



መጉዳእቲ ርእሲ

መብዛሕትኡ ግዜ ህጻናት ይወድቁ መሬት ይዘብጡ ወይ ብርእሶም ይጋጨዉ። እቲ ዝበጽሐ መጉዳእቲ ርእሲ ከቢድ ድዩ ኣይኮነን ንምፍላጥ ግና ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ውላድኩም ካብዞም ዝስዕቡ ምልክታት እንተሃልይዎ ናብ ሓኪም ክኸይድ ኣለዎ፤

- ኣእምሩኡ እንድሕር ስሒቱ ወይ እንድሕር ኣንፈርፊርዎ ኾይኑ። .
- ዝተታኸሰ፣ ዝተደናገረ ወይ ዝግንዘዘ እንተመሰሉ
- ዓብዩ ሕብጥ ወይ ስምብራት እንድሕር ሃልዩዎ
- ንዓኹም ዘሻቕል ከቢድ ምግጫው ኣብ ርእሱ እንተሃልዩዎ

ቅድሚ ሎሚ መጉዳእቲ ርእሲ እንድሕር ነይሩዎ

- ድሕሪ እቲ መጉዳእቲ ርእሲ ን48 ሰዓታት ምክትታል ክድልዩ ኢዩ።
- ካልኣይ መጉዳእቲ ርእሲ ከጋጥምዎ ናብ ዝኸለለሉ ቦታ እንተወጣደ ን48 ሰዓታት ዝኾነ ነገር ክገብር የብሉን። ብሽክለታ ምዝቀር፣ መሳርሒታት ጸወታ ምድያብ፣ ስፖርት ምጽዋት።
- ብብቕሩብ ከምቲ ዝተኣዘዘ ንቡር ምንቅስቓሳት (ስፖርት ክይጣወሰ) ክጅምር ይኽእል እዩ፣ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ውሽጢ 2 - 3 መዓልታት።

ፈውሲ ቃንዛ

ውላድኩም ቃንዛ እንተሃልይዎ፣ ፓራሲታሞል ወይ ኢቡፕሮፊን ሃቡዎ እሞ ነቲ ኣብቲ ባኮ ዘሎ መምርሒታት'ውን ተኸተሉ።

ሓገዝ መዓዝ የድልዩ

ውላድኩም ኣብተን ድሕሪ መጉዳእቲ ርእሲ ኣብ ዘለዎ ሰሙናት ዝኾነ ካብዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ እንተ ኣማዕቢሉ ናብ ሆስፒታል ምለስዎ

- ውኒኡ እንድሕር ጠፊእዎ (ብ000 ናብ ኣምቡላንስ ደውሉ)
- ምድንጋር ወይ ቅልውልው እንድሕር ኣቢልዎ ወይ ድኹምን ለኻትን ዘረባ እንተዳኣ ዝዛረብ ኮይኑ
- ኣዲንቱ ክኸፍት፣ ክዛረብ፣ ወይ ትእዛዝ ክኸተሉ እንተዘይከኢሉ።
- ዘይልሙድ ምግትታር ጭዋዳታት (ዘይእዙዝ ምውጥጣር ጭዋዳታት፣ ምጥዋይ ወይ ምጭብባጥ ገጽ ወይ ኣካላት) እንድሕር ሃልይዎ
- ቀጻሊ ሕማም ርእሲ ከምዘለዎ የማርር ወይ ድማ ክሳዱ እንድሕር ተገቲሩ
- ዘይንጹር ነገር ፣ ዝተደራረበ ነገር እንድሕር ዝረኣዩ ወይ እቲ ንቡር ናይ ምርኣይ ክእለቱ ጸገም እንተሃልዩዎን ዝግንዘዘ እንድሕር መሰሉ
- ብተደጋጋሚ እንድሕር ኣምሊሰዎ
- ካብ እዝኑ ደም እንድሕር ፈሰሰዎ
- ካብ እዝኒ ወይ ኣፍንጫ ማይ ዝመስል ፈሳሲ እንድሕር ሃሊይዎ

ክትትል

ቀሊል መጉዳእቲ ርእሲ መብዛሕትኡ ግዜ ናይ ምክትታል ቆጶራ ኣየድልዩን እዩ።



ይኹን እምበር፡ ብሰንኪ ቀሊል መጉዳእቲ ርእሲ ዝመጽእ ጸገማት ንምፍላጥ ኣጸጋሚ ኪኸውን ይኸእል እዩ። ውላድኩም ድሕሪ መጉዳእቲ ርእሲ ኣብ ዘለዉ ሰሙናት፤

- ቀጨውጨው/ዓወጽወጽ
- ናይ ሰምዒት ምልውዋጥ
- ድኻም
- ትኹረት ናይ ምስኣን ጸገም
- ናይ ባህሪ ምልውዋጥ ጸገም

ካብዚኣም ዝኾነ እንተ ኣጋጢሙ ወይ ካልእ ስኽፍታታት እንተሃልዩኩም፡ ውላድኩም ናብቲ ኣብ ከባቢኡ ዝርከብ ሓኪም ወይ ኣብ ቀረባ ዝርከብ ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ውሰድዎ።

ብዛዕባ'ቲ መጉዳእቲ ርእሲ ውላድኩም ንመዓልታዊ መዕባዩ ህጻናት/ቤት ትምህርቲ ምሕባር ጽቡቕ ሓሳብ'ዩ፤ ውላድኩም ንኸሓዊ ክሕግዝዎ ይኸእሉ ኢዮም (ንዝኾነ ጉዳይ'ውን ክጥንቀቑ ይኸእሉ ኢዮም)

ምልክታት መጉዳእቲ ርእሲ

መጉዳእቲ ርእሲ ማለት ኣብ ሓንጎል ገለ (መብዛሕትኡ ግዜ ግዝያዊ) መጉዳእቲ ኣጋጢሙ ማለት እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ሓንጎል ምሉእ ብምሉእ ይሓዊ ኢዩ። እንተኾነ ግን ካብ መዓልታት ክሳብ ሰሙናት (ወይ ሓደ ሓደ ግዜ ካብኡ ንላዕሊ) ክወስድ ይኸእል።

ምልክታት ሕማም ርእሲ፡ ምድንዛዝ፡ ተምላስን ዕውልውልን ናይ ትኹረት ምውሓድን ኣክላዊ ድኻምን ይርከብዎም።

ህሉው መርትዖታት ድሕሪ ማእከላይ መጉዳእቲ ርእሲ ቀስ ብቐስ ናብ ንቡር ምንቅስቓስ ምምላስ ዝድግፍ ኮይኑ፡ ደረጃ ብደረጃ ናብ ጸወታ ምምላስ እዩ። ቀዲሞም ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ ስፖርት ዝምለሱ ህጻናት፡ ብሰንኪ እቲ መጉዳእቲ ርእሲም ናብ ካሊእ ሕልኻላኻ ጸገማት ናይ ምእታው ሓደጋ ክጋጥምዎ ይኸእል ኢዩ።

ውላድኩም ኣካላውን ኣእምሮኣውን ዕረፍቲ (“ዕረፍቲ ሓንጎል”) ክህልዎ ኣለዎ። ስፖርት ክጻውት የብሉን ከምኡ'ውን ን48 ሰዓታት ናይ ኣእምሮ ትኹረት ዘድልዮም ንጥፈታት (ከም ኮምፒተር ምጥቃም፡ ተለቪዥን፡ መልእኽቲ ምልውዋጥን ጸወታን ሓዊሱ) ክቐጠብ ይግባእ።

ውላድኩም ን48 ሰዓታት ካብ ምልክታት ነጻ ምስ ኮነን ናብ ንቡር ምስ ተመልሰን፡ ናብዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ንጥፈታት ቀስ ብቐስ ክምለስ ይኸእል ኢዩ። ነፍሲ ወከፍ ደረጃ ካብ 24 - 48 ሰዓታት ክጸንሕ ኣለዎ፡ ካብ ምልክታት ነጻ ኮይኑ እንተቐጸሉ ድማ ናብቲ ዝቐጽል ደረጃ ክሰጋገር ይኸእል ኢዩ።

ናብ ቤት ትምህርትን ኣእምሮኣዊ ንጥፈታትን ምምላስ

| ብርኪ | ንጥፈት/ስራሕ | ዕላማ ብርኪ |
|--|---|--|
| ብርኪ 1 ምንም ንጥፈት/ስራሕ የለን? | ሙሉእ ኣእምሮኣዊ ዕረፍቲ | ምሕዋይ |
| ብርኪ 2: ቀሊል ኣእምሮኣዊ (ናይ ምሕሳብ) ንጥፈት ኣብ ገዛ | ሓጺር ጊዜ (ን5-15 ደቓይቕ) ናይ ሓንጎል ስራሕ (ገዛ ዕዮ) | ቀስ ብቐስ፡ ብቐረባ ምክትታል ዝግበር ምውሳኽ ንጥፈታት (ምልክታት) |



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

Child and Adolescent Health Service
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.
ቁጽሪ ስልኪ: (08) 6456 2222
ብክፍሊ ህጹጽ ሓገዝ ዝተዳለወ
Ref: 247.11 © CAHS 2023

እዚ ሰነድ እዚ ንሓደ ሰንክልና ዘለዎ ሰብ ብዝተሓተተሉ ኣገባብ ብኣማራጺ ቅርጺ ክቐርብ ይኸእል ኢዩ።

መዝኻኪ፡ እዚ ሕታም እዚ ንሓፈሻዊ ትምህርትን ሓበሬታን ተባሂሉ ዝተሓትመ ኢዩ። ንዝኾነ ድልየት ሕክምናዊ ምኽሪ ንብዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ኣዘራርቡ
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service

| | | |
|--|---|---|
| | | ዘይብሉ - ኣብ ላዕሊ ብዝርዝር ተገሊጹ ኣሎ) |
| ብርኪ 3: ማእኸላይ ኣእምሮአዊ ንጥፊት ኣብ ገዛ | ዝነውሐ ጊዜ (ን20-30 ደቓይቕ) ናይ ሓንገል ስራሕ (ገዛ ዕዮ) | ናይ ምፍላጥ ዓቕሚ ምውሳኽ፣ ርእሱ-ናህሪ ዘለዎ ምንቅስቃስ |
| 4ይ ብርኪ: ከፊላዊ ምእታው ቤት ትምህርቲ | ፍርቃ ፍርቂ መዓልቲ ትምህርቲ ምክትታል ብተወሳኺ ካብ 1-2 ሰዓታት ዕዮ ገዛ ምስራሕ | ብዘይ ዝኾነ ኣእምሮአዊ ጽዕነት ምልክታት ንምዕቃብ መንበሪ ኣባይቲ ሒዝካ ከም ብሓድሽ ናብ ቤት ትምህርቲ ዳግማይ ምእታው |
| 5ይ ብርኪ: ቀስ ብቐስ ናብ ቤት ትምህርቲ ዳግሙ-ምውህሃድ ምእታው | ቀስ ብቐስ ናብ ምሉእ መዓልቲ ትምህርቲ ምምጻእ | ናይ ኣእምሮ ዓቕሚ ምውሳኽ |
| 6ይ ብርኪ: ምሉእ ናይ ኣእምሮ ዓቕሚ ስራሕ ምጅማር | ዝሓለፉኻ ስራሕቲ፣ ፈተናታትን ትምህርታዊ ገምጋማትን ምምላእ | ናብ ቤት ትምህርቲ መሊእኻ ምምላስ |

ናብ ስፖርታዊ ምንቅስቃስ ምምላስ

| ብርኪ | ንጥፊት/ስራሕ | ዕላማ ብርኪ |
|---|--|--|
| 1ይ ብርኪ፡ ምንም ዓይነት ንጥፊት የለን 48 ሰዓት ድሕሪ መጉዳእቲ | ኣካላውን ኣእምሮአዊ ዕረፍቲ ምምላእ | ምሕዋይ |
| 2ይ ብርኪ ቀሊል ኣካላዊ ምውስዋስ | ብእግሪ ምጉዳዝ ፣ምሕምባስ፣ ኣብ ቀዋሚ ብሽክለታ ምዝዋር | ህዳእ ምውሳኽ ንጥፊታት |
| 3ይ ብርኪ፡ ስፖርት ዝማእኸሉ ኣካላዊ ምንቅስቃስ | ልምምድ ጉያ ኣብ ኮዳት ኩዕሶ እግሪ፣ ክሪኬት፣ ኩዕሶ ሰኪዔት፣ ኩዕሶ መርብብ፣ ሆኪይ | ምንቅስቃስ ይውስኽ |
| 4ይ ብርኪ ምትንኻፍ ዘይብሉ ስልጠና ልምምድ | ኣብ ኮዳት ኩዕሶ እግሪ፣ ክሪኬት፣ ኩዕሶ ሰኪዔት፣ ኩዕሶ መርብብ፣ ሆኪይ ናይ ምሕላፍ ልምምድ | ምውህሃድን ምውስዋስ ኣካላትን ይውስኽ |
| 5ይ ብርኪ ናይ ምሉእ ምትንኻኻፍ ልምምድ | ኣብ ንቡር ናይ ስልጠና ንጥፊታት ተሳተፍ | እዚ ርእሰ እምነት ዝመልስን ንኣስልጠንቲ ምዕባሊታት ክግምግሙ የኽእሉምን። |
| 6ይ ብርኪ ናብ ጸውቲ ተመለስ | ስሩዕ ናይ ግጥም ጸውቲ | |

ውላድኩም ዝኾነ ምልክታት (ሕማም ርእሲ፡ ምድንዛዝ፡ ረስኒ ወይ ድኻም) እንተተሰማዎም ሓደ ደረጃ ንድሕሪት ተመሊሱ ድሕሪ ተወሳኺ 24 – 48 ሰዓታት ወይ ዕረፍቲ ዳግማይ ክፍትን ኣለዎ። ምሉእ ብምሉእ ናብ ጸወታ ክትምለስ ርግጻኛ እንተዘይኮንካ፡ ሓኪምካ ዝያዳ ክመኽረካ ይኽእል እዩ።

ውላድኩም ሕማም ርእሲ፡ ምድንዛዝ፡ ረስኒ ወይ ተምላስ እንተሃልይዎ፡ ወይ ዝኾነ ስክፍታ እንተሃልዩኩም፡ ንውላድኩም ናብ ሓኪም ወይ ናብ ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ውሰድዎ።

ኣለይቲ ንህጻናት ርኡይ መጉዳእቲ ርእሲ፡ ተወሳኺ ሓበሬታ ካብዚ መርበብ ሓበሬታ ክረኽቡ ይኽእሉ፡

https://concussioninsport.gov.au/parents_and_teachers

ብፍላይ ድማ ንህጻናት ዝምልከት ፕሮቶኮል ምምላስ ናብ ስፖርት ቅድሚ ናብ ስፖርት ምምላስ ዝያዳ ዝነውሐ ግዜ ኣለዎ።



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

Child and Adolescent Health Service
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.
ቁጽሪ ስልኪ: (08) 6456 2222
ብክፍሊ ህጹጽ ሓገዝ ዝተዳለዎ
Ref: 247.11 © CAHS 2023

እዚ ሰነድ እዚ ንሓደ ሰንክልና ዘለዎ ሰብ ብዝተሓተተሉ ኣገባብ ብኣማራጺ ቅርጺ ክቐርብ ይኽእል እዩ።

መዝኻኪ፡ እዚ ሕታም እዚ ንሓፈሻዊ ትምህርትን ሓበሬታን ተባሂሉ ዝተሓትመ እዩ። ንዝኾነ ድልየት ሕክምናዊ ምኽሪ ንብዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ኣዘራርቡ
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service