

General Injuries - Arabic

فيديو 4 الإصابات العامة

[Intro]

[مقدمة]

يُسعدنا حقًا أنك جئت لرؤيتنا. لقد أعددنا هذا الفيديو فقط لتذكيرك ببعض الأشياء المهمة التي تحتاج إلى معرفتها.

يدور هذا الفيديو حول إدارة أي إصابات أو آثار قد تعرضت لها من هذا الحادث الأخير والأشياء التي يجب الانتباه إليها في الأيام القادمة. ربما تكون قد حصلت على الكثير من المعلومات بالفعل. ومع إدراكنا احتمال صعوبة فهم الأمر بسهولة، نأمل أن تجد هذا الفيديو مفيدًا.

نريدك أن تعرف أنك لست وحدك. لقد قمت بالفعل بخطوة كبيرة وشجاعة في زيارتنا. ولدينا فريق من الموظفين المستعدين لدعمك.

[Trigger Warning]

[تحذير مسبق]

قبل أن نبدأ، نريد منك أن تعرف أن هذا الفيديو يتحدث عن الصدمة والعنف. وبالنسبة لبعض الناس، قد يؤدي هذا إلى مشاعر قوية لديهم. فإذا كنت تشعر بالقلق الشديد، يُرجى التواصل معنا. نحن هنا للمساعدة. يسرد موقعنا الإلكتروني الموارد أيضًا.

[website on screen] [موقع الويب على الشاشة]

[Clinic services]

[خدمات العيادة]

لدينا عيادة طبية متخصصة لمساعدتك. تسمى هذه العيادة Embrace Clinic. وبمكثنا، في هذه العيادة الطبية، تقييم إصاباتك، ومراقبة شفائك، وتوفير العلاج لك. يمكننا مساعدتك في التعامل مع ألمك وعواطفك وأي مشاكل في النوم. وبمكثنا إحالتك إلى المتخصصين والخدمات المجتمعية. يمكننا حتى إعطاء مذكرات طبية لأخذ إجازة من المدرسة والعمل. ولن تحتاج إلى إحالة لمراجعتنا.

[Head Injury and Strangulation]

[إصابة الرأس والخنق]

إذا تعرضت لضربة على الرأس أو سقطت وصدمت رأسك خلال هذا الحادث الأخير، فقد تتعرض لإصابة في الرأس، والتي تُعرف أيضًا باسم ارتجاج الدماغ. يُرجى مشاهدة الفيديو المتعلق بإصابات الرأس أيضًا. إن معظم الناس الذين يعانون من إصابات في الرأس ناجمة عن العنف يتعافون تمامًا. يشرح الفيديو كيفية التعامل مع آثار إصابة الرأس وما يجب القيام به لمساعدتك على التعافي بسرعة أكبر.

إذا تعرضت للخنق أو "الاختناق" خلال هذا الحادث، فقد تتعرض لإصابات خطيرة في رقبتك أيضًا. نوصيك أيضًا بمشاهدة الفيديو حول التعرض للخنق. فإنه سيساعدك على معرفة ما يمكن توقعه بعد التعرض للخنق، ما الذي ينبغي الانتباه له وكيفية إدارة الأعراض التي تعاني منها.

[What you can do to manage your injuries]

[ما الذي يمكنك القيام به للتعامل مع إصاباتك]

ربما تكون قد تعرضت لكدمات وأوجاع وآلام من هذا الحادث الأخير. ولا تظهر هذه دائمًا على الفور. قد تبدأ في الشعور بها خلال الأيام القليلة المقبلة.

وإذا كنت تعاني من آلام عامة في الجسم، فحاول الحفاظ على حركة جسمك. إن مجرد التمدد والمشي في أرجاء منزلك قد يكون أمرًا مفيدًا. ففي بعض الأحيان قد يجعلك الاستلقاء أو الجلوس لفترة طويلة تشعر بمزيد من الألم. يمكنك أيضًا محاولة أخذ حمام دافئ مع أملاح إبسوم.

وإذا كنت قد تعرضت لأي جروح أو خدوش أو لدغات أو جروح مفتوحة أو غرز لإغلاق الجروح، حافظ على نظافة المنطقة بالماء والصابون الخفيف. لا تستخدم الكحول أو بيروكسيد الهيدروجين لتنظيف الجروح.

توجه للحصول على الرعاية الطبية إذا كنت تعاني من أي من علامات العدوى التالية:

- احمرار حول الجرح
- الشعور أن الجرح ساخن
- وجود قيح أو سائل حول الجرح
- زيادة الألم حول منطقة الجرح

إذا كانت لديك أي إصابات في الأعضاء التناسلية أو فتحة الشرج، فإنها عادة ما تلتئم بسرعة كبيرة. ومع ذلك، إذا كان شعورك بالألم لا يتحسن أو يزداد سوءاً، فيرجى الحصول على الرعاية الطبية من مركز الرعاية العاجلة أو Embrace Clinic أو مقدم الرعاية الصحية المعتاد. وإذا كنت تعاني من الألم عند التبول أو التبرز، أو إذا كان لديك نزيف غير طبيعي أو إفرازات، أو ظهر لديك أي طفح جلدي أو قروح، فيرجى الحصول على الرعاية الطبية في أقرب وقت ممكن.

إذا أُجري لك اختبار للعدوى المنقولة جنسياً في المستشفى، فمن المهم أن تعرف أن نتائج هذا الاختبار قد لا تكون دقيقة نتيجةً لهذا الحادث. وذلك لأن الأمر يستغرق وقتاً حتى تتطور العدوى وتظهر في الاختبار. يمكن لعيادة Embrace Clinic تكرار الاختبار من أجلك للتأكد من حصولك على نتائج دقيقة بمرور الوقت. ونوصي بهذا بشدة إذا كان لديك أي مخاوف بشأن الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية.

وقد تجد أنك تواجه مشكلة في النوم أو البقاء نائماً. قد تشعر بمزيد من القلق أو الانفعال أو الاكتئاب. وقد ترغب في تناول الكحول أو المخدرات لمساعدتك على التأقلم. وهذه كلها ردود فعل طبيعية على الصدمة. وقد تساعدك عيادة Embrace Clinic في التعامل مع كل منها.

[If you are pregnant]

[إذا كنتِ حاملاً]

إذا كنتِ حاملاً، يرجى المتابعة مع مقدم الرعاية للفترة السابقة للولادة في أقرب وقت ممكن. قد يؤثر العنف من هذا النوع على الحمل ويسبب ضرراً لك ولطفلك. وفي حالة عدم وجود مقدم لرعاية ما قبل الولادة، يمكن لـ Embrace Clinic مساعدتك في العثور على واحد.

إذا كنتِ تعتقدين باحتمال أن تصبحي حاملاً، فيرجى الاتصال بـ Embrace Clinic للتحدث معنا حول خياراتك. نتعامل مع الجميع بتعاطف وبدون تحيز.

[Closing]

[الاختتام]

تُعدّ مراجعة ممرضة فحص الطب الشرعي خطوة أولى مهمة. ستكون هناك العديد من الخطوات على طول الطريق. تذكر أنك لست وحدك في هذا.

لقد نجوت من حادث عنف خطير. وبغض النظر عن مدى صعوبة التعافي، فقد كنت قادراً على البقاء على قيد الحياة والتغلب على الصدمة الخطيرة. أنت لست وحدك. فليكن فريقاً من مقدمي الرعاية الصحية الرحيمة والمهنية الموجودين لدعمك.