



## 外傷傷口的照顧

1. 保持傷口乾燥，避免陽光直晒導致黑色素沉著，並且避免劇烈活動。
2. 受傷後 72 小時內，傷口周圍的皮膚會腫脹，抬高患肢或冰敷以減輕不適。
3. 多吃蔬果及高蛋白質類食物，以促進傷口癒合。
4. 傷口換藥方法：
  - \* 洗淨雙手
  - \* 用棉棒沾生理食鹽水（或用煮過的冷開水），以傷口為中心向外環形擦拭至乾淨
  - \* 用乾棉棒擦乾
  - \* 用棉棒沾水溶性優碘（臉部用抗生素藥膏），以傷口為中心向外環狀擦拭，並視情況覆蓋紗布，若已乾燥的淺擦傷則不需覆蓋紗布。
5. 臉部使用的外用抗生素藥膏，請勿使用於眼睛，除非醫囑指示。
6. 若有感染症狀（發紅、腫熱、分泌物、發燒），請立即就醫。

