

## Kuumia kichwa

Watoto huanguka mara nyingi na kugonga vichwa vyao. Inaweza kuwa vigumu kutambua kama jeraha la kichwa ni kubwa au la.

Ikiwa mtoto wako ana mojawapo ya yafuatayo, anapaswa kuonana na daktari:

- anazimia au ana kifafa
- anaonekana kusinzia, kuchanganyikiwa au kulegea
- ana uvimbe mkubwa au chubuko
- kupata pigo gumu kwa kichwa chao kwamba una wasiwasi kuhusu.

### Mtoto ambaye amepata jeraha la kichwa:

- Anahitaji uchunguzi - kwa saa 48 baada ya kuumia kichwa.
- Hapaswi kufanya chochote ambapo kuna uwezekano wa kupata jeraha la pili la kichwa kwa angalau saa 48 k.m. kupanda baiskeli, kupanda vifaa vya kucheza, kucheza mchezo.
- Anaweza kurudia hatua kwa hatua na shughuli za kawaida (bila michezo) kama ilivyoelekezwa, kwa kawaida ndani ya siku 2 - 3.

### Dawa ya kupunguza maumivu

Ikiwa mtoto wako ana maumivu, mpe paracetamol au ibuprofen na ufuate maagizo ya kwenye pakiti.

### Wakati wa kutafuta msaada

Mrejeshe mtoto wako hospitali ikiwa atapata mojawapo ya yaliyo hapo juu katika wiki zinazofuata jeraha la kichwa:

- anapoteza fahamu (pigia simu kwa gari la wagonjwa, pigia simu 000)
- amechanganyikiwa au kukasirika au kuwa na kusema dhaifu
- hawezi kufungua macho yake, kuzungumza au kufuata amri
- ana degedege (kifafa, tetemeko au mshtuko wa uso au miguu na mikono)
- anasumbuliwa na maumivu ya kichwa yanayoendelea au anapata shingo ngumu
- analalamika kwa kutoona vizuri, kuona mara mbili au kuwa na matatizo mengine ya kuona kawaida, huonekana kuwa ovyo kuliko kawaida
- hutapika mara kwa mara
- anatoka damu kutoka sikio
- ana kutokwa na maji kutoka kwenye masikio au pua.

### Kufuatilia

Majeraha madogo ya kichwa kawaida HAYAHITAJI miadi ya ufuatiliaji.



Hata hivyo, matatizo yanayotokana na jeraha dogo la kichwa yanaweza kuwa vigumu kutambua. Katika wiki baada ya jeraha la kichwa mtoto wako anaweza kuonyesha:

- kukasirika
- mhemko wa hisia
- kuchoka
- matatizo ya umakini
- matatizo ya kitabia.

**Iwapo mojawapo ya haya yatatokea au una wasiwasi nyingine, mpeleke mtoto wako kwa daktari aliye karibu nawe au idara ya dharura iliyo karibu nawe.**

Ni vyema kuwaarifu huduma ya watoto ya siku/shule kuhusu jeraha la kichwa, ili waweze kumsaidia mtoto wako kupata nafuu (na kuangalia matatizo yoyote)

### Dalili za mtikiso

Mtikiso wa ubongo unamaanisha kuwa kumekuwa na jeraha (kawaida la muda mfupi) kwenye ubongo. Ubongo kawaida huona kikamilifu, lakini inaweza kuchukua siku hadi wiki (au wakati mwingine hata zaidi).

Dalili ni pamoja na maumivu ya kichwa, kizunguzungu, kichefuchefu, umakini duni, na uchovu.

Ushahidi wa sasa unaunga mkono kurudi polepole kwa shughuli za kawaida kufuatia jeraha la kichwa la wastani, na kurudi kwa kucheza hatua kwa hatua. Watoto wanaorejea shuleni au michezo mapema sana wako katika hatari ya kupata matatizo kutokana na jeraha la kichwa.

Mtoto wako anapaswa kuwa na kipindi cha kupumzika kimwili na kiakili ("pumziko la ubongo"). Hapaswi kucheza mchezo na pia wanapaswa kuepuka shughuli zinazohitaji umakini wa kiakili (ikiwa ni pamoja na matumizi ya kompyuta, televisheni, kutuma ujumbe mfupi na kucheza) kwa saa 48.

Mara tu mtoto wako anapokuwa hana dalili kwa saa 48 na kuhisi amerudi kwenye hali yake ya kawaida, anaweza kuanza kurejea kwa shughuli taratibu kama inavyoonyeshwa hapa chini. Kila hatua inapaswa kudumu saa 24 - 48 na ikiwa itabaki bila dalili, anaweza kupanda hadi hatua inayofuata.



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service

Waraka huu unaweza kupatikana katika muundo  
mbadala kwa ombi la mtu mwenye ulemavu.

**Huduma ya Afya ya Watoto na Vijana**  
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.  
Simu: (08) 6456 2222  
Imetolewa na: Idara ya Dharura  
Kumb: 247.10 © CAHS 2023

**Kanusho:** Chapisho hili ni kwa madhumuni ya elimu ya jumla na habari. Wasiliana na mtaalamu wa afya aliyehitimu kwa ushauri wowote wa matibabu unaohitajika.  
© Jimbo la Australia Magharibi, Huduma ya Afya ya Watoto na Vijana

## Kurudi shuleni na shughuli za utambuzi

Hatua	Shughuli	Lengo la hatua
<b>Hatua ya 1: Hakuna shughuli</b>	Pumziko kamili la kiakili	Kupata ahueni
<b>Hatua ya 2: Shughuli ndogo ya utambuzi (kufikiri) nyumbani</b>	Vipindi vifupi (dakika 5-15) wa shughuli za kiakili (kazi ya nyumbani)	Hatua kwa hatua, shughuli za ongezeko zinazofuatiliwa kwa karibu (bila dalili - zilizoelezwa hapo juu)
<b>Hatua ya 3: Shughuli ya wastani ya utambuzi nyumbani</b>	Vipindi virefu (dakika 20-30) vya shughuli za kiakili (kazi ya nyumbani)	Kuongeza stamina ya utambuzi, shughuli za kujiendesha
<b>Hatua ya 4: Kuingia shule kwa sehemu tu</b>	Sehemu ya siku ya mahudhurio ya shule, pamoja na saa 1-2 za kazi ya nyumbani	Kuingia tena shuleni na malazi ili kudumisha mzigo wa utambuzi bila dalili zozote
<b>Hatua ya 5: Kujiunga tena na shule taratibu hatua kwa hatua</b>	Ongezeko la taratibu hadi siku nzima ya mahudhurio ya shule	Kuongeza stamina ya utambuzi
<b>Hatua ya 6: Mzigo kamili wa kazi ya kiakili ulianza tena</b>	Weka bidii kumaliza kazi, mitihani na tathmini ambazo hakuzifanya	Kurudi kamili shuleni

## Kurudi kwenye michezo

Hatua	Shughuli	Lengo la hatua
<b>Hatua ya 1: Hakuna shughuli</b>	Pumziko kamili la kimwili na kiakili	Kupata ahueni
<b>Hatua ya 2:</b> Zoezi nyepesi	Kutembea, kuogelea,	Kuongezeka kwa upole katika shughuli
<b>Hatua ya 3:</b> Zoezi maalum la michezo	Kuendesha mazoezi katika misimbo ya soka, kriketi, mpira wa vikapu,	Inaongeza harakati

<b>Hatua ya 4:</b> Mazoezi ya mafunzo yasiyo ya kuqusa	Mazoezi ya kupita kwenye misimbo ya soka, kriketi, mpira wa vikapu,	Huongeza uratibu na mazoezi
<b>Hatua ya 5:</b> Mazoezi ya mgusano kamili	Shiriki katika shughuli za kawaida za mafunzo	Hurejesha kujiamini na kuruhusu wakufunzi kutathmini maendeleo
<b>Hatua ya 6:</b> Rudi kucheza	Mchezo wa kawaida	

Mtoto wako akipata dalili zozote (maumivu ya kichwa, kizunguzungu, kichefuchefu au uchovu), anapaswa kurudi hatua moja na kujaribu tena baada ya kipindi cha saa 24 – 48 au kupumzika zaidi. Ikiwa huna uhakika kuhusu kurudi kamili kucheza, daktari wako anaweza kukushauri zaidi.

Ikiwa mtoto wako ana maumivu ya kichwa yanayoendelea, kizunguzungu, kichefuchefu au kutapika, au ikiwa una wasiwasi wowote, mpeleke mtoto wako kwa daktari au idara ya dharura.

Walezi wa watoto walio na jeraha kubwa la kichwa, wanaweza kupata taarifa zaidi kutoka kwa tovuti hii: [https://concussioninsport.gov.au/parents\\_and\\_teachers](https://concussioninsport.gov.au/parents_and_teachers)

Na hasa, utaratibu wa **Kurudi kwa Mchezo** kwa watoto, ambayo una muda mrefu zaidi kabla ya kurudi kwenye mchezo.



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service

**Huduma ya Afya ya Watoto na Vijana**  
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.  
Simu: (08) 6456 2222  
Imetolewa na: Idara ya Dharura  
Kumb: 247.10 © CAHS 2023

Waraka huu unaweza kupatikana katika muundo  
mbadala kwa ombi la mtu mwenye ulemavu.

**Kanusho:** Chapisho hili ni kwa madhumuni ya elimu ya jumla na habari. Wasiliana na mtaalamu wa afya aliyehitimu kwa ushauri wowote wa matibabu unaohitajika.  
© Jimbo la Australia Magharibi, Huduma ya Afya ya Watoto na Vijana