வீட்டில் மற்றும் /அல்லது வைத்தியசாலையிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டபின் உங்கள் பிள்ளையைப் பராமரித்தல்

- குழாய் நீரினால் காயம் எதையும் சுத்தம் செய்யவும்.
- அந்தப் பகுதி வீங்கி இருந்தால் அல்லது இரத்தம் வடிந்தால், 5 – 10 நிமிடங்களுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கவும். தொடர்ந்து இரத்தம் வடிந்தால், தொடர்ந்து அழுத்தம் கொடுத்து மருத்துவ உதவி பெறவும்.
- வலி இருந்தால், பராசிட்டமோல் அல்லது இபுபொறொவென் கொடுக்கவும். சரியான அளவுக்கும் கொடுக்கும் முறைக்குமாக எப்போதும் உற்பத்தி செய்தோரின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும்.
- அடுத்து வரும் 2 – 3 நாட்களுக்கு உங்கள் பிள்ளையை நெருக்கமான முறையில் அவதானித்து, அவர்கள் வழமைபோல நடந்துகொள்கிறார்கள் எனவும் வழமைபோல அவர்கள் உங்களுக்குப் பதிலளிக்கிறார்கள் எனவும் சரிபார்த்துக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் பிள்ளையைத் துயில்கொள்ள விடலாம். ஆனால், அவர்களை ஒழுங்காக அவதானித்து, வழமைபோல தொடுவதற்கு அவர்கள் பதிலளிக்கிறார்கள் எனவும் அவர்கள் மூச்சுவிடுதலும் படுக்கையில் அவர்களது நியும் வழமைபோல உள்ளது எனவும் சரிபார்த்துக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் பிள்ளைக்குப் போதுமான அளவு ஓய்வு கொடுக்கவும். அடுத்து வரும் 2 – 3 நாட்களுக்கு அல்லது நோய்க் குறிகள் இல்லாமற் போகும்வரை கடினமான செயற்பாட்டை அவர்கள் தவிர்க்கிறார்கள் எனப் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- ஒரு தலைக் காயம் ஏற்பட்டு ஆகக் குறைந்தது 3 வாரங்களுக்கு உங்கள் வைத்தியருடன் முதலில் உரையாடாமல், ஒருவரோடு ஒருவர் தொடர்புபடும் விளையாட்டை (உதாரணமாக காற்பந்து) உங்கள் பிள்ளை விளையாடக்கூடாது.
- உங்கள் பிள்ளையை நீங்களே மிகவும் நன்றாக அறிவீர்கள். அவர்கள் பற்றி உங்களுக்குக் கரிசனை இருந்தால், நீங்கள் மேற்கொண்டு அறிவுரை தேட வேண்டும்.

அதிகளவில் கவலைப்பட வேண்டாம் – ஒரு தலைக் காயத்துக்குப் பின்னர் இந்த விடயங்கள் எதிர்பார்க்கப்பட்டவையாகும். மேலும் அவை இரண்டு வாரங்கள் வரைப்பட்ட காலத்துக்கு நீடிக்கலாம்.

- குறிப்பாக, ரீவீ அல்லது கொம்பியூட்டர் விளையாட்டுக்கள் பார்க்கும்போது இடையிடையே தலைவலி இருக்கலாம்.
- அவர்கள் உண்ணாமல் இருக்கலாம் அல்லது (வாந்தி எடுக்காமல்) சுகவீனமாக இருக்கலாம்.
- களைப்புற்றவராக அல்லது துயில்கொள்ளக் கடினமுள்ளவராக இருக்கலாம்.
- சிறிது காலங்களுக்கு எரிச்சலடைதல், கோபமடைதல், அல்லது குறைந்தளவில் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல் இருக்கும்.

இந்த நோய்க் குறிகள் நீண்ட காலத்துக்கு நீடித்தால், நீங்கள் மருத்துவ அறிவுரை தேடிக்கொள்ள வேண்டும்.

உபையோகமான முகவரிகள்

அவசரகால பகுதிகள் உள்ள வைத்தியசாலைகள்:

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
பின்வருவன உட்பட:

St Richards Hospital
Spitalfield Lane, Chichester PO19 6SE

Worthing Hospital
Lyndhurst Rd, Worthing BN11 2DH

Minor Injuries Units (MIU) or Urgent Care Centres

Bognor Regis War Memorial Hospital - Minor Injuries Unit
Shripney Road, Bognor Regis, PO22 9PP
திறந்திருக்கும் நேரங்கள் காலை 9- பிற்பகல் 5, திங்கட்கிழமை – வெள்ளிக்கிழமை (வங்கி விடுமுறைகள் தவிர)

Crawley Urgent Treatment Centre - Crawley Hospital West Green Drive, Crawley RH11 7DH
திறந்திருத்தல் 24 மணித்தியாலங்கள், ஒரு வாரத்தில் 7 நாட்கள்

Horsham Minor Injuries Unit - Horsham Hospital
Hurst Rd, Horsham RH12 2DR
திறந்திருக்கும் நேரங்கள் காலை 9- பிற்பகல் 5, திங்கட்கிழமை – வெள்ளிக்கிழமை (வங்கி விடுமுறைகள் தவிர)

Queen Victoria Hospital Minor Injuries Unit (MIU), East Grinstead
Holtye Road, East Grinstead RH19 3DZ
திறந்திருத்தல் காலை 8- பிற்பகல் 10, ஒரு வாரத்தில் 7 நாட்கள்

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

இந்தப் பத்திரத்தின் மேலதிக பிரதிகளுக்கு அல்லது மேலதிக தகவலுக்கு மற்றும் பதிலுரைக்கு, தயவுசெய்து எங்களுக்கு மின் அஞ்சல் அனுப்பவும்:
Chichester/Worthing area: contactus.coastal@nhs.net
Crawley area: CCCG.contactus-crawleyccg@nhs.net
Horsham/Mid Sussex area:
HSCCG.contactus-horshamandmidsussexccg@nhs.net

west sussex county council

NHS South East Clinical Networks Children and Young People

Patient Safety Collaborative

பிள்ளைகளிலும் இளம் மக்களிலும் தலைக் காயம்

டிசெம்பர் 2016
புதுப்பிக்கப்பட்ட பிரதி

பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான அறிவுரை

பிள்ளை/இளம் நபரின் பெயர்:..............................

அறிவுரை கொடுத்தவர்: ....

காயத்தின் இடம்: ....
....

காயத்தின் வகை :....................................

தேதி:....................   நேரம்:.........

தலைக் காயம் – பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்குமான அறிவுரை

தலையில் ஒரு வீக்கம்/ காயம் உள்ள ஒரு பிள்ளையைப் பராமரிப்பதற்கு மிகச் சிறந்த வழி பற்றிய அறிவுரை வழங்குவதற்கானது இந்தத் துண்டுப்பிரசுரம்

தலைக் காயங்களுக்கு அருமையாகவே தையல்கள் தேவைப்படுகின்றன. அவை வழமையாக ஒரு ஆரோக்கிய தொழிலறிஞரால் ஒட்டப்படலாம். இது மைனர் இன்ஜரி யூனிட்ஸ் அல்லது ஏர்சண்ட் டிரீட்மண்ட் செண்டேர்ஸ் எனப்பட்ட இடங்களில் செய்யப்படலாம். சில ஜீபீ சிகிச்சை இடங்களிலும் சிறிய காயங்களுக்கான சேவை உண்டு. ஒரு உள்ளூர் சேவைக்கு மறுபக்கம் பார்க்கவும்.

உங்களுக்கு உதவ "உங்கள் பிள்ளையை வீட்டில் பராமரித்தல்" எனப்பட்ட அறிவுரைப் பகுதியையும் (மறுபக்கம் பார்க்கவும்) கீழுள்ள போக்குவரத்து வெளிச்ச அறிவுரையையும் தயவுசெய்து பயன்படுத்தவும். **குறிப்பாக அவர்கள் விழிப்பாக இருந்து உங்களுடன் சேர்ந்து செயற்பட்டால், கீழே பச்சை வழிகாட்டிக்கு ஏற்ப பெரும்பாலான பிள்ளைகள் கவனிக்கப்படலாம். வழமைபோன்று அவர்கள் உங்களுக்குப் பதிலளிக்கிறார்கள் எனப் பார்த்துக்கொள்வதற்கு அடுத்து வரும் 2 – 3 நாட்களுக்கு உங்கள் பிள்ளையை அவதானித்தல் முக்கியமானது.**

போக்குவரத்து வெளிச்ச அறிவுரை:

பச்சை: குறைந்த ஆபத்து

உங்கள் பிள்ளை:

- (தலைக் காயத்துக்குப் பின்னர் உடனடியாக அழுது சிறிது நேரத்தில் அவர்களது வழமையான நடத்தைக்குத் திரும்பினால்
- விழிப்பாக இருந்து உங்களுடன் சேர்ந்து செயற்பட்டால்
- சுயநினைவு அற்றவராக/ "மயக்கம் அடைந்தவராக" இருக்காவிட்டால்
- அவரது தலையில் சிறிய கன்றிப்பு, வீக்கம் அல்லது வெட்டுக்கள் இருந்தால்

நடவடிக்கை: மேலுள்ளவை அனைத்தும் காணப்பட்டால், வீட்டில் கவனிக்கவும். மறுபக்கத்திலுள்ள அறிவுரையைப் பின்பற்றவும். அல்லது, உங்களுக்குக் கரிசனை இருந்தால், அவர்கள் திறந்திருக்கும்போது உங்கள் குடும்ப வைத்தியரைத் தொடர்புகொள்ளவும் அல்லது உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் சிகிச்சையிடம் திறந்திருக்காதபோது, 111ஐ அழைக்கவும்.

மஞ்சள்: நடுத்தர ஆபத்து

உங்கள் பிள்ளை:

- ஒருமுறை அல்லது இருமுறை வாந்தி எடுத்திருந்தால்
- அவருக்குத் தொடர்ந்து ஒரு தலைவலி இருந்தால்
- குறிப்பாக 5 வயதுக்குக் கீழான பிள்ளைகளில் எரிச்சலுள்ள அல்லது மாறுபட்ட நடத்தை இருந்தால்
- போதை மருந்துகளால் அல்லது மதுபானத்தால் பாதிக்கப்பட்டவராக இருந்தால்
- வேண்டுமென்றே தீங்கு விளைவித்து அவருக்கு மருத்துவ கவனிப்பு தேவைப்பட்டால்

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

சிவப்பு:– உயர்ந்த ஆபத்து

உங்கள் பிள்ளை:

- உங்கள் பிள்ளை 1 வயதுக்குக் கீழானவராக இருந்து 5 செண்டிமீட்டருக்கு மேலான கன்றிப்பு, வீக்கம் அல்லது காயம் இருந்தால்
- ஒரு அதிவேக றோட்டு போக்குவரத்து விபத்தில் சம்பந்தப்பட்டிருந்தால் அல்லது 1 மீட்டருக்கு மேலான உயரத்திலிருந்து விழுந்திருந்தால் அல்லது ஒரு அதி வேக பொருளால் அடிபட்டிருந்தால், அல்லது நீரில் தலை கீழான நீந்தல் விபத்து ஒன்றில் சம்பந்தப்பட்டிருந்தால்
- எந்த நேரத்திலும் சுய நினைவு அற்றவராக/ "மயக்கமுற்றவராக" இருந்தால்
- தூக்கமுள்ளவராக உங்களால் எழுப்ப முடியாதவராக இருந்தால்
- ஒரு வலிப்பு உள்ளவராக இருந்தால்
- கழுத்து வலி உள்ளவராக இருந்தால்
- பேசுவதற்கு அல்லது நீங்கள் சொல்வதைப் புரிந்துகொள்வதற்குக் கஷ்டமுள்ளவராக இருந்தால்
- அவரது கையில் மற்றும் கால்களில் பலவீனம் இருந்தால் அல்லது அவரது சமநிலையை இழந்தால்
- விபத்து நேர அல்லது அதற்கு முன்னரான நிகழ்வுகளை நினைவுகொள்ள முடியாவிட்டால்
- காயத்தின் பின்னர் அவர்களது மூக்கு, காதுகள் அல்லது இரண்டிலிருந்தும் தெளிவான அல்லது இரத்த திரவம் வடிந்தால்
- 3 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வேறுபட்ட தடவைகளில் வாந்தி எடுத்தால்

நடவடிக்கை: இந்த நோய்க் குறிகளில் எதுவும் இருந்தால், ஒரு அம்புலன்சுக்காக 999ஐ (அல்லது ஒரு மோபைல் மூலமாக 112ஐ) அழைக்கவும்

பின்வருவனவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது: தலைக் காயம் – அவசரத்தின் அளவு, மதிப்பீடு, விசாரணை, மற்றும் பிள்ளைகளில். இளம் மக்களில் மற்றும் வயதுவந்தோரில் தலைக் காயத்தை ஆரம்பத்தில் நிர்வகித்தல். ஜனவரி 2014. NICE மருத்துவ வழிகாட்டல் 176. பதிலுரை வழங்க அல்லது மேலதிக தகவலுக்கு/ பிரதிகளுக்கு (தயவுசெய்து Ref. H1 என்பதைக் குறிப்பிடவும்), தயவுசெய்து மின் அஞ்சல் அனுப்பவும்: CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net