



# 灼傷知識普及周

## 預防灼傷安全小常識

特別針對教師、家長和幼兒園至七年級學生

### 消防栓哈利告訴大家：要了解受到灼傷後的急救常識！

#### 停下、倒下、滾動和冷卻

停下、倒下和滾動：學習和練習利用『**停下、倒下和滾動**』的辦法來滅火。一旦發現衣服在燃燒，孩子應該立即**停下**，用雙手保護住自己的臉部（除非手部也在燃燒），**撲倒**在地面上，不停地**滾動**身體直到火苗完全熄滅。

在滾動的過程中，身上的火焰會因為得不到氧氣而熄滅。用雙手蓋住臉孔，不但可防止臉部燒傷，也能阻止燃燒產生的熱浪和煙霧進入肺部。在發生火災時，“停下、倒下和滾動”幾個簡單的步驟能夠幫你撲滅身上的火苗，有效地減低傷亡。

#### 練習方法

用一塊火焰型的紅色毯子當作火苗，裹在孩子的身上進行練習。讓孩子嘗試停下、倒下、用手護住臉部，然後滾動的系列動作。

#### 練習方法

將參加訓練的孩子們分成小組。每一個小組可以自行選擇一支大家耳熟能詳的歌曲，然後按照『停下、倒下和滾動』的內容重新填詞，以便宜於記憶加深理解。每一組還可以根據歌曲來編排舞蹈，表演給其他的小朋友看。

**冷卻灼傷**：孩子們應該明白怎麼做才能幫助受傷的部分進行冷卻處理。在受到灼傷後，應該立即把受傷的部位浸到冷水中，並持續十到十五分鐘。千萬不要使用冰塊、油膏或是黃油塗抹受傷的部位。告訴孩子們，在受傷後應立即尋求成年人的幫助。如果傷勢較為嚴重，則應撥打緊急服務電話。教孩子怎樣使用9-1-1求救電話，或者你當地社區的緊急救助電話。



兒童們的皮膚要比成年人稚嫩的多。對他們來說，灼傷可能會發生在較低的溫度下，或是較短的時間裏。例如，從一般家用熱水管裏流出來的水溫為攝氏60度（華氏140度）左右，但是，只要碰到這樣溫度的熱水，短短五秒鐘，就能對孩子們造成三級程度全厚度燙傷。其後果是必需到醫院救治，甚至要接受植皮治療。

一級程度灼傷：受傷部位的皮膚發紅，有疼痛感。

二級程度灼傷：受傷部位皮膚紅腫，出現水泡，伴隨更劇烈的疼痛。

三級程度灼傷：在開始的一兩秒鐘內，受傷的皮膚呈現出白色或是燒焦的顏色。在大多數情況下，受到三度灼傷的部位不會感到太劇烈的痛楚，因為該部位的神經系統已經被破壞。

觀看【停下、倒下和滾動】以及【冷卻灼傷】動畫片，請瀏覽灼傷基金會網址：  
[www.burnfund.org/BAW](http://www.burnfund.org/BAW)

