

## Intro

از اینکه به ما مراجعه کرده اید خوشحالیم. این ویدیو را برای شما تهیه کرده ایم تا یادآوری کنیم که چه کارهایی را باید در رابطه با صدمات و اثراتی که ممکن است از این حادثه به جا مانده باشد، انجام دهید و چه نکاتی را در روزهای آتی بتیید رعایت کنید. شاید تا الان اطلاعات بسیاری را دریافت کرده باشید. می دانیم که به خاطر سپردن همه آنها ممکن است سخت باشد، بنابراین امیدواریم که این ویدیو برای شما مفید باشد. می خواهیم بدانید که تنها نیستید. با بازدید از ما شما قدم بزرگ و شجاعانه ای برداشته اید. ما یک تیم از افرادی داریم که آماده حمایت از شما هستند.

## Trigger Warning [هشدار محتوای حساس]

قبل از هر چیزی، ما می خواهیم بدانید، این ویدیو درباره زخم های روانی و خشونت می باشد. برای برخی از افراد، ممکن است این موضوع ناخوشایند باشد. در صورتی که احساس ناراحتی، اضطراب و استرس کردید، لطفاً با ما تماس بگیرید. ما برای کمک به شما اینجا هستیم. همچنین در وب سایت ما، منابعی نیز برای شما در دسترس می باشد.

## [Clinic Services] خدمات کلینیک

ما یک کلینیک پزشکی ویژه برای کمک به شما داریم که نام این کلینیک Embrace است. در این کلینیک پزشکی، ما می توانیم آسیب های شما را ارزیابی کنیم، پیشرفت درمان شما را نظارت کنیم و درمان ارائه دهیم. ما می توانیم به شما در مدیریت درد، احساسات شما و هرگونه مشکل خواب کمک کنیم. ما می توانیم شما را به متخصصان و سرویس های خدمات اجتماعی معرفی کنیم. ما حتی می توانیم گواهی های استراحت پزشکی را برای مدرسه و کار ارائه دهیم. برای ملاقات با ما نیازی به معرف ندارید.

## [Head Injury and Strangulation]

### [آسیب به سر و خفگی]

اگر در حادثه اخیر سر (لیز) خوردید و به سرتان ضربه خورده و یا به سر شما ضربه وارد شده، ممکن است دچار آسیب به سر یا ضربه مغزی شده باشید. لطفاً ویدئوی ما را درباره ضربه مغزی تماشا کنید. بیشتر افرادی که در هنگام خشونت از ناحیه سر آسیب می بینند بهبودی کامل پیدا می کنند. این ویدئو توضیح می دهد که چگونه با اثرات آسیب به سر روبرو شوید و چه کارهایی را باید برای بهبودی سریع تر انجام دهید.

اگر در طی این حادثه خفگی یا "خفه شدن" را تجربه کرده اید، ممکن است آسیب های جدی به گردن شما وارد شده باشد. ما توصیه می کنیم که همچنین ویدئوی ما را درباره خفگی ببینید. این ویدئو به شما کمک می کند که بدانید پس از خفگی چه کارهایی را باید انجام دهید و چه مواردی را باید در نظر داشته باشید و چگونه علائم خود را مدیریت کنید.

## [What you can do to manage your injuries]

[چگونه می توانید آسیب های وارده را کنترل کنید؟]

ممکن است پس از حادثه اخیر، کیبودی، درد و سوزش هایی در بدنتان ایجاد شده باشد که همیشه قابل رویت نیستند و ممکن است در چند روز آینده شروع به ظاهر شدن کنند.

اگر درد عمومی بدن دارید، سعی کنید بدن خود را در حال حرکت نگه دارید. حتی حرکات کششی و راه رفتن در داخل خانه می تواند به شما کمک کند. گاهی اوقات دراز کشیدن یا نشستن برای مدت طولانی می تواند باعث احساس بیشتر درد شود. همچنین می توانید با استفاده از نمک ایپسوم، حمام کنید.

اگر هرگونه بریدگی، خراش، گاز گرفتگی، زخم باز و یا بخیه در بدنتان وجود دارد، با آب و صابون آن را تمیز نگه دارید. به هیچ عنوان از الکل و هیدروژن پراکسید برای تمیز کردن زخم ها استفاده نکنید.

اگر علائم عفونی از قبیل:

- قرمزی در اطراف زخم
- احساس گرمی و تب در محدوده زخم
- ترشح مایعات و چرک از زخم
- افزایش درد در محدوده زخم

مشاهده کردید، به مراکز درمانی مراجعه کنید.

اگر آسیب وارده مربوط به ناحیه تناسلی یا مقعد باشد، معمولاً این آسیب ها به سرعت بهبود پیدا می کنند. با این حال، اگر درد شما بهبود نیافت یا بدتر شد، لازم است که به مراکز درمانی اورژانس، کلینیک Embrace یا پزشک معالج خود مراجعه

کنید. اگر در هنگام ادرار کردن یا مدفوع کردن احساس درد یا خونریزی دارید و یا واژنی غیرطبیعی دارید یا هرگونه زگیل یا جوش تشکیل شده است، بهتر است به سرعت به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنید.

اگر در بیمارستان برای عفونت های جنسی آزمایش داده اید، مهم است که بدانید نتایج این آزمایش ها در مورد این نوع حوادث ممکن است دقیق نباشند. این به این دلیل است که برای تشکیل و نشان دادن عفونت ها در آزمایش به زمان بیشتری نیاز است. در کلینیک امیریس می تواند برای شما آزمایش ها را دوباره انجام دهد تا اطمینان حاصل کنید که نتیجه آزمایش شما دقیق می باشد. اگر نگران عفونت های جنسی، از جمله اچ آی وی هستید ما انجام این کار را بسیار توصیه می کنیم. شما ممکن است با مشکلاتی مانند دشواری در خوابیدن یا بیدار ماندن و احساس اضطراب، عصبانیت یا افسردگی بیشتری مواجه شوید. شما ممکن است اشتیاق زیادی برای نوشیدن الکل یا مصرف مواد مخدر برای کمک به مقابله با این مشکلات را داشته باشید. این ها همه واکنش طبیعی به آسیب روحی و جسمانی است. در کلینیک امیریس، ما می توانیم به شما در مقابله با این مشکلات کمک کنیم.

## [If you are pregnant]

اگر شما باردار هستید

اگر باردار هستید، لطفاً به سرعت موضوع را با پزشک زنان و زایمان خود در میان بگذارید. این نوع از خشونت ها می توانند بر روی بارداری شما تأثیر بگذارد و باعث آسیب به شما و جنین شود. اگر پزشک زنان و زایمان ندارید، کلینیک امیریس به شما کمک می کند تا یکی پیدا کنید. اگر فکر می کنید ممکن است باردار باشید، لطفاً با ما تماس بگیرید تا در مورد گزینه های خود صحبت کنید. ما با همه افراد با مهربانی و بدون تعصب رفتار می کنیم.

## Closing

اولین گام مهم ، ملاقات با پرستار پزشکی قانونی بود. در این مسیر ، گام های بیشتری وجود دارد. به یاد داشته باشید که شما در این راه تنها نیستید.

شما از یک حادثه جدی جان سالم به در برده اید و مهم نیست بهبودی چقدر دشوار باشد ، شما قادر به زنده ماندن و غلبه بر آسیب های جدی روانی و جسمی هستی. شما تنها نیستی . یک تیم حرفه ای و صمیمی از ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی در اینجا آماده هستند تا از شما حمایت کنند و در کنارتان باشند.