



در صورت وجود نشانه‌های زیر فوری با اورژانس (125) تماس بگیرید:

- استفراغ و به خصوص تکرار آن
- غیرقرینه بودن مردمک چشمها
- گیجی یا خواب‌آلودگی
- وجود ضعف و یا کاهش قدرت در یک طرف از بدن
- غش یا بیهوشی بیش از یک دقیقه
- نتوانید فرد را بیدار نمایید
- وجود تشنج

1- پیشگیری از تورم و صدمات بیشتر
 • از فعالیت فرد جلوگیری کنید و وی را به حالت استراحت کامل درآورید.
 • از یخ در درون کیسه‌ی یخ (یا لیف حمام) برای کمپرس محل ضربه استفاده نمایید.

2- درمان علایم
 • برای کاهش درد از مسکن استامینوفن استفاده نمایید. آسپرین یا ایبوپروفن میتوانند سبب تشدید کبودیها شوند.

3- علایم را تحت نظر بگیرید.
 • برای 24 ساعت همراه فرد ضربه دیده، باقی بمانید و وی را تحت نظر داشته باشید.

4- چه زمانی باید با پزشک تماس بگیرید؟
 فرد را به پزشک یا بیمارستان برسانید اگر:
 • سردردی وجود داشته باشد که به نظر در حال بدتر شدن باشد.
 • استفراغ ادامه داشته باشد.
 • سبکی سر و خواب‌آلودگی بروز نماید.
 • گیجی رخ نماید.
 • کاهش سطح هوشیاری، احساس طپش قلب یا تشنج ایجاد شود.
 • احساس درد در گردن پس از وارد شدن ضربه یا زمین خوردن وجود داشته باشد.

5- پیگیری
 علایم و نشانه‌های معمولی باید در عرض 7 تا 10 روز کاملاً برطرف شوند، در غیر این صورت با پزشک تماس بگیرید.