở mặt, khí quản, tay, chân hoặc vùng sinh dục, hãy gọi 911 hoặc số điện thoại khẩn cấp nơi quý vị cư ngụ.