

# Mipira ya plasta

## Jinsi ya kutunza plasta yako

Ni muhimu ujue kwamba:

- usiweke unyevu, kutia joto au kujaribu kukunja plasta yako
- usikwaruze ngozi chini ya plasta na kalamu, sindano za kuunganisha, rula n.k. kwani hii inaweza kusababisha kuumia kwa ngozi.
- uangalifu kwa ziada wakati wa masaa 48 ya kwanza ili kuwezesha plasta kukauka vizuri
- funika plasta kwa kitambaa cha chai au taulo ya mkononi, na uweke mfuko wa plastiki juu yake, wakati wa kuoga
- angalia kwamba vidole na/au vidole vya miguu haviingii ndani ya plasta
- angalia mkono/vidole vilivyoathiriwa au miguu/vidole vilivyoathiriwa mara kadhaa kwa siku kwa masaa 48 ya kwanza baada ya ganda la plasta kutumika:
  - halijoto - inapaswa kuwa joto au baridi kidogo kugusa (sawa na kiungo kingine)
  - rangi ya ngozi - inapaswa kuwa sawa na kiungo kingine
  - harakati - inaweza kupunguzwa
  - hisia - inapaswa kuwa sawa na mguu/mkono mwingine
  - uvimbe - vidole vya mguu, mikono au vidole vilivyovimba kawaida mwanzoni, na kisha inapaswa kupunguza polepole kwa ukubwa kwa siku chache zijazo.

Ikiwa una wasiwasi wowote juu ya hapo juu, tafadhali onana na daktari wako wa mtaa au idara yako ya dharura ya karibu.

## Utunzaji wa bendeji

### Plasta na bendeji ya nyembamba

- Kuweka tena bendeji kwenye plasta kila siku inahitajika ili kuiweka imara. Utahitaji kutumia tena bendeji ya nyembamba kwa uthabiti juu ya bendeji iliyopo kila siku. Usiondoe bendeji ya awali.
- Muuguzi au daktari atakuonyesha jinsi ya kuweka bendeji kuanzia vidole vya mikono au vidole vya miguu na kuendelea juu ya mkono au mguu.
- Utapewa bendeji nyembamba kabla ya kuondoka hospitalini.

### Plasta na bendeji ya rangi inayovutika

Hakuna haja ya kuweka bendeji upya.

### Ganda kamili (la sanisi /lenye kioo nyuzi)

Hakuna haja ya kuweka bendeji upya.



## Shughuli ya kila siku

Vaa kombeo (ikiwa umepewa) - mpaka mtoto wako anahamisha mkono wake kama kawaida. Hii itasaidia kupunguza uvimbe na kusaidia kwa maumivu na kupona.

Tumia vifaa vya kutembea (crutches) - ikiwa utapewa vyovyote.

Inashauriwa kuwa wewe:

- himiza harakati za kazi za vidole vya kiungo kilichoathiriwa
- usicheze mchezo
- usiende shule mpaka ujisikie vizuri
- onana na daktari ikiwa mtoto wako hajisikii vizuri, anakasirika, au ana hamu ndogo ya kutamani kula
- weka plasta imara kwa kusaidia vizuri.

Mtoto wako anaweza kujisikia vizuri zaidi kuinua (kuweka juu) kiungo kilichojeruhiwa kwa masaa 24-48 ya kwanza (k.m. mto chini ya ganda la plasta wakati wa kukaa au kulala). Hii inaweza kusaidia kupunguza uvimbe na maumivu.

## Dawa ya kupunguza maumivu

Inashauriwa kuwa wewe:

- Toa paracetamol au ibuprofen, kwa maumivu ikiwa inahitajika kulingana na maagizo ya pakiti.
- Muone daktari ikiwa maumivu hayatolewi na dawa.

## Utunzaji wa ufuatiliaji

- Urefu wa muda kati ya uteuzi wa kufuatilia utatofautiana kulingana na aina ya jeraha.
- Utaarifiwa kuhusu muda wako wa miadi au utapewa nambari ya simu ya kupiga simu ili kupanga miadi yako.

## Wasiliana

Ikiwa una wasiwasi wowote kufuatia kuruhusu kutoka hospitalini kuhusu yoyote ya chini:

- Maumivu, uvimbe, mabadiliko ya rangi, kupungua kwa hisia au harakati za vidole vya mkono/ vidole vya mguu kwenye ganda la plasta.
- Ganda la plasta linaonekana laini, huru au lina nyufa.
- Ngozi ndani ya plasta huambukizwa (harufu mbaya kutoka kwenye ganda, mtoto wako ana homa).

Basi tafadhali mpeleke mtoto wako kwa daktari wake wa karibu, au idara ya dharura iliyo karibu.



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: 216.10 © 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