

## أعراض :

عندما يحدث إصابة في الدماغ أو إصابة في الرأس، من المهم الانتباه إلى بعض الأعراض التي قد تؤثر على الشخص جسديًا وعقليًا وعاطفيًا.

ابحث عن الرعاية الطبية الفورية عن طريق الاتصال بالرقم 1-1-9 إذا لاحظت أيًا من هذه الأعراض بعد الإصابة في الرأس :



- فقدان الوعي لمدة خمس دقائق أو أكثر
- النوبات أو الاختلاجات
- توسع في حجم الحدقة في عين واحدة أو كلتا العينين
- خروج السوائل أو الدم من الأنف أو الأذن
- غير قادر على الاستيقاظ من النوم

**إليك بعض النصائح للمساعدة في تسريع عملية الشفاء إذا كنت قد تعرضت لإصابة في الدماغ الناتجة عن حادث أو اصطدام في الرأس:**

- احصل على قسط كافٍ من الراحة وحاول تجنب الأنشطة البدنية لبضعة أيام أو أسابيع.
- تواصل مع مقدم الرعاية الطبية الخاص بك لمناقشة الأدوية لتخفيف الأعراض.
- تجنب الاستخدام المفرط للشاشات والتلفزيون والموسيقى بصوت عالٍ.
- تبني روتين للنوم وال صباحية.



يمكنك الوصول إلى جمعية إصابات الدماغ في أمريكا في ولاية مين.

ستجد موارد مفيدة ودعمًا للأفراد والعائلات.

يمكنك التواصل مع المساعدة على الرقم 1-800-444-6443 أو زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

<http://www.biausa.org/find-baia/maine>

الموارد المستخدمة

<https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/index.html>

## Resources used

<https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/index.html>

<https://www.biausa.org/find-bia/maine>