

# De fleste forbrændinger kan undgås – Forebyggelse er nøglen!

Er du bekendt  
med disse  
vigtigste  
sikkerhedstips?

Forbrændinger kan undgås, når vi er opmærksomme på de mest almindelige risikofaktorer og forebyggelsesstrategier

## I hjemmet



- Opbevar tændstikker, lightere og stearinlys utilgængeligt for børn
- Træk stikket ud af elektriske apparater (strygejern, glattejern osv.), og opbevar dem utilgængeligt for børn, mens de køler ned
- Efterlad aldrig stearinlys uden opsyn
- Montér røgdetektorer, og overvej at installere sprinklere
- Opbevar kemikalier utilgængeligt for børn
- Brug beskyttelsestøj/udstyr ved håndtering af kemikalier
- Hav en gnistskærm foran åbne pejse eller varmeapparater
- Brug rumvarmere forsigtigt, hold dem væk fra alt, der kan brænde
- Kassér elektriske ledninger, der er flossede eller beskadigede

## I køkkenet



- Vend håndtagene på pander indad
- Hold varme drikke væk fra bordkanter og uden for børns rækkevidde
- Sæt varme drikke eller mad fra dig, før du holder din baby
- Etablér en "børnefri zone" på mindst 1 m omkring komfuret og områder, hvor der tilberedes og transporteres varm mad eller drikke
- Brug en elkedel med en kort ledning, så den ikke hænger ud over kanten af køkkenbordet og kan nås
- Brug grydelapper, når du tager ting ud af ovnen

## På badeværelset



- Efterlad aldrig et barn alene i badet
- Sænk temperaturen i varmtvandshanen, brug om muligt en termostatisk blandeventil
- Kom først koldt vand i badekarret og derefter det varme vand. Kontrollér temperaturen før brug
- Undgå at bruge hårtørrere eller andre elektriske apparater i nærheden af vand

## Udenfor



- Vælg en sikker placering til grillen
- Efterlad aldrig grillen uden opsyn
- Hold børn væk fra grillen
- Undgå direkte soleksponering mellem kl. 10 og 16
- Brug solbriller med UV-beskyttelse
- Påfør solcreme med en SPF på mellem 30 og 50 på hele kroppen 30 minutter før du går ud, og påfør igen hver anden time og umiddelbart efter svømning
- Brug tøj (inkl. hat) med UPF 50+ beskyttelse

### Referencer:

1. Jeschke M, McCallum C, Baron D, Godleski M, Knighton J, Shahrokhi S. Best practice recommendations for the prevention and management of burns. In: Foundations of Best Practice for Skin and Wound Management. A supplement of Wound Care Canada; 2018.  
2. <https://www.britishburnassociation.org/prevention/>. 3. <https://www.nhs.uk/conditions/burns-and-scalds/prevention/>. 4. <https://ameriburn.org/advocacy-and-prevention/prevention-resources/>.