வீட்டில் மற்றும் / அல்லது மருத்துவமனையிலிருந்து விடுபடும்போது உங்கள் பிள்ளையைப் பராமரித்தல்

- எந்தக் காயத்தையும் குழாய் நீரினால் சுத்தப்படுத்தவும்.
- அந்தப் பகுதியில் வீக்கம் இருந்தால், அல்லது இரத்தம் வடிந்தால், 5 – 10 நிமிடங்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கவும். தொடர்ந்து இரத்தம் வடிந்தால், தொடர்ந்து அழுத்தம் கொடுக்கவும். அல்லது மருத்துவ உதவி பெறவும். .
- வலி இருந்தால் பராசிட்டமோல் அல்லது இபுபுறொவென் கொடுக்கவும். சரியான அளவு மற்றும் முறை தொடர்பாக உற்பத்தியாளர் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றவும்.
- அடுத்த 2 – 3 நாட்களுக்கு உங்கள் பிள்ளையை நன்றாக அவதானிக்கவும். அவர்கள் இயல்பாக நடந்துகொள்கிறார்கள் எனவும் வழமை போன்று உங்களுக்குப் பதிலளிக்கிறார்கள் எனவும் சரிபார்த்துக்கொள்ளவும். .
- உறங்குவதற்கு உங்கள் பிள்ளையை அனுமதிக்கலாம். ஆனால், அவர்களை ஒழுங்காக அவதானித்து, தொடுவதற்கு அவர்கள் இயல்பாகப் பதிலளிக்கிறார்கள் எனவும் அவர்கள் சுவாசித்தலும் படுக்கையில் அவர்களது நிலையும் இயல்பாக உள்ளது எனவும் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் பிள்ளைக்குப் போதிய ஓய்வு கொடுக்கவும். அடுத்த 2 – 3 நாட்களுக்கு அல்லது அவர்களின் நோய்க் குறிகள் சீரடையும்வரை கடினமான செயற்பாட்டை அவர்கள் தவிர்க்கிறார்கள் எனப் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- ஒரு தலைக் காயத்தின் பின்னர், முதலில் உங்கள் வைத்தியருடன் பேசாமல், ஆகக் குறைந்தது 3 வாரங்களுக்கு தொடர்பு விளையாட்டு (உதாரணமாக, காற்பந்து) எதையும் விளையாட வேண்டாம்.
- உங்கள் பிள்ளையை நீங்களே நன்றாக அறிவீர்கள். அவர்கள் பற்றி உங்களுக்குக் கரிசனை இருந்தால், நீங்கள் மேற்கொண்டு அறிவுரை பெற வேண்டும்.

அதிகளவில் கவலைப்பட வேண்டாம். – ஒரு தலைக் காயம் ஏற்பட்ட பின்னர் இந்த விடயங்கள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன. மேலும், இவை இரண்டு வாரங்கள் வரை நீடிக்கலாம்.:

- குறிப்பாக தொலைக்காட்சி அல்லது கணினி விளையாட்டுக்கள் பார்க்கும்போது விட்டுவிட்டு தலைவலிகள்
- அவர்களின் உணவை விடுத்தல் அல்லது (வாந்தி இல்லாமல்) சுகவீனமாக இருத்தல்
- களைப்பு அல்லது உறங்குவதில் சிரமம்
- சிறிது நேரங்களுக்கு எரிச்சலடைதல் அல்லது கோபமடைதல் அல்லது கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவது குறைவாக இருத்தல்.

உபயோகமான எண்கள்

அவசரகால பகுதிகள் உள்ள மருத்துவமனைகள் :

றோயல் அலெக்சாண்டிற சில்ட்றன்ஸ் ஹொஸ்பிட்டல்
Eastern Road, Brighton BN2 5BE

பிறின்சஸ் றோயல் ஹொஸ்பிட்டல்
Lewes Road, Haywards Heath RH16 4EX

சறே அண்ட் சசெக்ஸ் ஹெல்த்கெயர் என்எச்எஸ் டிறஸ்ட்
East Surrey Hospital, Canada Ave, Redhill, Surrey RH1 5RH

வெஸ்டேண் சசெக்ஸ் ஹொஸ்பிட்டல்ஸ் என்எச்எஸ் வவுண்டேசன் டிறஸ்ட்
பின்வருவன உட்பட:
செயிண்ட் றிசர்ட்ஸ் ஹொஸ்பிட்டல், Spitalfield Lane, Chichester PO19 6SE.

வோர்திங் ஹொஸ்பிட்டல் ,
Lyndhurst Rd, Worthing BN11 2DH

சிறு காயங்கள் பகுதிகள் அல்லது அவசர பராமரிப்பு நிலையங்கள்

பொக்னோர் றெஜிஸ் வார் மெமோறியல் ஹொஸ்பிட்டல் - Minor Injuries Unit, Shripney Road, Bognor Regis, PO22 9PP. திறந்திருக்கும் நேரங்கள்: திங்கள் – வெள்ளி காலை 9 – பிற்பகல் 5 (வங்கி விடுமுறைகள் தவிர)

குறோலி அவசர சிகிச்சை நிலையம்
Crawley Hospital, West Green Drive, Crawley RH11 7DH. திறந்திருத்தல்: 24 மணித்தியாலங்கள் வாரத்தில் 7 நாட்கள்

ஹொர்ஷம் சிறு காயங்கள் பிரிவு
Horsham Hospital, Hurst Rd, Horsham RH12 2DR
திறந்திருத்தல் : திங்கள் – வெள்ளி காலை 9 – பிற்பகல் 5 (வங்கி விடுமுறைகள் தவிர)

குயீன் விக்டோறிய ஹொஸ்பிட்டல் சிறு காயங்கள் பிரிவு, East Grinstead, Holtye Road, East Grinstead RH19 3DZ
திறந்திருத்தல்: காலை 8 – பிற்பகல் 10 ஒரு வாரத்தில் 7 நாட்கள்

வெஸ்ட் சசெக்ஸ் – குடும்ப தகவல் சேவை. தொலைபேசி 01243 777807 www.westsussex.gov.uk/family

இந்தப் பத்திரத்தின் அதிகளவான பிரதிகளுக்கு, கூடுதலான தகவலுக்கு, மற்றும் பதிலுரை கொடுப்பதற்கு , தயவுசெய்து எங்களுக்கு மின் அஞ்சல் அனுப்பவும்:
சிசெஸ்டர் ∴ வோர்திங் பகுதி: contactus.coastal@nhs.net
குறோலி பகுதி: CCCG.contactus-crawleyccg@nhs.net
ஹொர்ஷம் ∴ மிட் சசெக்ஸ் பகுதி: HSCCG.contactus-horshamandmidsussexccg@nhs.net

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

west sussex county council

NHS

பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் மக்களில் தலைக் காயம்

2014 புதுப்பிக்கப்பட்டது

பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்குமான அறிவுரை

பிள்ளை/ இளம் நபரின் பெயர்: – – – – – – – – – – – –

அறிவுரை கொடுத்தவர்: – – – – – – – – – – – – –

காயத்தின் இடம்: – – – – – – – – – – – – – – – – –

தேதி: – – – – – – – – – – – **நேரம்:** – – – – – – –

தலைக் காயம் – பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்குமான அறிவுரை

தலையில் ஒரு வீக்கம்/ காயம் உள்ள ஒரு பிள்ளையைச் சிறப்பாகப் பராமரிக்கும் முறை தொடர்பாக அறிவுரை வழங்க உதவுவதற்கானது இந்நத் துண்டுப்பிரசுரம். உங்களுக்கு உதவுவதற்கு, ''வீட்டில் உங்கள் பிள்ளையைப் பராமரித்தல்'' அறிவுரைப் பகுதியை (மறு பக்கம் பார்க்கவும்) மற்றும் கீழுள்ள போக்குவரத்து வெளிச்ச அறிவுரையைத் தயவுசெய்து பார்க்கவும். **குறிப்பாக அவர்கள் விழிப்பாகவும் உங்களுடன் சேர்ந்து பழகுபவர்களாகவும் இருந்தால், கீழுள்ள பச்சை வழிகாட்டலுக்கு ஏற்றவாறு பெரும்பாலான பிள்ளைகளைச் சமாளிக்கலாம். வழமை போன்று அவர்கள் உங்களுக்குப் பதிலளிக்கிறார்கள் எனப் பார்த்துக்கொள்ள அடுத்த 2 – 3 நாட்களுக்குப் பிள்ளையை அவதானித்தல் முக்கியமாகும்.**

தலைக் காயங்களுக்கு அருமையாகவே தையல்கள் தேவைப்படுகின்றன. அவை வழமையாக ஒரு ஆரோக்கிய அறிஞரால் ஒட்டுப் பசை மூலம் இணைக்கப்படலாம். இது சிறு காய பிரிவுகளில் அல்லது அவசர சிகிச்சை நிலையங்களில் செய்யப்படலாம். சில குடும்ப வைத்தியர் சிகிச்சை இடங்கள் சிறு காயங்கள் சேவை ஒன்றை வழங்குகின்றன. ஒரு உள்ளூர் சேவையைக் கண்டுகொள்ள மறு பக்கம் பார்க்கவும்.

போக்குவரத்து வெளிச்ச அறிவுரை:

பச்சை:
குறைந்த ஆபத்து

உங்கள் பிள்ளை:

- (தலைக் காயத்துக்குப் பின்னர்) உடனடியாக அழுது ஆனால் சிறிது நேரத்தில் அவர்கள் இயல்பான நடத்தைக்குத் திரும்பினால்
- விழிப்பாக இருந்து உங்களுடன் சேர்ந்து பழகினால்
- நினைவிழக்காமல்/ ''மயக்கமடையாமல் இருந்தால்''
- அவரின் தலையில் சிறிய தழும்பு, வீக்கம் அல்லது வெட்டுக்கள் உள்ளவராக இருந்தால்

நடவடிக்கை: மேலுள்ள அனைத்தும் ஏற்பட்டிருந்தால் வீட்டில் கவனிக்கவும். மறு பக்கத்தில் உள்ள அறிவுரையைப் பின்பற்றவும் அல்லது நீங்கள் கரிசனையடைந்தால், அவர்கள் திறந்திருக்கும்போது உங்கள் குடும்ப வைத்தியரைத் தொடர்புகொள்ளவும் அல்லது உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் சிகிச்சை இடம் திறந்திராதபோது 111 எண்ணை அழைக்கவும்.

மஞ்சள்:
நடுத்தர ஆபத்து

உங்கள் பிள்ளை:

- ஒரு வயதுக்குக் கீழுள்ளவராக இருந்தால்
- ஒருமுறை அல்லது இருமுறை வாந்தி எடுத்திருந்தால்
- தொடர்ந்து ஒரு தலைவலி உள்ளவராக இருந்தால்
- தொடர்ந்து எரிச்சல் அடைபவராக அல்லது வழமைக்கு மாறான நடத்தை உள்ளவராக இருந்தால்
- போதை மருந்நுகளின் அல்லது மதுபானத்தின் பாதிப்புக்கு உள்ளானவராக இருந்தால்
- வேண்டுமென்றே தீங்கு இழைக்கப்பட்டவராக இருந்து மருத்து உதவி தேவைப்பட்டவராக இருந்தால்

நடவடிக்கை: இந்த அம்சங்களில் எதுவும் இருந்தால், மிக அண்மையிலுள்ள மருத்துவமனை அவசரப் பகுதிக்கு உங்கள் பிள்ளையை எடுத்துச் செல்லவும்.

சிவப்பு:
உயர்ந்த ஆபத்து

உங்கள் பிள்ளை:

- ஒரு அதி வேக வீதி போக்குவரத்து விபத்தில் சம்பந்தப்பட்டிருந்தால், அல்லது 1 மீட்டருக்கு மேலான உயரத்திலிருந்து விழுந்திருந்தால், அல்லது ஒரு அதி வேக பொருளினால் அடிபட்டிருந்தால் அல்லது ஒரு வாகனம் ஓட்டும் விபத்தில் சம்பந்தப்பட்டிருந்தால்.
- எந்த நேரத்திலும் நினைவிழந்தவராக / ''மயக்கம் அடைந்தவராக'' இருந்தால்
- தூக்க உணர்வுள்ளவராக, உங்களால் அவரை விழித்திருக்கச் செய்ய முடியாதிருந்தால்
- ஒரு வலிப்பு உள்ளவராகஇருந்தால்
- கழுத்து வலி உள்ளவராக இருந்தால்
- நீங்கள் சொல்லும்போது, பேசுவதில் அல்லது புரிந்துகொள்வதில் கஷ்டம் உள்ளவராக இருந்தால்
- அவர்களது கைகளிலும் கால்களிலும் பலவீனங்கள் உள்ளவராக இருந்தால் அல்லது சமநிலையை இழப்பவராக இருந்தால்
- விபத்து நேர அல்லது முற்பட்ட நிகழ்வுகளை நினைவுகொள்ள முடியாதவராக இருந்தால்
- காயத்தின் பின்னராக அவர்களது மூக்கிலிருந்து, காதுகளிலிருந்து அல்லது இரண்டிலிருந்தும் தெளிவான அல்லது இரத்த திரவம் வடிந்தால்
- 3 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வெவ்வேறு தடவைகளில் வாந்தி எடுத்தால்

நடவடிக்கை: இந்த நோய்க் குறிகளில் எதுவும் இருந்தால் ஒரு அம்புலன்சுக்காக 999 எண்ணை அழைக்கவும்