

خدمات الطوارئ Emergency Services

## سَوْقَاءُ المَشْيِ الهَوَائِيَّةِ Air Walker Boot

### تعليمات خاصة

إفتح سَوْقَاءُ المَشْيِ الهَوَائِيَّةِ لفحص جلدك:

Open the air walker boot to check your skin:

 مرة واحدة في اليوم  Once a day

 مرتين في اليوم  Twice a day

هل يمكنك إزالة ساقك من السَوْقَاءُ لغسل جلدك؟

Can you remove your leg from the boot to wash your skin?

 لا، ليس لـ 12 ساعة القادمة، ثم اغسلها بعد ذلك مرة 

واحدة في اليوم. No, not for the next 12 hours, then wash once a day.

 لا، ليس لـ 24 ساعة القادمة، ثم اغسلها بعد ذلك مرة 

واحدة في اليوم. No, not for the next 24 hours, then wash once a day.

 نعم، مرة واحدة في اليوم.  Yes, once a day.

هل يمكنك إزالة السَوْقَاءُ للاستحمام أو للاغتسال؟

Can you remove the boot to shower or bath?

 لا  No  Yes نعم

هل يمكنك إزالة السَوْقَاءُ ليلاً عند النوم؟

Can you remove the boot at night when sleeping?

 لا  No  Yes نعم

هل يمكنك الوقوف على الساق التي تضع عليها السَوْقَاءُ؟

Can you stand on the leg with the boot?

 لا، لا تضع أي ثقل على ساقك. 

No, do not put any weight on your leg.

 نعم، يمكنك حمل وزن خفيف على ساقك. 

Yes, you can put a small amount of weight on your leg.

 نعم، يمكنك الوقوف على ساقك بالقدر الذي هو مريح 

بالنسبة لك.

Yes, you can stand on your leg as much as is comfortable for you.

تم إعطاؤك قالباً من نوع خاص يسمى سَوْقَاءُ المَشْيِ الهَوَائِيَّةِ. وكما هو الشأن في القوالب العادية، فإن هذه السَوْقَاءُ تحمي ساقك المصابة من أن تصاب أكثر وبذلك يمكن أن تشفى في وقت أسرع. المدة التي تحتاج فيها إلى ارتداء القالب تعتمد على نوع إصابتك.

سَوْقَاءُ المَشْيِ الهَوَائِيَّةِ لها أكياس هوائية تنتفخ أو تنكمش لكي تلائم السَوْقَاءُ ساقك. وهذا مفيد جداً إذا كانت ساقك متورمة. يمكن تعديل ضيق هذه السَوْقَاءُ بنفخ أو تفريغ كيس الهواء حسب انتفاخ أو انكماش الساق المتورمة.

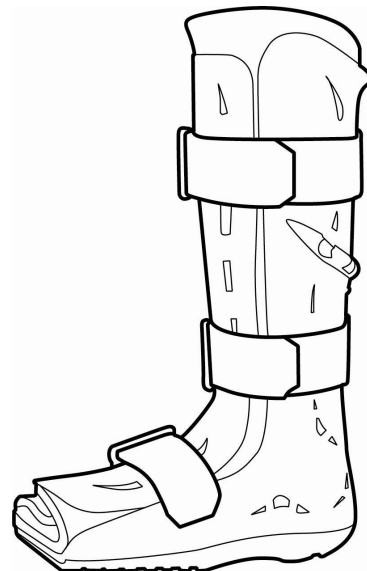
بإمكانك فتح السَوْقَاءُ حتى تتمكن من فحص جلدك. كما يمكن أيضاً إزالتها اعتماداً على إرشادات الطبيب.

لقد قدمنا لك كُتَيْباً منفصلاً عن سَوْقَاءُ المَشْيِ الهَوَائِيَّةِ. و يوجد فيه تعليمات حول كيفية:

– ملائمة السَوْقَاءُ

– ضبط ضيق السَوْقَاءُ

– تنظيف السَوْقَاءُ



© Vancouver Coastal Health

استخدمت بإذن صاحبها Used with permission

## العناية بنفسك

تناول الدواء المُسكن للألم إذا كنت في حاجة إليه.  
تحقق من طبيب الأسرة أو الصيدلي عما يمكنه أن يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك.

كلما جلست أو إستلقيت، ضع رجلك بحيث تكون فوق قلبك.  
للقيام بذلك، ضع رجلك على وسائد. هذا يساعدك في تقليل التورم وتخفيف الألم.

حرك أصابع قدميك كثيراً لتحسين تدفق الدم والمساعدة على تقليل التورم.

لفحص وتنظيف جلدك داخل السواق:

– افتح سواق المشي الهوائية.

– اخرج رجلك من السواق بلطف.

– قم بلف الجورب الى أسفل.

– انظر في جميع أنحاء ساقك. لفحص الجزء الخلفي من قدمك وساقك، قم باستخدام مرآة أو اطلب من شخص ما أن يفحصها لك.

– ابحث عن أي احمرار أو قروح.

– قم بغسل جلدك بالصابون المعتدل والماء، و عليك بتشطيفه، وتجفيفه بشكل جيد.

– إسحب الجورب الى الأعلى كما كان.

– لبس السواق مرة أخرى.

في حالة وجود احمرار، فعليك بتدليك المنطقة بلطف. عندما تضع القالب مرة أخرى، حاول ألا تنفخها بحيث تصبح ضيقة جداً.

في حالة وجود قروح مفتوحة، فقم بتغطية القروح بضمادة واتصل بطبيبك.

إذا كنت تشعر بأنك بحاجة إلى المزيد من الدعم، فقم بإضافة الهواء للأكياس الهوائية.

إذا كانت السواق ضيقة جداً أو إذا شعرت بأي تخدر أو وخز، فاسمح لبعض الهواء بالتسرب.

حافظ على السواق جافة.

إذا قمت بغسل السواق، تأكد من أنها جافة تماماً قبل أن تضعها مرة أخرى.

لأخذ حمام أو للاغتسال و أنت ترتدي سواق المشي الهوائية:

1. قم بلف السواق بمنشفة.
2. إسحب كيساً كبيراً من البلاستيك على المنشفة بحيث يتم تغطيتها بالكامل.
3. قم بلف شريط حول النهاية العلوية المفتوحة من الكيس لمنع الماء من التسرب الى الداخل.
4. إستحم أو اغتسل.

لأخذ حمام أو للاغتسال بدون سواق المشي الهوائية:

1. إجلس بالقرب من حوض الاستحمام أو مقصورة الاغتسال.
2. إنزع السواق.
3. إستحم أو اغتسل.
4. إجلس مرة أخرى بالقرب من حوض الاستحمام أو مقصورة الاغتسال.
5. جفف ساقك جيداً.
6. لبس السواق مرة أخرى.

إذا لم يكن باستطاعتك الاغتسال واقفاً، فخذ حماماً بدلاً من ذلك.

## إذهب إلى أقرب قسم للطوارئ في حالة ما:

إذا كان لديك ألم شديد أو زيادة في الألم لا تزول بالرغم من تغيير الوضعية، وتعديل ضيق السواق، و بالرغم من تناول دواء تخفيف الألم.

إذا أصبحت أصابع قدميك زرقاء أو رمادية و باردة.

إذا كان تورم ساقك يزداد سوءاً.

## لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

• طبيب أسرتك.

• إتصل بـ HealthLinkBC على رقم 8-1-1 (للصم وضعاف السمع 7-1-1) أو اذهب على شبكة الانترنت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)