



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף זה"ב, נגישות ואורח חיים בטוח



מודעות למניעת כוויות

חינוך לאורח חיים בטוח

לקראת שבוע המודעות
למניעת כוויות בישראל





משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף זה"ב, נגישות ואורח חיים בטוח



מודעות למניעת כוויות

חינוך לאורח חיים בטוח

פיתוח וכתיבה:
אביבה אלעזרי



תוכן:

מבוא

סוגי כוויות

גורמי כוויות

טיפול בכוויות

התמודדות עם התוצאות

מניעת כוויות מהשמש

מניעת כוויות מנוזל זום

מניעת כוויות ממדורה ואש

מניעת כוויות מכימיקלים

מניעת כוויות מוזשבל



מבוא

הבטיחות והבריאות הם ערכים חינוכיים אליהם מערכת החינוך מכוונת בבואה ללמד ולחנך לקיום אורח חיים בטוח. לכן משרד החינוך מטיל על מוסדות החינוך לקיים פעילויות חינוכיות במסגרות שונות ומקדם הטמעת תרבות התנהגות בטיחותית בכל הרמות ובמעגלי החיים שבהם התלמידים משולבים.

היפגעות ילדים ובני נוער מכוויות, הינה אחד מגורמי האשפוז השכיחים ביותר. בכל שנה מגיעים אלפי תלמידים לחדרי המיון בבתי החולים בעקבות היפגעות מכוויות. בחודשי החורף יש עלייה מסוימת בעיקר עקב כויה מנוזלים רותחים, אך גם בשאר השנה נפגעים תלמידים מגורמי כוויות אחרים. כמו כן, ישנם מקרי היפגעות מכוויות רבות נוספות שאינן מדווחות. ישראל מקיימת את שבוע המודעות למניעת כוויות בילדים בחודש פברואר 2 – 6.

חוברת זו פותחה לקראת שבוע המודעות למניעת כוויות בישראל לצורך הדרכת תלמידים במניעת כוויות. לחוברת מצורפת מצגת המאפשרת למורים לנהל שיעור או שניים בהתאם לנושאים הכוללים הסבר על סוגי כוויות, על גורמי כוויות עיקריים והדרכים למנוע פגיעה מכוויות. החומר הלימודי מתאים לרמה של כיתות חט"ב. בנוסף להסברים ולסרטונים המובאים במצגת, מומלץ לפתוח סוגיות אחדות לדיון עם התלמידים ולהוסיף שאלות אישיות שיחברו אותם לנושא.

סוגי כוויות

מהי כוילה?

כוויה מוגדרת כנזק הנגרם לרקמות הגוף בעיקר לעור על ידי מקור חום, חשמל או כימיקלים רעילים. כויה נחשבת לפגיעה הכואבת וההרסנית ביותר שאדם יכול לסבול. חומרת הכויה נקבעת על פי שטח הכויה, מיקומה בגוף, עומקה וגיל הנפגע.

דרגת הכויה תלויה טמפרטורה של גורם הכויה, משך החשיפה לגורם זה ומידת הנזק שנגרם לרקמות העור. מוגדרות ארבע דרגות חומרה של כוויות. כויה מדרגה ראשונה איננה מצריכה בדרך כלל הפנייה לבית חולים וניתנת לטיפול בבית. כויה מדרגה שנייה נחשבת לקשה יותר ודורשת הפנייה לטיפול בבית חולים. מדרגה שלישית מדובר בכויה קשה הכרוכה באשפוז ובשיקום אזור הפגיעה.

כויה מדרגה I

הכוויות הקלות ביותר הן כוויות מדרגה 1, אשר גורמות לפגיעה בשכבת האפידרמיס בלבד – זוהי שכבת העור החיצונית ביותר. הכוויות האלה גורמות בדרך כלל לאדמומיות, רגישות למגע וכאב קל ובדרך כלל עוברות תוך מספר ימים בטיפול עצמי.



כוויה מדרגה 2

כוויות מדרגה 2 גורמות לפגיעה עמוקה יותר, וחודרת גם לשכבת העור השנייה - הדרמיס הפנימית יותר. כוויות כאלו גורמות לאדמומיות קשה ולעתים להתנפחות אזור הכוויה ולשלפוחיות. הכאב שכוויה כזו מסבה רב יותר בהשוואה לכוויות מדרגה 1.

כוויה מדרגה 3

כוויה מדרגה 3 היא כוויה בה נפגעת גם שכבת השומן התת עורי. זו כוויה קשה ביותר הדורשת טיפול רפואי מקצועי. כוויות כאלו גורמות לשינוי של צבע העור, לבהיר יותר או לכהה מאוד ולשינוי במרקם העור הפגוע, אשר נהייה בדרך כלל לנוקשה יותר. כוויות קשות עלולות לגרום לפגיעה במערכת העצבים ולתחושת עקצוצים או לחוסר תחושה.

הגורמים העיקריים לכוויות מדרגה 3 הם חשיפה לכימיקלים, התחשמלות ופגיעה מאש ישירה. חשוב מאוד להגן על חלקי הגוף החשופים, במקומות שבהם קיים סיכון לכוויות כמו מדורת ל"ג בעומר.

כוויה מדרגה 4

כוויות מדרגה 4 הן כוויות קשות ביותר, הפוגעות בנוסף לעור ולשכבת השומן התת עורי גם בחלקי גוף נוספים כמו שרירים ועצמות. העור שנפגע מקבל גוון שחור, נראה חרוך והוא בעל ריח אופייני. בשל פגיעה קשה בעצבים, נעדרת תחושת כאב באזור הכוויה.

כוויות מדרגה 4 נגרמות בדרך כלל לאחר תאונות דרכים קשות, בשריפות ואצל פצועי מלחמה, והטיפול בכוויות אלה הוא לרוב מורכב וממושך.

גורמי כוויות

כוויה מדרגה 1

הגורם העיקרי לכוויה מדרגה 1 הוא קרינה כתוצאה מחשיפה ממושכת לשמש בלי הגנה מתאימה מפני קרינה ישירה כגון הצללה ושימוש בקרם הגנה.

גורמים נוספים הם מגע עם גוף חם, למשל סירים ומחבתות במטבח. נוזלים רותחים שנשפכים על הבגד או ישירות על העור החשוף, כמו קפה, תה, מים רותחים.



כוויה מדרגה 2

כוויות מדרגה 2 נגרמות בדרך כלל כתוצאה ממגע עם כלים או חומרים לוהטים, לרוב כאלו המצויים במטבח, כמו שמן רותח או מגע ישיר במתכת חמה ללא אמצעי הגנה מתאים. הפגיעה בשכבת העור השנייה, עלולה להותיר צלקת לאחר הריפוי.

כוויה מדרגה 3

הגורמים העיקריים לכוויות מדרגה 3 הם חשיפת העור לכימיקלים, כוויה כתוצאה מהתחשמלות ואש ישירה הנאחזת בבגדים ופוגעת בשטח נרחב של העור.

כוויה מדרגה 4

כוויות מדרגה 4 נגרמות בדרך כפגיעת אש ישירה בתאונות דרכים, בדליקות בבית ובשריפות בחצר. הטיפול בכוויות כאלה מורכב ונדרש באשפוז ממושך.

טיפול בכוויות

האם נדרש טיפול רפואי בכוויה?

את ההחלטה האם דרוש טיפול רפואי בבית החולים או שניתן להסתפק בטיפול ביתי מקבלים בהתאם לגודל האזור בגוף שנפגע ולתסמינים הנראים לעין על פי דרגת הכוויה.

טיפול בכוויות מדרגה 1-2

כוויות מדרגה 1-2 הניתנות לטיפול בבית, נדרש לשטוף את האזור הפגוע במים זורמים, לקרר את האזור, לא בקרח! אפשר למרוח קרם אלזורה או קרם מרגיע אחר ולחבוש את המקום. אם יש החמרה במצב או שאין החלמה תוך שבועות אחדים, או שהאזור הופך לאדמומי ונפוח, יש לפנות לקבלת עזרה רפואית.

טיפול בכוויות מדרגה 3-4

כוויות מדרגה 3-4 הן חמורות יותר ולרוב דורשות שימוש בתרופות ובמשחות מיוחדות, יש לפנות לבית חולים. כך גם כוויות שנגרמו כתוצאה מחשיפה לכימיקלים מסוכנים או מהתחשמלות.



התמודדות עם התוצאות

טיפול בכוויות ושיקום לאחר החלמה, הינו תהליך מורכב הכרוך בסבל רב של הנפגע. הטיפול לאחר הפגיעה כרוך בשינוי שגרת החיים של בני המשפחה ומחייב מעורבות של צוות רב מקצועי בבית החולים. לרוב, מותירות הכוויות צלקות נפשיות וצלקות בגוף המגבילות את הנפגע בתחומי פעילות שונים.

הסבל הנגרם לילד ומשפחתו הינו רב ונמשך תקופה ארוכה של אשפוזים, ניתוחי השתלות עור, וטיפולי פיזיותרפיה מכאיבים

ילדים שטופלו בכוויה קשה, יחוו בעיות סיעודיות ורפואיות, בידוד חברתי במהלך הטיפולים, הפרעה בדימוי גוף, הפרעה בדפוסי שינה, ניידות לקויה, חלקם יפתחו תסמינים של הימנעות מקשרים חברתיים, אגרסיביות ותפקוד לקוי בחיי יומיום.



מניעת כוויות מהשמש

השמש היא מקור אנרגיה ונחוצה לקיום החיים, אולם חשיפה בלתי מבוקרת לקרינתה, עלולה לגרום לנזקים בריאותיים, אסתטיים ואף לסכנת חיים.
בקיץ קרינת השמש חזקה במיוחד, הקרניים המגנטיות העל סגוליות (UVB) חודרות לעומק העור והן הגורם העיקרי לכוויות מהשמש ומשפיעות גם על בריאות העור בעתיד.
כיצד נשמרים מקרינת השמש?

יש להמעיט בחשיפה ישירה לקרני השמש, מצאו מקום מוצל מחוץ לבית, בים ובבריכה



חובה לחבוש כובע רחב שוליים על מנת להציל על הפנים בכל זמן שהייה תחת השמש



מומלץ להרכיב משקפי שמש כדי להגן על העיניים מפני הקרינה



להגנה על העור מפני כוויות, לובשים בגד ונמנעים מחשיפה ממושכת של הגוף לשם שיזוף. גם בצל העור חשוף לקרינה



שהייה בחוף הים או בבריכה בשעות שבין 10:00 לבין 16:00, בהן עוצמת הקרינה היא מרבית



קרם הגנה מסנן את הקרינה וסופג חלק מקרני השמש העל סגוליות, לפני שהן פוגעות בעור



בזמן שהייה בשמש, העור מקרר את הגוף על ידי הזעה וכתוצאה מכך מאבד נוזלים. לכן, יש להקפיד על שתיית מים מרובה



מניעת כוויות מנוזל חם

נוזל בטמפרטורה של 60° ומעלה, הבא במגע עם העור, עלול לגרום לכוויה חמורה בתוך שנייה אחת בלבד. כוויות מנוזלים חמים נגרמות משמן רותח במחבת, ממשקה חם הנשפך על הגוף, מרחצה בטמפרטורת מים גבוהה.

איך מכבים שריפת שמן רותח – סרטון הדגמה

<https://www.youtube.com/watch?v=bo2tPbgJc4I>

בזמן טיגון בשמן מקפידים שידית המחבת לא תבלוט מהכיריים, עדיף להניח מחבת עם שמן רותח על להבה אחורית



בזמן הבישול מקפידים שידיות הסירים לא יבלטו מהכיריים, עדיף להניח סיר רותח על להבה אחורית



בודקים את חום המים לפני שנכנסים לאמבט, אפשר לכוון את התרמוסטט שבדוד החשמל למקסימום 52 מעלות



להרחיק את הקומקום החשמלי והמיחם מקצה השיש



לא להניח כוס עם שתייה חמה בקצה השולחן, להימנע משתיית משקאות חמים בסמוך לילדים



מניעת כוויית במדורה ואש

אש היא אחד ממשאבי הטבע החשובים ביותר בחיי האדם. בלעדי האש לא היינו יכולים לנהל את אורח החיים שאנו מנהלים מבלי לתת את הדעת עליה בכל, כמו למשל: לבשל, להדליק פחמים במנגל, להבעיר מדורה בל"ג בעומר, להתיך מתכות ועוד. אבל, חשוב לזכור שמדובר בגורם מסוכן שאם לא שולטים בו כראוי, הוא יכול להוות גורם לכוויות חמורות ולרוב אף מסכנות חיים.

איך שולטים באש, איך נזהרים ממנה, מה עושים אם היא בכל זאת מתפשטת ?

ככר השבת – סיפור על כווייה מתפוח אדמה חם ל"ג בעומר

<https://www.kikar.co.il/248465.html>

לא משחקים באש ולא מדליקים אש סתם אלא רק כשבאמת צריכים, לא מחזיקים חומרים דליקים ליד אש ומכבים מיד בתום השימוש



ריפוד, ספרים, כלי מיטה ועוד. יש להרחיק מקור אש (תנור, נרות, כיריים) מחפצים כאלו



פעולה לא נכונה ולא זהירה עם מקור אש, למשל זיקוקי דינור, מנגל פחמים ומדורות באזורים שאינם בטיחותיים עלולה לגרום להתלקחות האש, אחיזתה בבגדים וכתוצאה מכך לכווייה חמורה



מדורות מדליקים בשטח נקי מקוצים, מעשבים, עצים ושיחים. ממוקמים את המדורה רחוק מקווי מתח גבוהה, לובשים בגדים מתאימים להגנה על הגוף מפני גצים וגחלים



מניעת כוויות מכימיקלים

כוויות כימיות נגרמת כאשר חומר כימי פעיל בא במגע ישיר עם העור או נספג בבגד. רקמת העור הפגועה נצרבת וגורמת לכאב, גרוד או לרגישות למגע. כוויות כימיות פוגעות בילדים בעיקר בשל שימוש בחומרי ניקוי והדברה המצויים כמעט בכל בית. חומרים אופייניים הגורמים לכוויות הם אקונומיקה, מסירי שומנים, חומצה ואבקות סבון לניקוי. כוויות כימיות יכולות להיגרם גם מחוץ לבית, למשל צריבה של מדוזה.

מידע אודות השפעת חומרים אלו על העור והעיניים מצוי לרוב על אריזות המוצרים. הסימון "רעיל" המופיע לעתים על חומרי ניקוי וכן אזהרות מפני כוויה או פגיעה מידית בעור. תוויות האזהרה אינן מתייחסות לתסמינים שעלולים להופיע בעתיד. קיימים תחליפים רבים לכימיקלים הרעילים וצריך לעודד שימוש בהם והפחתת שימוש בכימיקלים מסוכני.

הטיפול הבסיסי בכוויה כימית הוא סילוק החומר הכימי מהעור והמשך טיפול בכוויות כמקובל. במידה והכוויה הכימית חמורה ביותר או מופיעה במקומות רגישים כמו העיניים וחלל הפה יש להגיע לבית החולים לבדיקה וטיפול.

חומרי הניקוי שאנחנו משתמשות בהם מכילים כימיקלים מסוכנים, המזיקים לבריאות, במיוחד לילדים. עיקר הפגיעות בילדים נגרמות בעקבות מגע עם חומרי הניקוי: התזה או שתיה בשוגג של חומרי ניקוי נוזליים.



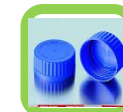
מרחיקים את חומרי הניקוי וההדברה מאפשרות מגע על ידי הילדים. חומרי ניקוי על בסיס חומצה הם חומרים מעכלים שעלולים לגרום לכוויה, חשוב להשתמש כמה שפחות בחומרים המכילים חומצה זרחתית (חומצת מלח)



גזים העלולים לגרום לכוויה חמורה ולפגיעה בעיניים ובדרכי הנשימה, יש להתרחק מהם



מקפידים לסגור את הפקק של מיכל חומר הניקוי לאחר השימוש, בקבוק פתוח עלול ליפול ותוכנו יתפזר



אין להעביר כימיקלים וחומרי ניקוי מהמכל המקורי שלהם לכלי אחסון לא מקורי



שימו לב לאופן הסימון של המוצר על האריזה, האמור לפרט את כללי השימוש הבטיחותי בו כגון שימוש בכפפות, משקפי מגן, מקום האחסון הנדרש



אין לערבב חומרים מסוגים שונים העלולים ליצור ריאקציה, לתסוס, להתיז ולגרום לכוויות



מניעת כוויות מוזשבל

אחד הגורמים לכוויות הפחות שכיחים אך בהחלט משמעותיים הנו זרם חשמלי. במקרים רבים של התחשמלות, נגרמות כוויות קשות וכואבות מאוד. בזמן התחשמלות, יש מעבר של אנרגיה דרך העור, שמשמש למעשה, כמוליך זרם חשמלי. כתוצאה מכך, נגרם הרס של התאים ממש בדומה לכוויה. אך בניגוד לכוויות מגוף חם, הגורמות בעיקר לפגיעה עורית בשכבות האפידרמיס והדרמיס, כוויות התחשמלות גורמות לפגיעה בשכבה התת עורית.

הפגיעה באיברי הגוף כתוצאה מהתחשמלות תלויה בעצמת הזרם החשמלי ועלולה להקיף איברים רבים.

בלוח החשמל בבית, מותקן ממסר פחת אשר מנתק באופן אוטומטי את רשת החשמל ממקור המתח ובכך מונע אפשרות להתחשמל ולהיכוות. חשוב לוודא שבלוח החשמל שבבית קיים מגן פחת ולבדוק את תקינותו מעת לעת



מתקני חשמל צריכים להיות מבודדים וסגורים בארונות כדי למנוע גישה ממי שלא הוסמך לכך, ובכך להגן מפני התחשמלות וכוויות



נפגע אדם ממקור מתח חשמלי, צריך לנתק את מקור הזרם. אסור לגעת בנפגע באופן ישיר עם הידיים אלא להרחיקו מהמקור המחשמל באמצעות כלי מבודד (עץ או פלסטיק). אין להתקרב לאדם שנפגע ממקור מתח חשמלי, לבושים בבגדים רטובים או לגעת בו עם כלים ממתכת המוליכה זרם



מים מוליכים חשמל ומגדילים את הסיכון לקבלת כוויות כתוצאה מהתחשמלות. לכן, בעת הפעלת מכשירים חשמליים יש חובה לנעול נעליים ולוודא שהרצפה לא רטובה. לא ניגשים למקור חשמל ברגליים יחפות



למניעת כוויות ממכשירי חשמל ביתיים שעלולים להתחמם כתוצאה מעומס יתר או כתוצאה מחיבור לא תקין, יש לוודא לפני כל שימוש שהחיבור והמכשיר תקינים ולהפעיל בהתאם להוראות היצרן. מומלץ להתקין מכסים לשקע חשמלי למניעת גישה של ילדים קטנים. במקומות שיש בהם שימוש במים כמו במטבח ובמרפסת, יש להתקין שקע חשמלי מוגן ממים.

