

# Revenirea la normalitate după comoția cerebrală (ACoRN)

## Semne previzibile ale comoției cerebrale

- Dureri de cap
- Oboseală
- Stare de greață
- Putere de concentrare redusă
- Echilibru/coordonare precară
- Sensibilitate la lumină sau zgomot



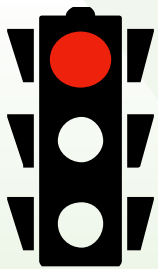
Administrați calmante obișnuite în următoarele 24 de ore și considerați administrarea până la o săptămână. (Pentru informații privind dozele, urmați instrucțiunile de pe cutia medicamentului).

Sistemul semaforizat de mai jos vă oferă un ghid pas cu pas cum să gestionați semnele previzibile de comoție cerebrală detaliate mai jos.

- Puteți intra în etapa următoare când simptomele vor fi încetat de 24 de ore.
- Dacă simptomele reapar, reveniți la etapa precedentă pentru a ajuta la ameliorarea simptomelor.
- Dacă simptomele se înrăutățesc la un moment dat, contactați medicul de familie, NHS24 (111) sau, pentru asistență medicală urgentă, sunați la 999.
- Dacă încă mai aveți simptome după 2 săptămâni, mergeți la medicul de familie.

Pentru a vă relua activitatea sportivă, vă recomandăm un minim de două săptămâni de odihnă.

Puteți accesa acest ghid din „Dacă aveți dubii, așteptați să treacă” (Sau scanați codul QR)



**STOP** și  
odihniți-vă  
atât corpul,  
cât și mintea

### Este în regulă să încercați

- Jocuri de societate
- Conversații telefonice scurte
- Activități manuale ușoare

### Nu încă

- Fără ecran (TV, jocuri pe calculator, telefoane mobile, tablete etc.)
- Fără mers la școală
- Fără activități sportive/fizice
- Fără citit

Dacă nu apar semne de comoție cerebrală timp de 24 de ore, puteți trece la etapa următoare, galben



**ODIH-  
NIȚI-VĂ**, dar  
fiți gata de  
mișcare

### Este în regulă să încercați

- Lectură ușoară
- TV limitat
- Vizite scurte din partea prietenilor
- 30 de minute de teme școlare
- Plimbări scurte

### Nu încă

- Fără școală deocamdată
- Evitați calculatoarele și jocurile
- Fără jocuri sportive/fizice

Dacă nu apar semne de comoție cerebrală timp de 24 de ore, puteți trece la etapa următoare, verde. Dacă semnele revin, reveniți la etapa precedentă.



**REÎN-  
TOARCEREA**  
la activitățile  
de învățare  
normale

### Este în regulă să încercați

- Reîntoarcerea treptată la școală (poate jumătate de zi sau 3-5 zile de prezență, în funcție de toleranță)
- Reîntoarcerea la teme: începeți cu 30 de minute și măriți treptat durata

### Nu încă

- Fără activități sportive/fizice timp de 2 săptămâni după leziune
- Fără teste/examene până la faza de tranziție completă la școală
- Fără materii tehnice (Economia țării/Tehnologie/Știință) timp de 2 săptămâni

Discutați cu copilul dvs. și stabiliți când se încheie faza de reîntoarcere la normalitate. Dacă aceasta durează mai mult de două săptămâni, mergeți la medicul de familie.

Telefon: Departamentul principal: 0141 452 4055

## **Informații pentru părinți și îngrijitori în urma unei leziuni la cap**

În urma unei leziuni la cap, copilul dvs. trebuie să fie supravegheat de un adult în următoarele 24 de ore. Copilul trebuie să primească și calmante obișnuite (de exemplu, Paracetamol). Dacă vă îngrijorați că poate dezvolta o problemă, sunați la această Secție de Urgențe și, dacă este necesar, aduceți copilul înapoi la spital.

### **Semnele la care trebuie să fiți atent(ă) sunt:**

- Dacă copilul dvs. devine neobișnuit de somnoros sau se trezește greu
- Durere de cap constantă, care nu trece cu calmante.
- Vărsături repetate
- Lipsă de putere în brațe sau picioare, de ex. nu poate ține lucruri
- Dificultăți de vedere, deplasare sau se comportă stângaci și cu lipsă de coordonare.
- Confuzie (nu știe unde se află, încurcă lucrurile)
- Scurgeri de lichid sau sânge din ureche sau nas.
- Crize (convulsii sau crize de epilepsie)
- Alt comportament anormal.

### **Permiteți-i copilului să doarmă ca de obicei. Vă încurajăm să îl controlați de două ori pe noapte pentru verifica dacă:**

- Pare a respira normal?
- Doarme într-o poziție normală?
- Răspunde cum vă așteptați dacă îl treziți încet?  
(de ex. trage de așternut, strânge ursulețul în brațe)
- Dacă nu puteți stabili dacă copilul doarme normal, treziți-l de tot și verificați.

### **Dacă vă îngrijorează ceva din cele de mai sus, să contactați Secția de Urgențe.**

Marea majoritate a copiilor care primesc acest pliant nu vor dezvolta semne de comotii cerebrale. Însă, dacă semnele de comotie cerebrală sunt evidente după primele 24 de ore, folosiți îndrumările de pe spate.

Pentru mai multe sfaturi, informații și asistență privind leziunile cerebrale dobândite în timpul copilăriei, vă rugăm să contactați și **Trustul pentru Leziuni Cerebrale în rândul Copiilor** la numărul: 0303 303 2248