

## General Injuries - Mandarin

### 般傷害

#### 【简介】

非常感谢您来看我们。我们制作了这个视频，特别为了提醒您一些需要知道的重要事情。本视频是关于如何处理您在最近事件中可能遭受的伤害或后遗症，以及在接下来的几天内需要注意的事项。你或许已经获得了很多信息。我们知道要掌握这些信息可能有些困难，因此希望视频对您会有所帮助。

我们希望您知道，您并不孤单。您已经勇敢的迈出了一大步，来到了我们这里。我们有一个团队随时给予您支持。

#### 【警告】

在开始之前，我们想让您知道，这个视频将会涉及到创伤及暴力的话题。对于一些人来说，这可能会引发强烈情绪。如果您感到不知所措，请与我们联系。我们在网站上列出了相关资源。

[屏幕上显示网站地址]

#### 【诊所服务】

我们有一家专门的医疗诊所，名为 **Embrace Clinic**。在这家医疗诊所，我们可以评估您的伤势，监测您的康复情况并提供治疗。我们可以帮助您控制疼痛、情绪和任何睡眠问题。我们可以向专业人士和社区服务机构推荐您。我们甚至可以提供医疗证明，以便向学校和工作请假。您不需要获得转介信就可以来看我们。

#### 【头部伤害和勒颈】

如果您在最近事件中受到头部打击或者跌倒导致头部撞击，可能会造成头部伤害，也称为脑震荡。请同样观看我们关于头部伤害的视频。由暴力引起的大多数头部伤害患者都会完全康复。这个视频将解释如何处理头部伤害的后遗症，并告诉您如何更快地恢复。

如果您在这个事件中被勒颈或“掐脖子”，您的颈部也可能受到严重伤害。我们建议您观看我们关于勒颈的视频。这将帮助您了解被勒颈后会发生什么，要注意什么以及如何管理症状。

[如何管理你的伤势]

您可能因为这次意外事件而受了挫伤、疼痛和淤青。有些伤痕不会立刻显现，您可能在未来几天里开始感觉到它们。

如果您全身都感到疼痛，尽量让身体动起来。即使只是在家里伸展和走动，也会有所帮助。有时候，长时间躺卧或坐着会让您更加酸痛。您也可以尝试用浴盐泡一下温水澡。

如果您有任何切口、擦伤、咬伤、开放性伤口或缝合伤口，请用温和的肥皂和水保持区域清洁。请不要使用酒精或双氧水清洁伤口。

如果您出现以下感染的症状，请立即就医：

- 伤口周围发红
- 伤口周围发热
- 伤口渗出脓液或分泌物
- 周围区域的疼痛加重

如果您的生殖器或肛门有任何受伤，这些通常会很快愈合。但如果您的疼痛没有得到缓解或正在恶化，请到急诊中心、**Embrace Clinic** 或您的常规医护人员寻求医疗帮助。如果您在排尿或排便时感到疼痛，出现异常出血或分泌物，或任何皮疹或疮疹，请尽快就医。

如果您在医院接受了性传播感染的检测，重要的是这些检测结果可能不准确。这是因为感染需要时间才能发展并在检测中显示出来。**Embrace Clinic** 可以为您重复测试，以确保您随着时间获得准确的结果。如果您对性传播感染，包括艾滋病等感到担忧，请强烈考虑这一项选择。

您可能会发现自己难以入睡或持续睡眠。甚至可能会感到更加焦虑、易怒或沮丧。您可能会渴望使用酒精或毒品来缓解。这些都是创伤后的正常反应。**Embrace Clinic** 可以帮助您应对每一个问题。

## [妊娠]

如果您怀孕了，请尽快与产前护理师进行跟进。

遭受暴力行为可能会对您的妊娠造成影响并对您和宝宝造成伤害。如果您需要一位产前护理师的话，我们可以提供帮助。

如果您认为自己可能怀孕了，请联系 **Embrace Clinic** 与我们讨论您的选择。我们会以真诚和一视同仁的态度对待每一位。

[结束语]

接受法医鉴定是一个重要的第一步。

您已经幸存了一次严重的暴力事件，无论恢复有多艰难，您都有幸存和克服严重的创伤的能力。您并不孤单，您有一支富有同情心和专业的医疗团队在这里支持您。