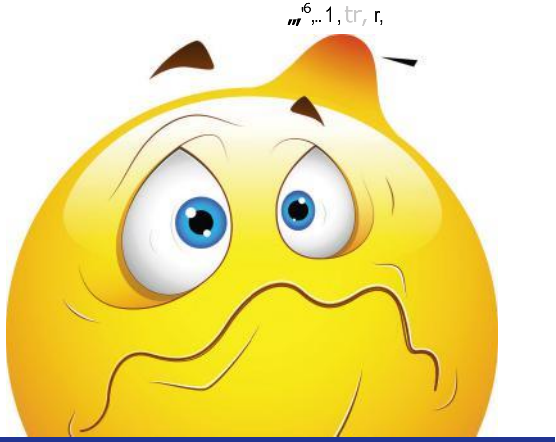
ویسٹ سسیکس
county council

NHS
South East Clinical Networks
Children and Young People

Academic Health Science
مشترکہ حفظان مریضان



بچوں اور نوجوان لوگوں میں سر کی چوٹ

دسمبر 2016
تازہ ترین ورژن

والدین اور کیئررز کے لئے مشورہ

بچے / نوجوان شخص کا نام

مشورہ دیا گیا

چوٹ کی جگہ

چوٹ کی قسم...

وقت

تاریخ-

مفید پتے

ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کے ساتھ ہسپتال:

رائل الیگزینڈرا چلڈرن ہسپتال
ایسٹرن روڈ، برائٹن BN2 5BE

پرنسس رائل ہسپتال
لیوس روڈ، ہیورڈز، ہیٹ 4EX 16 RH

سرے اینڈ سسیکس ہیلتھ کیئر NHS ٹرسٹ مشرقی

سرے ہسپتال
کینیڈا ایونیو، ریڈہل، سرے RH1 5RH

ویسٹرن سسیکس ہسپتال NHS فاؤنڈیشن ٹرسٹ
بشمول:

سینٹ رچرڈز ہسپتال
سپیٹافیلڈ لین، کائیچسٹر PO 19 6SE

وردنگ ہسپتال
لنڈھرسٹ روڈ، وردنگ BN11 2DH

مائنر انجریز یونٹس (MIU) یا ارجنٹ کیئر سینٹرز

باگنور ریجس وار میموریل ہسپتال
مائنر انجریز یونٹس
شریپنے روڈ، باگنور ریجس، PO 22 9PP
کھلا ہے صبح 9 – شام 5، پیر - جمعہ (بینک کی چھٹیاں نکال کر)

کراؤلے ارجنٹ ٹریٹمنٹ سینٹر - Crawley ہسپتال
ویسٹ گرین ڈرائیو، کراؤلے **RH11 7DH**
ہفتے میں 7 دن *24* گھنٹے کھلا رہتا ہے
ہارشم مائنر انجریز یونٹ - ہارشم ہسپتال
ہرسٹ روڈ، ہارشم RH12 2DR
اوپن *9am-5pm*، پیر سے جمعہ (بنک کی چھٹیاں نکال کر)

کوئین وکٹوریہ ہسپتال مائنر انجریز یونٹ (MIU)، ایسٹ گرینزٹیڈ
Holtye روڈ، ایسٹ گرینزٹیڈ RH 19 3DZ
کھلا ہے ہفتے میں *7* دن صبح *8* سے رات *10*

ویسٹ سسیکس - فیملی معلوماتی سروس
ٹیلی فون نمبر: 01243 777807
www.westsussex.gov.uk/family

اس دستاویز کی مزید نقول، رائے اور معلومات کے لئے ہمیں ای میل کریں:

چائیچسٹر / وردنگ ایریا: contactus.coastal@nhs.net
کراؤلے ایریا: CCCG.contactus-crawleyccg@nhs.net
ہارشم / مڈ سسیکس ایریا:
HSCCG.contactus-horshamandmidsussexccg@nhs.net

گھر پر اور / یا ہسپتال سے رخصت ہونے کے بعد اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنا

- **کسی زخم کو نل کے پانی سے صاف کرنا**
- **اگر متاثرہ جگہ پر سوجن ہو یا خون نکل رہا ہو، 10-5 منٹس کے لئے دبائیں، اگر خون بہنا جاری رہتا ہے تو مزید دبائیں اور طبی مدد حاصل کریں۔**
- **اگر درد ہے تو پیرا سیٹامول یا آئیو بروفن دیں۔**
- **درست مقدار** اور شکل کے لئے ہمیشہ تیارکرنے والے کی ہدایات پر عمل کریں۔
- **اگلے 3-2 دن تک اپنے بچوں کا باریک بینی سے مشاہدہ کریں اور دیکھیں کہ آیا وہ معمول کے مطابق برتاؤ کر رہے ہیں اور حسب معمول آپ کو جواب دیتے ہیں۔**
- **اپنے بچے کو سونے کی اجازت دے دیں لیکن ان کا باقاعدگی سے مشاہدہ کریں اور دیکھیں کہ وہ چھونے پر کس طرح کا ردعمل ظاہر کرتے ہیں نیز بستر میں سوتے وقت ان کی پوزیشن کیا ہے۔**
- **اپنے بچے کو بہت زیادہ آرام کرنے دیں اور یہ یقینی بنائیں کہ اگلے 3-2 دن تک یا جب تک علامات ٹھیک نہ ہو جائیں، وہ سخت محنت طلب کام سے گریز کریں۔**
- **آپ کے بچے کو سر پر چوٹ لگنے کے بعد کم از کم 3 ہفتوں تک ڈاکٹر سے بات کئے بغیر فٹ بال وغیرہ جیسے کھیل نہیں کھیلنے چاہیئے۔**
- **آپ اپنے بچہ کو بہتر جانتے ہیں۔ اگر آپ فکرمند ہیں تو مزید مشورہ لیں۔**

حد سے زیادہ پریشان نہ ہوں، سر پر چوٹ لگنے کے بعد درج ذیل چیزیں متوقع ہیں اور 2 ہفتوں تک جاری رہ سکتی ہیں:

- وقفے وقفے سے سر میں درد ہونا خاص طور پر ٹی وی اور کمپیوٹر گیم دیکھتے ہوئے
- اپنا کھانا چھوڑ دینا اور بیمار محسوس کرنا (قے کے بغیر)
- تھکن اور سونے میں مشکل
- مختصر دورانیے کا چڑچڑا پن، تنک مزاجی اور توجہ مرکوز نہ کر پانا

اگر یہ علامات دیر تک برقرار رہتی ہیں تو آپ کو طبی مشورہ لینا چاہئیے۔

سر کی چوٹ کے متعلق والدین اور کیئررز کے لیے مشورہ

ایسے بچے جن کے سر پر گومڑ / چوٹ ہو ان کی بہترین دیکھ بھال کے لئے یہ پمفلٹ آگاہی فراہم کرتا ہے

سر کے زخموں پر بہت کم ٹانکے لگائے جاتے ہیں اور طبی ماہر عام طور پر انہیں جوڑ دیتے ہیں۔ یہ مائنرانجریزیونٹس یا ارجنٹ ٹریٹمنٹ سینٹرز میں کیا جا سکتا ہے۔ اور کچھ جی پی پریکٹسزچھوٹی چوٹوں کے لئے خدمات پیش کرتے ہیں۔ صفحہ کے دوسری طرف مقامی سروس تلاش کریں۔

برائے مہربانی مدد کے لئے "گھر پر اپنے بچہ کی دیکھ بھال" کامشورہ سیکشن (صفحے کے دوسری طرف) اور نیچے دیا گیا ٹریفک لائٹ مشورہ استعمال کریں
بہت سے بچوں کی درج ذیل سبز رہنمائی کے مطابق دیکھ بھال کی جا سکتی ہے خاص طور پر اگر وہ چوکنے ہوں اور آپ کے ساتھ گفتگو کر رہے ہوں ۔ یہ یقین کرنے کے لئے کہ وہ آپ کے ساتھ حسب معمول برتاؤکر رہے ہیں اس لئے اگلے **2-3** دن تک بچہ پر نظر رکھنا ضروری ہے۔

ٹریفک روشنی مشورہ:

سرخ: زیادہ خطرہ

اگر آپ کا بچہ:

- اگر آپ کا بچہ **1** سال سے چھوٹا ہے اور اسے خراش، سوجن اور **5** > سینٹی میٹر سے زیدادہ زخم آیا ہے
- تیز رفتار سڑک پر ٹریفک حادثے سے چوٹ لگی ہے یا **1** میٹر اونچائی سے گرا ہے یا تیز رفتار چیز سے ٹکر لگی ہے یا ڈرائیونگ حادثے میں ملوث ہے
- کسی بھی وقت بے ہوش ہو جاتا ہے
- نیند میں ہے اور آپ اسے جگا نہیں سکتے
- اچانک دورہ پڑتا ہے
- گردن میں درد ہے
- جو کچھ آپ کہہ رہے ہیں اس کو بولنے اور سمجھنے میں مشکل پیش آنا
- بازوؤں اور ٹانگوں میں کمزوری ہے اور اپنا توازن نہیں رکھ پاتا
- حادثے کے وقت اور اس سے پہلے کے واقعات یاد نہیں رکھ سکتا
- چوٹ کے بعد سے ناک، کان یا دونوں سے صاف یا خونی مواد کا قطرہ بہنا
- 3 یا زائد بار قے ہونا

عمل: 999 پر فون کریں

(یا موبائل سے 112 پر کال کریں)

اگر ان میں سے کوئی علامت موجود ہے تو ایمبولینس کے لئے۔

پیلا: درمیانی خطرہ

اگر آپ کا بچہ:

- ایک یا دو بار قے کرتا ہے
- مسلسل سر میں درد ہے
- چڑچڑا ہو گیا ہے اور رویہ تبدیل شدہ ہے خاص طور پر 5 سال سے چھوٹی عمر کے بچوں میں
- نشہ یا شراب کے زیر اثر ہو
- زیادہ نقصان پہنچا ہے اور طبی توجہ کی ضرورت ہے

لائحہ عمل: اگر ان علامات میں سے **کوئی ایک ہے** تو اپنے بچے کو نزدیکی **ہسپتال ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ** میں لے جائیں۔

سبز: کم خطرہ

اگر آپ کا بچہ:

- فوراً رویا (سر پر چوٹ لگنے کے بعد) لیکن تھوڑی دیر بعد معمول کے مطابق برتاؤ کرے
- چوکنا ہے اور آپ کے ساتھ گفتگو کرتا ہے
- بےہوش نہیں ہوا / "غش نہیں کھایا"
- ان کے سر پر تھوڑی سی ٹھیس، سوجن یا چھوٹا ذخم ہو

عمل: اگر درج بالا پرپورااترتا ہے تو <u>گھرمیں معاملات نپٹائیں</u>. صفحہ کی دوسری طرف موجودمشورہ پرعمل کریں یااگرآپ د متفکرہیں تواپنے جی پی سے رابطہ کریں جب سرجری کھلی ہواوریا پھر ۱۱۱ پرکال کریں جب آپ کے جی پی سرجری بندہو۔

مبنی ہے: سر کی چوٹ ۔ بچوں، نوجوانوں اور بالغان میں سر کی چوٹ کی قسم بندی، جانچ، تحقیق اور ابتدائی اقدامات، جنوری **2014**، **NICE** کلینیکل گائیڈ **176** ۔ رائے **/** مزید معلومات**/** نقول کے لئے (برائے مہربانی
حوالہ دیں: **H1**) برائے مہربانی ای میل کریں : **CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net**