

## الارتجاج (إصابة الرأس الطفيفة) في الأطفال Concussion (Minor Head Injury) in Children

اتصل على 9-1-1 على الفور إذا كان طفلك:  
Call 9-1-1 right away if your child:

- يفتر إلى التوازن عند الجلوس أو المشي
- يسقط أو يتعثر كثيرًا
- يفتر القوة في إحدى ذراعيه أو ساقيه
- يسقط الأشياء
- لا يمكنه الرؤية بوضوح (قد يشنكي من عدم وضوح الرؤية أو ازدواجها)
- يظهر أي حركات غير اعتيادية أو جسمه ينتفض ويرتعش بقوة (في شكل نوبات)

لقد أصاب طفلك رأسه

**Your child has injured his or her head**

لم يعثر فريقنا الطبي على أي علامات تشير إلى وجود إصابة خطيرة بالمخ. والارتجاج هو نوع من الإصابات بالمخ التي لا يمكن رؤيتها بالأشعة السينية العادية أو التصوير الاعتيادي. ويمكنها التأثير على الطريقة التي يفكر بها الطفل وتذكره للأشياء وقد تتسبب في حدوث العديد من الأعراض المختلفة.

من الأمان أن يعود طفلك إلى المنزل تحت رعايتك. ومن المهم أن تتفقد حالة طفلك بعناية خلال 24 إلى 48 ساعة التالية. وباعتبارك الوالد، فأنت أفضل شخص تلاحظ أي سلوك غير اعتيادي يصدر عن طفلك.

كيفية تفقد حالة طفلك في المنزل

**How to check your child at home**

دع طفلك ينام إذا كان يشعر برغبة في ذلك. فالنوم جيد لطفلك ولكن من المهم تفقد حالة طفلك خلال 24 إلى 48 ساعة التالية.

وتأكد من أن طفلك:

- متى يجب اصطحاب طفلك إلى الطوارئ  
When to bring your child to Emergency
- تلاحظ أن طفلك يتصرف على نحو مختلف عما اعتاد عليه.
  - لا يمتلك طفلك الطاقة أو الرغبة في القيام بأي شيء.
  - لا يتمكن طفلك من القيام بالأشياء التي كان يقوم بها قبل إصابة الرأس.
  - يشعر طفلك بالقلق أو الارتباك و يصبح سريع الانفعال.
  - تواجه مشكلة في إيقاظ طفلك.
  - يخرج دم أو سائل أصفر اللون من أذنيه أو أنفه.
  - يعاني طفلك من القيء أكثر من مرتين (مرة أو مرتان أمر شائع ومتوقع).
  - يعاني طفلك من صداع يتفاقم أو لا يتوقف عند تناول مسكنات الألم.
  - طفلك في سن صغير للغاية:
  - ولا يمكن تهدئته أو إسكاته
  - يرفض الرضاعة أو تناول الطعام

- يعرف اسمه

- يعرف هويتك

- يعرف مكان تواجه

- يستيقظ بسهولة كما يفعل عادة

- يمكنه الإمساك بيدك بإحكام بكتنا يديه

- لا يخرج الدم أو أي سوائل من أذنيه أو أنفه

- يتنفس بسهولة

- لا يشعر بالألم الشديد

ثق في شعورك الداخلي نحو طفلك. فبعض العلامات الدالة على إصابة المخ هي حدوث تغيير لا يمكن لأحد اكتشافه إلا شخص يعرف الطفل جيدًا.

## خلال 24 ساعة التالية

### Over the next 24 hours

- يمكنك إعطاء أيبوبروفين أو الأسيتامينوفين البسيط للصداع. (دواء تايلينول هو أحد أنواع الأسيتامينوفين.)
- تجنب إعطاء المهدئات أو مسكنات الألم الأقوى. فقد تخفي بعض علامات الإصابة المهمة. إذا كانت مسكنات الألم البسيطة لا تجدي نفعًا، فتواصل مع طبيب أسرتك.
- قد يشعر طفلك برغبة في القيء (غثيان) لبضعة أيام. فلا تقدم له إلا وجبات خفيفة ومشروبات بكميات صغيرة بدلاً من الوجبات الكبيرة.
- احرص على وجود طفلك حيث يمكنك رؤيته طوال الوقت. وإلى أن يصبح طفلك على ما يرام مرة أخرى، اقرأ أو العب معه يهدوء. ولا تسمح باللعب أو الألعاب الشاقة. الراحة مهمة.

## نصائح لمساعدة طفلك على التعافي

### Tips for helping your child recover

- تأكد من حصول طفلك على قدر كبير من النوم بالليل وفترات الراحة أثناء النهار.
- احرص على عودة طفلك إلى الأنشطة العادية تدريجيًا، وليس مرة واحدة.
- قلل من الضوضاء والمحفزات (مثل التلفاز، وألعاب الفيديو، وأجهزة iPad، وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة الإلكترونية الأخرى، والموسيقى الصاخبة وما شابه ذلك).
- حاول القيام بشيء واحد بصحبة طفلك في المرة الواحدة حتى لا يتشتت الطفل.
- لمساعدة طفلك على تذكر الأشياء، اكتب ملاحظات واستخدم تقويمًا.
- تحدث عن الإصابة مع الآخرين الذين يعرفون طفلك (أفراد العائلة، والأصدقاء، والمعلمين، والمستشارين، وجلساء الأطفال، والمدربين وغيرهم). فهم بحاجة إلى فهم ما حدث حتى يمكنهم تقديم المساعدة.
- بالنسبة للأطفال بعمر المدرسة، اتبع الأدوات المرفقة "العودة للمدرسة" ثم "العودة للنشاط".

## للتعرف على المزيد، من الجيد أن تسأل

- طبيب أسرتك
- خدمة الرعاية عن بُعد من Fraser Health على الرقم 1-800-314-0999 أو الدردشة المباشرة على [fraserhealth.ca/virtualcare](https://fraserhealth.ca/virtualcare) من 10 ص إلى 10 م، يوميًا
- HealthLinkBC - اتصل على الرقم 1-800-663-8888 (1-800-663-8888) لضعاف السمع والسمع) أو عبر الإنترنت على [HealthLinkBC.ca](https://HealthLinkBC.ca) HealthLinkBC متاحة 24 ساعة. ومتوفرة في 130 لغة. لطلب مترجم، اذكر لغتك بالإنجليزية. انتظر قدوم مترجم إلى الهاتف.

## موارد الويب حول الارتجاج



الوعي بالارتجاج  
أداة تمرين  
[cattonline.com](https://cattonline.com)  
حدد "والد أو مقدم رعاية"، "رياضي" أو "مدرب"  
**Parachute Canada**  
[parachutecanada.org](https://parachutecanada.org)  
حدد "موضوعات الإصابة" ثم اختر "ارتجاج"

تم الاقتباس في الأصل بعد الحصول على إذن من مستشفى الأطفال في بريتيش كولومبيا، قسم الطوارئ، "إصابات الرأس" (أكتوبر/تشرين الأول 2012)

AT HOME		AT SCHOOL						
<p><b>STAGE 1:</b></p> <p><b>Physical &amp; cognitive rest</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basic board games, crafts, talk on phone</li> <li>• Activities that do not increase your heart rate or cause you to break a sweat</li> </ul> <p><b>Limit/Avoid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer, TV, texting, video games, reading</li> </ul> <p><b>No:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• School work</li> <li>• Sports</li> <li>• Work</li> <li>• Driving until cleared by a health care professional</li> </ul>	<p><b>STAGE 2:</b></p> <p><b>Start with light cognitive activity:</b></p> <p>Gradually increase cognitive activity up to 30 min. Take frequent breaks.</p> <p><b>Prior activities plus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reading, TV, drawing and social networking</li> </ul> <p><b>Contact school to create Return to School plan.</b></p>	<p><b>STAGE 2:</b></p> <p><b>When light cognitive activity is tolerated:</b></p> <p>Introduce school work.</p> <p><b>Prior activities plus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• School work as per Return to School plan</li> </ul> <p><b>Communicate with school on student's progression.</b></p>	<p><b>STAGE 3:</b></p> <p><b>Back to school part-time</b></p> <p>Part-time school with maximum accommodations.</p> <p><b>Prior activities plus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• School work at school as per Return to School plan</li> </ul> <p><b>No:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• P.E., physical activity at lunch/recess, homework, testing, sports, assemblies, field trips</li> </ul> <p><b>Communicate with school on student's progression.</b></p>	<p><b>STAGE 4:</b></p> <p><b>Part-time school</b></p> <p>Increase school time with moderate accommodations.</p> <p><b>Prior activities plus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Increase time at school</li> <li>• Decrease accommodations</li> <li>• Homework – up to 30 min./day</li> <li>• Classroom testing with adaptations</li> </ul> <p><b>No:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• P.E., physical activity at lunch/recess, sports, standardized testing</li> </ul> <p><b>Communicate with school on student's progression.</b></p>	<p><b>STAGE 4:</b></p> <p><b>Part-time school</b></p> <p>Increase school time with moderate accommodations.</p> <p><b>Prior activities plus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Increase time at school</li> <li>• Decrease accommodations</li> <li>• Homework – up to 30 min./day</li> <li>• Classroom testing with adaptations</li> </ul> <p><b>No:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• P.E., physical activity at lunch/recess, sports, standardized testing</li> </ul> <p><b>Communicate with school on student's progression.</b></p>	<p><b>STAGE 5:</b></p> <p><b>Full-time school</b></p> <p>Full days at school, minimal accommodations.</p> <p><b>Prior activities plus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start to eliminate accommodations</li> <li>• Increase homework to 60 min./day</li> <li>• Limit routine testing to one test per day with adaptations</li> </ul> <p><b>No:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• P.E., physical activity at lunch/recess, sports, standardized testing</li> </ul>	<p><b>STAGE 5:</b></p> <p><b>Full-time school</b></p> <p>Full days at school, no learning accommodations.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attend all classes</li> <li>• All homework</li> <li>• Full extracurricular involvement</li> <li>• All testing</li> </ul> <p><b>No:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• full participation in P.E. or sports until Return to Sport protocol completed and written medical clearance provided</li> </ul>	<p><b>STAGE 6:</b></p> <p><b>Full-time school</b></p> <p>Full days at school, no learning accommodations.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attend all classes</li> <li>• All homework</li> <li>• Full extracurricular involvement</li> <li>• All testing</li> </ul> <p><b>No:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• full participation in P.E. or sports until Return to Sport protocol completed and written medical clearance provided</li> </ul>
<p><b>Rest</b></p> <p>When symptoms start to improve OR after resting for 2 days max, <b>BEGIN STAGE 2</b></p>	<p><b>Gradually add cognitive activity including school work at home</b></p> <p>Tolerates 30 min. of cognitive activity, introduce school work at home</p>	<p><b>School work only at school</b></p> <p>Tolerates 120 min. of cognitive activity in 30-45 min. intervals, <b>BEGIN STAGE 4</b></p>	<p><b>Increase school work, introduce homework, decrease learning accommodations</b></p> <p>Tolerates 240 min. of cognitive activity in 45-60 min. intervals, <b>BEGIN STAGE 5</b></p>	<p><b>Work up to full days at school, minimal learning accommodations</b></p> <p>Tolerates school full-time with no learning accommodations <b>BEGIN STAGE 6</b></p>	<p><b>Full academic load</b></p> <p>Return to School protocol completed; focus on <b>RETURN TO SPORT</b></p>			

**Note: A student is tolerating an activity if symptoms are not exacerbated.**

Adapted from the Return to Learn protocol by G.F. Strong School Program (Vancouver School Board), Adolescent and Young Adult Program, G.F. Strong Rehabilitation Centre.

# Return to Activity

This tool is a guideline for managing an individual's return to activity following a concussion and does not replace medical advice. Timelines and activities may vary by direction of a health care professional.

STAGE 1:	STAGE 2:	STAGE 3:	STAGE 4:	STAGE 5:
<p><b>Initial rest</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stay home in a quiet and calm environment.</li> <li>Limit your screen time (computer, television, and smartphone use).</li> <li>Keep any social visits brief.</li> <li>Sleep as much as your body needs while trying to maintain a regular night sleeping schedule.</li> </ul> <p><b>Note: The goal for each stage is to find the 'sweet spot' between doing too much and too little.</b></p>	<p><b>Prepare to return to activity</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Test your readiness by trying some simple, familiar tasks such as reading, using the computer, or shopping for groceries.</li> <li>Keep the time on each activity brief (e.g., less than 30 minutes) and take regular rest breaks.</li> <li>Go for walks or try other light physical activity (e.g., swimming, stationary bike), without becoming short of breath.</li> <li>Keep bed rest during the day to a minimum. It is unlikely to help your recovery.</li> </ul>	<p><b>Increase your activity</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gradually return to usual activities and decrease rest breaks.</li> <li>Start with less demanding activities before harder ones.</li> <li>Physical activity might include jogging, lifting light weights, or non-contact sport drills, gardening, dancing.</li> </ul> <p><b>Note: You could start returning to school or work on a part-time basis (e.g., a few hours per day).</b></p>	<p><b>Gradually resume daily activities</b></p> <p>Resuming daily activities can be challenging because your energy and capacity for activities may be variable, but should improve day-to-day or week-to-week.</p> <p>Students and workers may require accommodations, such as reduced hours, reduced workload, extra time for assignments, or access to a quiet distraction-free work environment.</p>	<p><b>Full return to activity</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Full class schedule, with no rest breaks or accommodations.</li> <li>Full work schedule with usual expectations for productivity</li> <li>Student athletes should not return to sport competition until they have fully returned to school.</li> </ul> <p><b>Only return to contact sports or dangerous job duties (e.g., operating heavy equipment, working from heights) when cleared by your doctor.</b></p>
<p><b>Rest</b></p>	<p><b>Get ready to return</b></p>	<p><b>Start your return</b></p>	<p><b>Continue your return</b></p>	
<p>When symptoms start to improve OR after resting for 2 days max, <b>BEGIN STAGE 2</b></p>	<p>Tolerates simple, familiar tasks, <b>BEGIN STAGE 3</b></p>	<p>Tolerates further increase in level of activity, <b>BEGIN STAGE 4</b></p>	<p>Tolerates partial return to usual activities, <b>BEGIN STAGE 5</b></p>	

If new or worsening symptoms are experienced at any stage, go back to the previous stage for at least 24 hours. You may need to move back a stage more than once during the recovery process.

Each person will progress at his/her own pace. It is best not to "push" through symptoms. If you do too much, your symptoms may worsen. Decrease your activity level and your symptoms should settle. Then continue to gradually increase your activity in smaller increments.