

Burn Care

Know how to care for your burn to prevent infection. Make sure you:

- Keep the burned area raised above the level of your heart.
- Keep the bandages clean and dry.
- Change the bandages each day. Follow these steps:
 1. Wash your hands well with soap and water before touching your burn or bandages.
 2. Remove the old bandages. If the old bandages stick to the burn, soak them off with warm water.
 3. Clean off the old cream or ointment with a washcloth wet with warm water and a gentle soap or baby shampoo. Try not to break blisters.
 4. Wash your hands again.
 5. Apply cream or ointment as directed by your doctor:
 - Apply silver sulfadiazine (Silvadene Cream) in a thin layer about the thickness of a nickel.
 - Apply _____ antibiotic ointment. Use just enough ointment to make the burn look shiny.
 6. Follow the direction from your doctor:
 - Do not cover your burn with a bandage.
 - Use non-stick gauze covered with several layers of dry gauze.
 - Use non-stick gauze over antibiotic cream or ointment then several layers of dry gauze.
 - Other _____

For burns on hands or feet, always place a layer of gauze between fingers or toes.

- Gently exercise the area four times a day by bending the joints 10-20 times. Gentle exercise helps prevent stiffness.
- Drink plenty of liquids, at least 10-12 glasses a day.

जलने पर देखभाल

अपने जलने पर संक्रमण से बचने के लिए कैसे देखभाल करें यह जानें। सुनिश्चित करें कि आप:

- जलने के स्थान को अपने हृदय के स्तर से ऊपर रखें।
- पट्टियाँ साफ़ और सूखी रखें।
- पट्टियाँ प्रतिदिन बदलें। निम्न क्रम का पालन करें:
 1. अपने जले हुए स्थान या पट्टियों को छूने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी से अच्छी तरह धो लें।
 2. पुरानी पट्टियाँ हटाएँ। यदि पुरानी पट्टियाँ जलने के स्थान से चिपकी हैं, उन्हें गर्म पानी से भिगोएं।
 3. वॉशक्लॉथ को गर्म पानी में भिगोकर और कोमल साबुन या शिशु शैंपू से पुरानी क्रीम या मलहम साफ़ कर दें। छाले न तूटें ऐसा प्रयास करें।
 4. अपने हाथ दोबारा धोएँ।
 5. अपने डॉक्टर द्वारा बताए अनुसार क्रीम या मलहम लगाएँ:

सिल्वर सल्फाडायज़ीन (सिल्व्वाडीन क्रीम) पतली परत में निकल जितनी मोटाई में लगाएँ।

एंटीबायोटिक मलहम _____ लगाएँ। सिर्फ उतनी मात्रा में मलहम लगाएँ जिससे जला भाग चमकदार लगने लगे।

6. अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें:

अपना जला भाग पट्टी से न ढकें।

सूखे गोज की कई परतों से ढककर न चिपकने वाला गोज़ प्रयोग करें।

सूखे गोज की कई परतों के बाद एंटीबायोटिक मलहम पर न चिपकने वाला सूखा गोज़ प्रयोग करें।

अन्य _____

हाथों या पैरों पर जले भाग के लिए हमेशा उंगलियों के बीच गोज़ की एक परत रखें।

- दिन में चार बार, जोड़ों को 10-20 बार झुकाकर उस स्थान का हल्का व्यायाम कराएँ। हल्का व्यायाम अकड़न से बचाता है।
- काफी मात्रा में द्रव पीएँ, कम से कम 10-12 ग्लास प्रतिदिन।

Burn Care. Hindi.

- Eat extra protein found in meat, eggs, fish, chicken and dairy products. Eat foods high in Vitamin C such as fruits, especially citrus fruits, and vegetables. Good nutrition will help your burn heal.

Call your doctor **right away** if you have:

- Redness or swelling around the wound
- Red streaks going up your arm or leg
- Pus draining from the wound
- Fever greater than 101° F or 38° C
- Increasing pain or pain that is not relieved by medicine
- Foul odor noted **after** the wound has been cleaned and the old dressing has been thrown away

If you cannot reach your doctor, go to the Emergency Room.

- अतिरिक्त प्रोटीन खाएँ जो मीट, अंडे, मछली, मुर्गी और डेरी उत्पादों में मिलता है। विटामिन सी से भरपूर भोजन जैसे फल, विशेषकर खट्टे फल, सब्जियाँ खाएँ। अच्छा पोषण आपकी जलन को भरने में मदद करेगा।

तुरंत अपने डॉक्टर को बुलाएँ यदि आपके:

- घाव के आसपास लाली या सूजन हो
- आपके बाजुओं या पैरों से ऊपर जाती लाल धारियाँ हों
- घाव से पस रिस रहा हो
- 101° F या 38° C से ऊपर बुखार हो
- बढ़ता हुआ दवाई से कम न होता हुआ दर्द हो
- घाव साफ करने के बाद और पुरानी पट्टियाँ फेंकने के बाद गंदी बदबू आना

यदि आप डॉक्टर के पास न जा सकें तो आपातकालीन कक्ष (Emergency Room) में जाएँ।

Burn Care. Hindi.

1/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.