



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## إرشادات عامة للعناية بإصابات الرأس



### افعل



استخدام كمادات باردة  
على المنطقة المتورمة  
بحسب توصيات الطبيب



سؤال الطبيب عن الوقت  
المناسب للعودة  
لممارسة الرياضة



الحد من وقت مشاهدة  
الأجهزة الإلكترونية، والأنشطة  
التي تتطلب تفكير



حماية الرأس من الإصابات الجديدة، وذلك  
بلبس الخوذة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية



وضع هاتف الجوار، للاتصال  
بالإسعاف عند الحالات الطارئة

### لا تفعل



الذهاب إلى المدرسة أو  
العمل قبل الشفاء التام



تناول الأدوية (خاصة المسكنات)  
دون وصفها من الطبيب



عدم الراحة والخروج من  
المنزل خلال ٤٨ ساعة الأولى



البقاء وحيداً خلال  
٤٨ ساعة الأولى



وضع الثلج مباشرة على جلد  
المنطقة المتورمة



قيادة السيارة بعد  
الإصابة مباشرة



وزارة الصحة  
Ministry of Health

قد تشعر ببعض الأعراض خلال الأيام الأولى  
وتبدأ بالاختفاء تدريجياً مثل:



فقدان  
الشهية



مشاكل  
بالنوم



صداع  
متوسط

متى يتوجب الذهاب للطوارئ



الدوخة أو  
الإغماء



صعوبة في  
الاستيقاظ  
من النوم



زيادة الصداع  
أو فقدان  
لذاكرة



استمرار  
الغثيان  
أو القيء



خروج سائل  
واضح من  
الأذن أو الأنف



خدر في الذراع أو  
الساق أو صعوبة  
في المشي



صعوبة في  
النطق



التشنجات  
أو تصلب  
الرقبة