急救中心 Emergency Services

Chinese Simplified

儿童脑震荡（轻度颅脑创伤）
Concussion (Minor Head Injury) in Children

您的孩子头部受伤
Your child has injured his or her head

我们的医疗团队未发现任何严重颅脑损伤的迹象。脑震荡是一种无法在常规 X 射线或扫描仪上看到的颅脑创伤。它会影响到孩子的思维和记忆，并可能导致多种症状。

您的孩子在您的照顾下回家是安全的。但未来的 24 到 48 个小时内，请密切观察孩子，这一点非常重要。作为父母，您会很容易观察到孩子的任何异常行为。

如何在家检查孩子
How to check your child at home

如果您的孩子有倦意，请让他入睡。睡眠对您的孩子很有益处，但在接下来的 24 至 48 小时内对孩子的检查则更为重要。

要确保您的孩子：

-知道他或她的名字

-知道你是谁

-知道他/她在哪里

-可像平常一样轻松地醒来

-可以握紧双手

-耳朵或鼻子没有血液或液体

-呼吸顺畅

-没有太多的痛苦

要相信您对孩子的直觉。颅脑创伤的某些迹象只有熟识孩子的人才易于察觉到他/她的变化。

如果您的孩子有下列状症，请立刻拨打 9-1-1
Call 9-1-1 right away if your child:

- ☐ 坐或行走时失去平衡
- ☐ 跌倒或经常绊脚
- ☐ 四肢无力
- ☐ 掉东西
- ☐ 看不清物体（可能会抱怨视力模糊或重影）
- ☐ 有异常动作或身体抽搐和抽筋（癫痫发作）

何时须将您的孩子送往紧急中心就医
When to bring your child to Emergency

- ☐ 您发现孩子有其区别于平时的动作或行为。
- ☐ 您的孩子没有精力或意愿做任何事情。
- ☐ 您的孩子无法完成在其头部受伤之前可以做到的事情。
- ☐ 您的孩子躁动不安，易怒或困惑。
- ☐ 您难以唤醒孩子。
- ☐ 您的孩子的耳朵或鼻子有血液或黄色液体
- ☐ 您的孩子呕吐超过两次（一次或两次则无大碍）。
- ☐ 您的孩子，即使服用止痛药，其头痛仍会加重或无好转迹象。
- ☐ 您的孩子尚小，并且：
  - -无法安抚或使其安静
  - -无法吮吸母乳或吃东西

未来 24 小时内 Over the next 24 hours

- 您可以给孩子服用普通乙酰氨基酚或布洛芬治疗头痛。 （泰诺是乙酰氨基酚的一种。）
  不要使用镇静剂或更强的止痛药；因为，这些药物可以掩盖一些更严重的受伤迹象。
  如果普通的止痛药无济于事，可致电你的家庭医生。
- 您的孩子几天后可能会感到恶心。 让他或她吃点儿点心和喝些饮料，但不是大餐。
- 您的孩子要安置在易于观察到他或她的地方；直到他们重新感觉自我良好，且可以与您一起阅读或自己安静地玩耍。
  切勿与其进行剧烈的游戏。
  休息至关重要。

帮助您孩子康复的提示
Tips for helping your child recover

- 确保您的孩子晚上有充足的睡眠，白天有充分的休息。
- 确保您的孩子逐渐地非一次性地恢复正常活动。
- 避免噪音和刺激（如：电视，视频游戏，iPad，计算机和其他电子设备，响亮的音乐等）。
- 尝试与您的孩子一起完成一件能使其不会分心的事情。
- 为了帮助您的孩子增强记忆，请记笔记并使用日历以协助其提高记忆力。
- 与您孩子认识的其他人（家人，朋友，老师，辅导员，保姆，教练等）提及其受伤的情况。 他们需要了解孩子所发生的状况，以便他们可以提供相应帮助。
- 对于学龄儿童，请跟从所附的“重返学校”，然后“返回活动” 的指引工具。

欲了解更多详情，最好咨询
To learn more, it’s good to ask

- 您的家庭医生
- 卑诗能力中心 604-451-5511
  (适合于 12 岁及以下儿童)
- 青少年综合脑震荡诊所 604-737-6291
  (适合于 12 至 15 岁少年)
- 菲沙卫生局脑震荡服务中心 604-514-7431
  (适合于 16 至 18 岁青年)
  在线查询: fraserhealth.ca 并搜索 “concussion”
- 菲沙卫生局虚拟护理热线： 1-800-314-0999
  或上网在线咨询：fraserhealth.ca/virtualcare
  时间：每日上午 10:00 至下午 10:00
- 卑诗健康联线 8-1-1（或 7-1-1 TTY）
  或在线访问网站：HealthLinkBC.ca

HealthLinkBC 24 小时开放。 提供 130 种语言服务。 对口译人员，请用英语说您的语言。 等候口译员接听电话。

脑震荡的网络资源
Web Resources on Concussion

认识脑震荡的培训工具

cattonline.com

选择“父母或照顾者”，“运动员”或“教练”

加拿大跳伞协会

parachutecanada.org

选择“创伤主题”，然后选择“脑震荡”

本资料最初经卑诗省儿童医院急诊科“头部损伤”许可改编（2012 年 10 月）