## હોસ્પિટલમાંથી ડિસચાર્જ કે મુકત થતા અને/ અથવા ઘરે તમારા બાળક માટે કેર (સંભાળ)

- પાણીના નળથી કોઈ પણ ઘાને સાફ કરો.
- જો વિસ્તાર સોજેલો કે લોહી નીકળતુ હોય તો, 5-10 મિનિટો માટે તેને દબાવો. જો લોહી ચાલુ રહે તો દબાવવાનું ચાલુ રાખો અથવા મેડિકલ (તબીબી) સલાહ મેળવો.
- જો દરદ થતુ હોય તો પારાસિટિમોલ કે આઈબ્રૂપ્રોફેન આપો. સાચી માત્રા અને પ્રકાર માટે હંમેશા ઉત્પાદકોની સૂચના અનુસરો.
- પછીના 2-3 દિવસો માટે તમારા બાળકની ગાઢપૂર્વક નજર રાખી, અને તે સામાન્યરીતે વર્તાવ રાખી અને હંમેશની માફક પ્રતિભાવ આપે છે તેની તપાસ કરો.
- તમારા બાળકને સૂવા દેવાનું બરાબર છે, પણ નિયમિતરીતે નજર રાખી અને સામન્યરીતે સ્પર્શ કરવાથી પ્રતિભાવ આપે છે અને તેના શ્વાસ સામાન્ય છે તેની અને પથારીમાં તેની સ્થિતિ સામાન્ય હોવાની તપાસ કરો.
- તમારા બાળકને ઘણોજ આરામ આપી અને ખાતરી કરો કે જયાં સુધી તેના લક્ષણો સ્થિર થાય ત્યાં સુધી અથવા પછીના 2-3 દિવસો સુધી પરિશ્રમવાળી પ્રવૃતિથી તે દૂર રહે.
- માથામાં થયેલ ઈજાને અનુસરીને કોઈ પણ સંપર્કવાળા સપોર્ટ (દા.ત. ફૂટબોલ) તમારા ડોકટર સાથે વાતચીત કર્યા વગર ઓછામાં ઓછા 3 અઠવાડિયાઓ સુધી રમે નહિ.
- તમારા બાળકને તમે શ્રેષ્ઠ જાણતા હોવાથી, જો તમે ચિંતિત બનો તો, વધારે સલાહ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો.

**વધારે પડતી ચિંતા કરશો નહિ - માથામાં થયેલ ઈજા પછી આવુ અપેક્ષિત હોય છે અને કદાચ તે બે અઠવાડિયાઓ સુધી ચાલી શકે:**

- ખાસ કરીને TV અથવા કમ્પ્યૂટર ગેઈમ્સ રમતા રહી રહીને માથાની પીડા થઈ શકે
- ખોરાક ન લે અથવા બીમાર જણાય (ઉલટી વગર)
- કંટાળી જાય અથવા ઊંઘ- નિંદ્રા આવવામાં મુશ્કેલી જણાય
- થોડાંક સમયમાં ખીજવાય જાય, મગજ ગુમાવે અથવા અપૂરતુ કેન્દ્રિકરણ (કોન્સનટ્રેશન)

## ઉપયોગી નંબરો

### ઈમર્જન્સિ ડિપાર્ટમેન્ટસવાળી હોસ્પિટલો:

**Royal Alexandra Children's Hospital**
Eastern Road, Brighton BN2 5BE

**Princess Royal Hospital**
Lewes Road, Haywards Heath RH16 4EX

**Surrey and Sussex Healthcare NHS Trust**
East Surrey Hospital, Canada Ave, Redhill, Surrey RH1 5RH

**Western Sussex Hospitals NHS Foundation Trust**
સમાવેશ સાથે:

St Richards Hospital, Spitalfield Lane, Chichester PO19 6SE
Worthing Hospital, Lyndhurst Rd, Worthing BN11 2DH

### માઈનર ઈંજરિઝ યૂનિટ (MIU) અથવા અરજન્ટ – તાકીદના કેર સેન્ટરો

**Bognor Regis War Memorial Hospital** - Minor Injuries Unit, Shripney Road, Bognor Regis, PO22 9PP
ખુલ્લા સવારના 9- સાંજના 5, સોમવારથી શુક્રવાર (બેન્ક હોલિડે સિવાય)

**Crawley Urgent Treatment Centre**
Crawley Hospital, West Green Drive, Crawley RH11 7DH
ખુલ્લા 24 કલાકો, અઠવાડિયાના 7 દિવસો

**Horsham Minor Injuries Unit**
Horsham Hospital, Hurst Rd, Horsham RH12 2DR
ખુલ્લા સવારના 9- સાંજના 5, સોમવારથી શુક્રવાર (બેન્ક હોલિડે સિવાય)

**Queen Victoria Hospital Minor Injuries Unit (MIU), East Grinstead**
Holtye Road, East Grinstead RH19 3DZ ખુલ્લા સવારના 8- રાતના 10, અઠવાડિયાના 7 દિવસો

**West Sussex - Family Information Service**
ટેલિ: 01243 777807 www.westsussex.gov.uk/family

આ દસ્તાવેજની વધારે નકલો માટે, વધારે માહિતી અને ફીડબેક માટે કૃપા કરી અમને ઈમેઈલ કરો: Chichester/Worthing area: contactus.coastal@nhs.net Crawley area: CCCG.contactus-crawleyccg@nhs.net Horsham/Mid Sussex area: HSCCG.contactus-horshamandmidsussexccg@nhs.net

Designed by Door 22 Creative
Date of Publication: August 2014 / Review Date: August 2016

west sussex county council

NHS
South East Coast Strategic Clinical Networks
Children and Young People

# બાળકો અને યુવાન લોકોમાં માથાની ઈજા

**2014 અધતન**

માબાપો અને કેરર્સ માટે સલાહ

બાળક/ યુવાન વ્યક્તિનું નામ ---------

સલાહ આપનાર ---------

હાનિની (ઈંજરિ) જગ્યા ---------

તારીખ --------- સમય -----

Gujarati

# માથાની ઈજા – માબાપો અને કેરર્સ માટે સલાહ

બાળકને જ્યારે ઢીમણું (બમ્પ) / માથામાં ઈજા થાય ત્યારે તેની શ્રેષ્ઠ સાર- સંભાળ કેવી રીતે રાખી શકાય તેમાં ઉપયોગી રહી અને સલાહ આપનારી આ પત્રિકા છે. કૃપા કરી (પાછળના પાને) આપેલ "કેરીંગ ફોર યોર ચાઈલ્ડ એટ હોમ" સલાહ વિભાગનો અને તમને મદદરૂપ બનવા ટ્રેફિક લાઈટ સલાહનો ઉપયોગ કરશો. મોટા ભાગના બાળકો, જો તેઓ ચપળ હોય અને તમારી સાથે પારસ્પરિક ક્રિયા કરતા હોય તો ખાસ કરીને નીચે આપેલ ગ્રીન માર્ગદર્શન મુજબ તેઓનો પ્રબંધ થઈ શકે. ઈજા પછીના 2-3 દિવસો માટે બાળક ઉપર નજર રાખી ખાતરી કરો કે તે હંમેશ મુજબ તમારો પ્રતિભાવ કરતા હોય છે.

ભાગ્યેજ માથાના ઘા માટે સ્ટિચીસની જરૂર જણાય અને સામાન્યરીતે હેલ્થ પ્રફેશનલ્સ દ્વારા તેને ગ્લૂ- ચોંટાડવામાં આવતો હોય છે. આ માઈનર ઈંજરિ યૂનિટસ અથવા અર્જન્ટ ટ્રીટમેન્ટ સેન્ટર્સમાં કરી શકાય અને થોડીક જીપી (GP) પ્રેક્ટિસ માઈનર સર્જરિઝ સર્વિસ ઓફર કરતી હોય છે. સ્થાનિક સેવાની માહિતી મેળવવા પાછળ જૂઓ

## ટ્રેફિક લાઈટ સલાહ- માહિતી:

### ગ્રીન (લીલી): ઓછો જોખમ

#### જો તમારું બાળક:

- (માથાની ઈજા પછી) તરત જ રડતુ હોય પણ ટૂંકા સમયમાં તે સમાન્યરીતે વર્તણૂંક કરતું પાછુ થાય
- સાવધ– ચપળ રહી તમારી સાથે પારસ્પરિક ક્રિયા કરે
- બેભાન નથી / "માથામાં ફટકો" લાગ્યો છે
- નાનો ઉઝરડો, સોજો અથવા તેઓના માથામાં ઘા છે.

**કાર્યવાહી:** જો ઉપરના બધાને સંતોષવામાં આવેલ હોય તો, **ઘરે પ્રબંધ કરો.** પાછળના પાનાની સલાહને અનુસરો અથવા ચિંતિત બનતા, તમારા જીપી (GP) ખુલતા સંપર્ક કરો અથવા જીપી (GP) સર્જરિ બંધ હોય ત્યારે 111 ઉપર ફોન કરો.

### એમ્બર (પીળી): મધ્યવર્તી જોખમ

#### જો તમારું બાળક:

- એક વર્ષની નીચેનું હોય
- એક કે બે વખત ઉલટી કરી હોય
- સતત માથાનો દુખાવો હોય
- સતત ખીજવાય જતુ કે અસાધારણ વર્તણૂક હોય
- ડ્રગ્સ કે એલ્કોહોલની અસર હેઠળ હોય
- જાણી બૂઝીને ઈજા પહોંચાડી હોય અને મેડિકલ (તબીબી) કાળજીની જરૂર જણાય

**કાર્યવાહી:** તમારા બાળકને સૌથી નજીકની **હોસ્પિટલના ઈમર્જન્સિ ડિપાર્ટમેન્ટમાં** લઈ જાઓ જો આમાંના કોઈ પણ લક્ષણો જોવામાં આવે તો

### રેડ (લાલ): ઊચુ જોખમ

#### જો તમારું બાળક:

- જો તમારું બાળક હાઈ સ્પીડ રોડ ટ્રેફિક એક્સિડન્ટમાં અથવા 1 મીટર કરતાં વધારે ઊચાઈએથી પડયુ હોય અથવા હાઈ સ્પીડ વસ્તુ વડે ફટકો લાગ્યો હોય અથવા ડૂબકી મારવાના અકસ્માતમાં સમાવિષ્ટ થયેલ હોય
- બેભાન હોય/કોઈ પણ સમયે "ફટકો લાગ્યો" હોય
- સ્લીપિ કે ઊંઘી ગયેલ અને જગાડી શકાય તેમ ન હોય
- તાણ અથવા ફિટ- મૂર્છા આવતી હોય
- ગરદનમાં પીડા થતી હોય
- તમે શું કહો છો તે સમજવામાં અથવા બોલવામાં મુશ્કેલી જણાતી હોય
- તેમના હાથ અથવા પગમાં નબળાઈ જણાતી હોય અથવા તેમની સમતુલા ગુમાવતુ હોય
- અકસ્માત પહેલાં અથવા આસપાસના સમયે બનાવો યાદ કરી શકે તેમ ન હોય
- તેમના નાક, કાન અથવા બન્નેમાંથી ઈજા થયાના સમયથી ક્લિઅર – જોઈ શકાય તેવું અથવા લોહીવાળુ પ્રવાહી ટપકતું હોય
- ઉલટી થયાના 3 અથવા વધારે જુદા જુદા બનાવો થયા હોય

**કાર્યવાહી: ફોન 999** એમ્બ્યૂલન્સ માટે, જો આમાંના કોઈ પણ લક્ષણો જોવામાં આવે તો

Based on: Head injury - Triage, assessment, investigation and early management of head injury in children, young people and adults. January 2014. NICE clinical guideline 176