

العودة إلى الحياة الطبيعية (ACoRN)

علامات الارتجاج المتوقعة

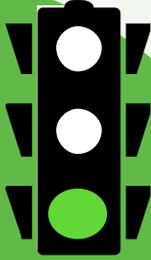
- صداع الراس
- عياء
- الشعور بالغثيان
- تركيز ضعيف
- ضعف التوازن / التنسيق
- حساسية للضوء أو الضوضاء

- يرجى تقديم مسكنات للألم بشكل منتظم لمدة 24 ساعة القادمة والنظر في تعاطي ذلك لمدة أسبوع واحد. (للجرعات اتبع الإرشادات الخاصة بتغليف الدواء).
- يوفر نظام إشارة المرور أدناه دليلاً خطوة بخطوة حول كيفية تدبير علامات الارتجاج المتوقعة المفصلة أدناه.
- يمكنك المضي قدماً إلى المرحلة التالية عندما تكون خالي من الأعراض لمدة 24 ساعة.
- في حالة ظهور الأعراض مرة أخرى ، يرجى العودة إلى المرحلة السابقة للمساعدة في تخفيف الأعراض.
- إذا ازدادت الأعراض سوءاً في أي وقت ، فيرجى الاتصال بـ الطبيب العام أو NHS24 (111) أو اتصل بالرقم 999 إذا احتجت إلى رعاية عاجلة.
- إذا استمر ظهور الأعراض بعد أسبوعين ، فيرجى مراجعة طبيبك

للعودة إلى الرياضة ، نوصي بالراحة لمدة أسبوعين على الأقل. يمكنك الوصول إلى هذا الدليل من "إذا كنت في شك ، فادرجها في قائمة" (أو مسح رمز الاستجابة السريعة).



العودة إلى أنشطة التعلم العادية



تجاوز المحاولة

- العودة إلى المدرسة على مراحل (ربما نصف يوم أو 3-5 أيام من حضور في المدرسة على النحو المسموح به
- العودة التدريجية إلى القيام بالواجب المنزلي: بدءاً من 30 دقيقة وتضاعفاً من ذلك

ليس بعد

- لا تمارس ألعاب رياضية / جسدية بعد أسبوعين من الإصابة
- لا اختبارات / امتحانات حتى العودة التامة إلى الدراسة
- لا توجد مواد تقنية (الاقتصاد المنزلي / التقني / العلوم) لمدة أسبوعين

استرح ولكن استعد للحركة



تجاوز المحاولة

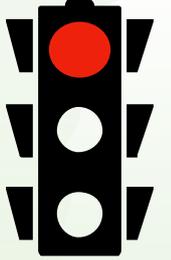
- القراءة الخفيفة
- مشاهدة التلفزيون بطريقة محدودة
- زيارات قصيرة من عند الأصدقاء
- 30 دقيقة من العمل المدرسي
- المشي لمداً قصيرة

ليس بعد

- لا تذهب إلى المدرسة بعد
- تجنب أجهزة الكمبيوتر وألعاب الكمبيوتر
- لا تمارس رياضة / لعب بدني

إذا لم تظهر علامات الارتجاج لمدة 24 ساعة ، فيرجى الانتقال إلى المرحلة الخضراء. في حالة عودة العلامات، عد إلى المرحلة السابقة.

توقف وأرجع على حد سواء كلا الجسم والعقل



تجاوز المحاولة

- ألعاب الطاولة
- محادثات هاتفية قصيرة
- الحرف الخفيفة

ليس بعد

- لا وقت للشاشة (التلفزيون ، ألعاب الكمبيوتر ، الهواتف المحمولة ، الأجهزة اللوحية ، إلخ)
- لا مدرسة
- لا توجد رياضة / لعب بدني
- لا قراءة

إذا لم تظهر علامات ارتجاج لمدة 24 ساعة ، فيرجى الانتقال إلى مرحلة الكهرمان

ناقش مع طفلك واتفق على آجال العودة المرحلية إلى الحالة الطبيعية. إذا كان هذا سيستغرق أكثر من أسبوعين ، فيرجى رؤية على طبيبك العمومي.

معلومات للآباء والأمهات وأولياء الأمور بعد إصابة في الرأس

بعد إصابة في الرأس ، يجب على الشخص البالغ الإشراف على طفله لمدة 24 ساعة. يجب أن يتلقوا مسكنات للألم بشكل منتظم (مثل الباراسيتامول). وإذا كنت قلقًا حول حل المشكلة ، فيرجى الاتصال بقسم الطوارئ هذا ، وإذا لزم الأمر، عد إلى المستشفى معه.

العلامات التي يجب عليك البحث عنها هي:

- يشعر طفلك بالنعاس بشكل غير معتاد أو كان من الصعب عليه الاستيقاظ
- الشعور بالصداع طوال الوقت ، بحيث لا تساعد مسكنات الألم.
- تكرار القيء
- ضعف الذراعين أو الساقين ، على سبيل المثال غير قادر على حمل الأشياء
- صعوبة في الرؤية أو المشي أو التصرفات الخرقاء وغير المنسقة.
- الارتباك (عدم معرفة مكان وجودهم ، وتشويه الأشياء).
- خروج السوائل أو الدم من الأذن أو الأنف
- نوبات (التشنجات أو النوبات)
- أي سلوك آخر غير طبيعي.

اسمح لطفلك بالنوم كالمعتاد. نوصيك بمراقبته عدة مرات خلال الليل للتحقق من:

- هل يبدو أنهم يتنفسون بشكل طبيعي؟
- هل ينامون في وضعية طبيعية؟
- هل يقومون بالرد المتوقع عند إثارتهم بلطف؟
- (على سبيل المثال سحب البطانيات، حضان دموية دب)
- إذا لم تتمكن من الاقتناع بأن طفلك ينام بشكل طبيعي ، فاوقظه كاملاً لفحصه.

إذا كان لديك أي مخاوف بشأن أي مما سبق ، فيرجى الاتصال بقسم الطوارئ

لن تطور الغالبية العظمى من الأطفال الذين يتلقون هذا المنشور الإرشادية إلى علامات ارتجاج. ومع ذلك، إذا كانت علامات الارتجاج واضحة بعد الساعات الأربع والعشرين الأولى ، فيرجى استخدام التوجيه الإرشادي المتواجد وراء الصفحة.

للحصول على مزيد من النصائح والمعلومات والدعم حول إصابة الدماغ في مرحلة الطفولة،

يرجى أيضًا الاتصال بشركة Child Brain Injury Trust على: 2248 303 0303