

Head Injury (Swahili)

# Huduma ya kuumia kichwa baada ya kuondoka kwa dharura



Mtoto wako amepimwa katika Idara ya Dharura baada ya kupata jeraha kichwani na yuko salama kurudi nyumbani. Watoto wengi walio na jeraha kidogo la kichwa huona haraka lakini ni muhimu kumwalia mtoto wako kwa karibu wiki ijayo kwa dalili za jeraha kubwa zaidi la kichwa.

## Utunzaji wa nyumbani

Kwa saa 48 za kwanza baada ya kuumia kichwa, mtia moyo mtoto wako kwa:

- kupumzika (lakini weka utaratibu wao wa kawaida wa kulala/kuamka)
- kula chakula bora na kunywa maji mengi
- kuepuka sauti kubwa na skrini/ vifaa vya dijitali
- kuepuka shughuli zinazofanya dalili kuwa mbaya zaidi.

## Wakati wa kuonana na daktari

Mpeleke mtoto wako kwenye idara ya dharura iliyo karibu ikiwa yeye:



ana maumivu mabaya ya kichwa, hasa ikiwa inazidi kuwa mbaya licha ya dawa ya kutuliza maumivu



ana kizunguzungu na/au hana thabiti wakati wa kutembea



anahisi kichefuchefu (kama vile anahitaji kutapika) au kutapika mara nyingi



analala bila kutarajia au dhaifu



amechanganyikiwa (hajui yupo wapi)



anamezameza usemi wake (kuzungumza kwa shida)



ana ukungu/maono mawili



ana kifafa (mlipuko au kutetemeka bila kudhibitiwa)



analia mfululizo na hatulii (watoto wachanga) mwenye harara (hasira au kufadhaika)



halishi vizuri (watoto wachanga).

**Katika dharura, daima piga simu kwenye Sifuri Mara Tatu (000) mara moja.**



## Mtikiso

Watoto wengine hupata mtikiso (mabadiliko ya muda mfupi katika utendakazi wa ubongo) baada ya jeraha kidogo la kichwa.

Ikiwa mtoto wako ana mtikiso, anaweza kuwa baadhi ya dalili hizi wakati wa kupona:

- maumivu kidogo ya kichwa yanayoondoka na kupumzika na dawa za maumivu
- kizunguzungu kidogo
- kuhisi uchovu
- ugumu wa kuzingatia au kukumbuka mambo
- kujisikia hisia au mwenye hisia kali.

Dalili hizi kawaida hupotea baada ya muda. Mwona GP wako ikiwa una wasiwasi.

## Kurudi shuleni

Eleza shule ya mtoto wako au huduma ya mchana kuhusu jeraha la kichwa. Kurudi hatua kwa hatua shuleni au huduma ya watoto ya mchana kunaweza kumsaidia mtoto wako kukabiliana na uchovu wowote wa kiakili na kimwili. Watoto wengine wanaweza kuhitaji ufikirio wa maalum kwa mitihani ambayo hufanyika mara baada ya jeraha la kichwa.

## Kurudi kwa michezo

Mtoto wako anaweza kuanza kufanya mazoezi baada ya kupumzika kwa siku chache kuwezesha dalili zake kutulia. Mtoto wako arudi kwenye mchezo polepole akianza na mazoezi mepesi na kujijenga zaidi ya siku kadhaa kabla ya kurudi kwenye mchezo kamili. Mtoto wako asirudi kwenye michezo ya ushindani kwa wiki 2 baada ya kupata jeraha.

Imeandaliwa na Idara ya Dharura, Hospitali ya Watoto ya Queensland. Tunatambua mchango wa watumiaji na walezi.

**Resource ID:** FS028 **Reviewed:** July 2022

**Kanusho:** Maelezo haya yametolewa na wataalamu wa afya kama mwongozo pekee na yanalenga kusaidia, si kubadili nafasi, majadiliano na daktari wa mtoto wako au wataalamu wa afya. Taarifa husasishwa kila mara, kwa hivyo tafadhali angalia kuwa unarejelea toleo la hivi majuzi zaidi. Tafuta ushauri wa matibabu, inapofaa, kwa wasiwasi kuhusu afya ya mtoto wako.