

RTBC 回家 出院信息：

姓名：Name: _____

出院日期：Discharge Date: _____

烧伤复诊预约：**Burn Follow-Up Appointment:**

- 烧伤门诊-D7：请见您的预约卡。
Burn Clinic-D7: Please see your appointment card.
- 远程医疗：协调员将给您打电话，告诉您在最近的医院预约。您将在视频屏幕上看到和/或与您的外科医生交谈。
Tele-medicine: A coordinator will call you with an appointment at your nearest hospital. You will see and/or speak to your surgeon over a video screen.
- 没有必要：如果需要，致电烧伤中心或外科医生办公室。在您的出院包中有带电话号码的医生卡片。
Not needed: Call the burn centre or the surgeon's office if you need. The doctor's card with phone number is in your discharge package.

其他预约：**Other Appointments:**

- 请见随附的预约卡。 See attached appointment card(s)



伤口护理：Wound Care:

- 小面积出血和/或结痂是正常的。
Small areas of bleeding and/or scabs are normal.
- 在您更换敷料之前，请服用止痛药，并按照指示用肥皂 (Dove® or Ivory®) 和温水淋浴。
Before you change your dressing, take your pain medication and shower with soap (Dove® or Ivory®) and warm water as directed.

您的伤口护理安排如下：

Your wound care has been arranged as follows:

烧伤门诊：Burn Clinic:

- 绷带将在Sunnybrook烧伤门诊预约时更换。
预约前服用止痛药。
Bandages will be changed at your Sunnybrook Burn Clinic appointment. Take your pain medication before your appointment.

LHIN家庭和社区护理：

LHIN Home and Community Care (CCAC):

- 您将在家中或附近的创伤门诊进行伤口护理。
You will have wound care in your home or at a wound clinic near your home.
- 如果您还没有在医院见到LHIN协调员，稍后您将接到电话并获得信息。
If you have not met with the LHIN coordinator in hospital, you will get a phone call with information after.
- 请确保团队有您当前的电话号码、出院地址和紧急联系信息。
Please make sure the team has your current phone number, discharge address, and an emergency contact.

□ 自我护理：Self-Care:

已为您和/或您的家人提供了用品，并要求按以下步骤更换敷料：

You and/or your family have been given supplies and taught to change your dressings as follows:

○ 烧伤/嫁接烧伤皮肤：Burn/Grafted Burn Skin:

- 位置：Location: _____
- 冲淋，去掉旧绷带，敷干。
Shower, remove old bandage, and pat dry.
- 按此顺序敷上：Apply in this order:
 - » 油纱布（例如Adaptic®/Jelonet®）。
Greasy Gauze (e.g. Adaptic®/Jelone[®]).
 - » 生理盐水浸润纱布。
Normal Saline moistened gauze.
 - » 干纱布。Dry gauze.
 - » 用纱布卷包裹 (Kling®)。
Wrap with roll gauze (Kling®).
 - » 用胶带固定。Secure with tape.
- 其他：Other: _____

□ 供皮区： Donor Site:

- 位置： Location: _____
- Allevyn® (粉红色海绵) - 根据需要保留原样并由 CCAC 护士或在烧伤诊所进行更换。
Allevyn® (pink sponge)-leave intact and have this changed by the CCAC nurse or in Burn Clinic, as needed.
- Xeroform® (黄色纱布) 请勿拉下。它会留在您的皮肤上，一旦伤口愈合，就会抬起。仅修剪抬起的 Xeroform®。
Xeroform® (yellow gauze) DO NOT pull off. It stays on your skin and lifts once wound is healed. Only trim Xeroform® that lifts off.
- 如果湿的话，Xeroform®上面可能会有白色纱布。
Xeroform® may have white gauze on top if wet.
- 每天需要按以下顺序更换白纱布：
The white gauze needs to be changed daily in this order:
 - » 去掉旧纱布。Remove old gauze.
 - » 敷上普通生理盐水润湿的纱布。
Apply Normal Saline moistened gauze.
 - » 敷上一层干纱布。Apply layer of dry gauze.
 - » 用纱布卷包裹 (Kling®) 。
Wrap with roll gauze (Kling®).
 - » 用胶带固定。Secure with tape.
- 其他： Other: _____

淋浴 Showering

- 每天换药前淋浴一次（不要盆浴）。
- 使用温水（不要太热或太冷）。
- 使用温和的无香肥皂（例如无香的Dove®或Ivory®）。
- 用毛巾拍拍敷干（不要擦）。

对于愈合的皮肤 For Healed Skin

- 淋浴后，每天至少两次或更多次涂抹无香水性保湿乳液（例如Professional Care Lotion®/Vaseline®）。
- 请勿使用Vaseline Petroleum Jelly®或油性乳液（请仔细阅读标签）。
- 出院时，烧伤团队会给您乳液，并告诉您该使用的最佳乳液。

面部护理 Face Care

- 您和/或您的家人将被教导面部护理。
- 请参阅单独的信息单页。

保湿霜 Moisturizer

- 每天一次使用乳液，并总在淋浴后。
- 使用无香的水性乳液（例如Professional Care Lotion®/Vaseline®）。

耐热和耐冷性 Heat and Cold Tolerance

- 对热或冷更敏感是正常的。
- 您可能需要变化一下：
 - » 您的衣服层数（更少或更多）。
 - » 您的活动水平。
 - » 在该温度或环境中花费的时间。
- 如有任何疑问，请询问您的外科医生或烧伤团队。

阳光照射 **Exposure To Sunlight**

- 愈合的皮肤对阳光敏感，容易灼伤。
- 这并不意味着您需要待在室内。如果可以的话，待在阴凉处。
- 在愈合的伤口和未烧伤的皮肤上像平常一样涂防晒霜。
- 防晒霜应该是水性的，并且至少为SPF 30。出门前30分钟涂上，每30分钟重新涂一次。
- 穿着防护服和戴宽檐帽。

水泡 **Water Blisters**

- 清水泡是正常的，不要挤破。
- 不要限制您的活动。

发痒 **Itching**

- 这是正常的，因为您的皮肤在愈合。
- 尽量不要在您的伤口上搔、搓或用热水。
- 尽量不要在伤口上穿紧身的衣服。
- 尽量远离温暖的地方。
- 经常使用无香的水性乳液。
- 如果这种情况继续，告诉您的外科医生和/或烧伤团队。

疤痕处理 Scar Management

- 对于腿部烧伤，如果你没有压力衣，起床时戴绷带。

压力衣

- 您每天穿此衣服的时间越长，效果越好。我们建议每天23小时穿衣服。
- Isotoner®手套由内向外反戴。
- 洗手并干燥平整绷带，Tubigrip®或Isotoners®。
- 请遵循穿着时间表和保养说明。
- 如果皮肤破裂或起泡，清洁并用绷带覆盖区域，等待1-2天后再穿衣服。

按摩

- 按照外科医生或治疗师的指示，使用水性乳液在已愈合的皮肤上摩擦和按摩30秒。

锻炼 Exercise

- 锻炼很重要；慢慢开始，尽可能多做运动（如散步、游泳、轻度有氧运动、轻重量，如果可能的话）。
- 遵循治疗师的讲义。
- 每天至少锻炼4-6次。
- 保持拉伸至少30秒钟（1个电视广告的时间）。
- 如果您被转介到门诊（社区）康复中心，您的治疗师会告诉您。

夹板 Splints

- 按照外科医生或治疗师的指示进行佩戴。

营养 Nutrition

- 出院后，除非您的外科医生或家庭医生另有所嘱，否则请定期进食健康均衡的饮食。
- 止痛药可能会导致便秘。喝液体并吃高纤维的食物，以帮助您排便（大便）。
- 出院后，除非外科医生嘱咐，否则您无需服用补充剂或特殊的维生素用于恢复。

疼痛管理/药物 Pain Management/Medications

- 请参阅其他手册。

开车 Driving

- 您可能会被告知暂时不要开车，因为烧伤、移植物或其他健康问题会改变您的身体。
- 有些药物可能会让您昏昏欲睡，如果您要开车的话不应该服用（例如类阿片/麻醉剂，如氢吗啡酮等，或其他药物，如加巴喷丁或普瑞巴林等）。
- 如果您有任何问题，请咨询您的外科医生、家庭医生或药剂师。

情绪支持 Emotional Support

- 当您面对不同的恢复阶段时，感到焦虑或有情绪变化是正常的。
- 如果您想和某人交谈，请向您的外科医生和/或烧伤团队了解更多信息。可以通过社会工作获得支持，可以通过其他烧伤幸存者获得同伴支持，也可以转介至心理学或精神病学。
- 凤凰社（The Phoenix Society）也是一个很好的资源：phoenix-society.org。

性与亲密关系 **Sexuality & Intimacy**

- 药物和由手术导致的身体变化可能会影响性舒适或性能力。
- 如果您或您的伴侣有任何疑问，请与您的外科医生、烧伤团队或社会工作者交谈。

身体形象 **Body Image**

- 烧伤后身体的变化对患者和/或家庭来说会需要调整。
 - 如果您有任何疑问，请与您的外科医生、烧伤团队或社会工作者交谈。
-

何时拨打911 **When To Call 911**

- 在紧急情况下。
- 胸痛或呼吸困难时。

何时致电家庭医生/前往免预约诊所

When to Call Your Family Doctor/Go to a Walk-In Clinic

- 出现与烧伤无关的一般医疗问题或其他健康问题。

何时呼叫烧伤中心 **When to Call the Burn Centre**

- 如果您有：
 - 伤口气味难闻或有新的或不同的液体流出。
 - 流血不止。
 - 伤口周围出现新的肿胀或发红。
 - 疼痛加剧或出现新的疼痛。
 - 难于对付。
 - 出院后有关烧伤护理的任何紧急问题。

