

General Injuries Lesiones Generales

[Intro]

We're really glad you came to see us. We made this video just for you to remind you of some important things that you need to know.

Nos da gusto que te acerques a nosotros. Hicimos este video para recordarte algunas cosas importantes que necesitas saber.

This video is about managing any injuries or effects you might have from this recent incident and the things to watch for in the upcoming days. You might have been given a lot of information already. We know it can be hard to keep it all straight so we hope you find this video helpful.

Este video trata sobre cómo manejar cualquier lesión o efecto que puedas haber sufrido a causa del reciente incidente y las cosas a tener en cuenta en los próximos días. Es posible que ya te hayan dado mucha información. Sabemos que puede ser difícil recordarlo todo, así que esperamos que encuentres útil este video.

We want you to know that you are not alone. You have already made a big and brave step in visiting us. We have a team of people ready to support you.

Queremos que sepas que no estás solo. Ya has dado un gran y valiente paso al visitarnos. Tenemos un equipo de personas dispuesto a apoyarte.

[Trigger Warning]

[Advertencia]

Before we begin, we want you to know that this video does talk about trauma and violence. For some people, it can trigger strong feelings. If you're feeling overwhelmed, please reach out to us. We're here to help. Our website lists resources as well. [website on screen]

Antes de empezar, queremos que sepas que este video habla sobre trauma y violencia. Lo cual puede desencadenar sentimientos fuertes en algunas personas. Si te sientes abrumado, por favor, contáctanos. Estamos aquí para ayudarte. Nuestro sitio web también lista algunos otros recursos. [sitio web en pantalla]

[Clinic services]

[Servicios clínicos]

We have a specialized medical clinic to help you. This clinic is called Embrace Clinic. At this medical clinic, we can assess your injuries, monitor your recovery, and provide treatment. We can help you manage your pain, your emotions, and any problems sleeping. We can refer you to specialists and community services. We can even give medical notes to take time off from school and work. You do not need a referral to see us.

Contamos con una Clínica Especializada en Estrangulamiento dentro de Embrace Clinic. En esta clínica médica, podemos evaluar tus lesiones, monitorear tu recuperación y brindar tratamiento. Podemos ayudarte a controlar el dolor, tus emociones y cualquier dificultad para dormir. Podemos referirte a especialistas y servicios comunitarios. Incluso podemos proveer recetas médicas para que tomes tiempo libre de la escuela y el trabajo. No necesitas ser referido para visitarnos.

[Head Injury and Strangulation]

[Lesiones en la cabeza y estrangulamiento]

If you were hit in the head or fell and hit your head during this most recent incident, you might have a head injury, also known as a concussion. Please watch our video on head injuries as well. Most people with head injuries caused by violence recover fully. The video explains how to deal with the effects of a head injury and what to do to help you recover more quickly.

Si te golpearon en la cabeza o te caíste y te golpeaste la cabeza durante el incidente más reciente, es posible que tengas una lesión en la cabeza, también conocida como una conmoción cerebral. Por favor también mira nuestro video sobre lesiones en la cabeza. La mayoría de las personas con lesiones en la cabeza causadas por la violencia se recuperan por completo. El video explica cómo lidiar con los efectos de una lesión en la cabeza y qué hacer para ayudarte a recuperarte más rápidamente.

If you were strangled or "choked" during this incident you could have serious injuries to your neck as well. We recommend you also watch our video about strangulation. It will help you know what to expect after being strangled, what to watch out for and how to manage your symptoms.

Si fuiste estrangulado o "asfixiado" durante este incidente, también podrías tener lesiones graves en el cuello. Te recomendamos que también veas nuestro video sobre estrangulamiento. Te ayudará a saber qué esperar después de ser estrangulado, qué tener en cuenta y cómo manejar tus síntomas.

[What you can do to manage your injuries]

[Lo que puedes hacer para manejar tus lesiones]

You might have bruises, aches, and pains from this recent incident. These do not always show up right away. You might start to feel them over the next few days.

Es posible que tengas moretones, dolores y molestias debido al reciente incidente. Estos no siempre aparecen de inmediato. Es posible que comiences a sentirlos en los próximos días.

If you have general body aches, try to keep your body moving. Even just stretching and walking around your home can help. Sometimes laying down or sitting for too long can make you feel more sore. You can also try taking a warm bath with Epsom salts.

Si tienes dolores corporales generales, trata de mantener tu cuerpo en movimiento. Incluso solo estirarte y caminar por tu casa puede ayudar. A veces, acostarse o sentarse durante

demasiado tiempo puede hacer que te sientas más adolorido. También puedes intentar tomar un baño caliente con sales de Epsom.

If you have any cuts, scratches, bites, open wounds, or stitches to close wounds, keep the area clean with mild soap and water. Do not use rubbing alcohol or hydrogen peroxide to clean wounds.

Si tienes cortes, rasguños, mordeduras, heridas abiertas o te realizaron puntos para cerrar heridas, mantén el área limpia con agua y jabón suave. No uses alcohol o peróxido de hidrógeno para limpiar heridas.

Go for medical care if you have any of these signs of infection:

Busca atención médica si tiene alguno de estos signos de infección:

- Redness around the wound
 - The wound feels hot
 - Pus o líquido alrededor de la herida
 - Increasing pain around the area
-
- Enrojecimiento alrededor de la herida
 - Sensación de calor en la herida
 - Pus or liquid around the wound
 - Dolor creciente alrededor del área

If you have any injuries to your genitals or anus, these usually heal quite quickly. However, if you have pain that is not getting better or is getting worse, please get medical care from an urgent care centre, Embrace Clinic, or your regular health care provider. If you have pain when you pee or poop, if you have abnormal bleeding or discharge, or develop any rashes or sores, please get medical care as soon as possible.

Si tienes alguna lesión en tus genitales o ano, por lo general se curan bastante rápido. Sin embargo, si tienes dolor que no mejora y empeora, por favor busca atención médica en un centro de urgencias, la Clínica Embrace o tu proveedor de atención médica regular. Si tienes dolor al orinar o defecar, si tienes sangrado o secreción anormal, o desarrollas cualquier erupción o llaga, busca atención médica lo antes posible.

If you were tested for sexually transmitted infections at the hospital, it is important to know that these test results might not be accurate from this incident. This is because it takes time for infections to develop and show up in a test. The Embrace Clinic can repeat the test for you to make sure you get accurate results over time. We highly recommend this if you have any concerns about sexually transmitted infections, including HIV.

Si se te realizó pruebas de infecciones de transmisión sexual en el hospital, es importante saber que los resultados de las pruebas pueden no ser precisos para este incidente. Esto se debe a que lleva tiempo que las infecciones se desarrollen y se muestren en una prueba. La Clínica Embrace puede repetir la prueba para asegurarse de que obtengas resultados precisos con el tiempo. Te recomendamos eso altamente si tienes alguna inquietud sobre infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.

You might find that you are having trouble falling asleep or staying asleep. You might even feel more anxious, irritable, or depressed. You might be craving alcohol or drugs to help you cope. These are all normal reactions to trauma. The Embrace Clinic can help you cope with each of these.

Es posible que tengas problemas para conciliar el sueño o mantenerlo. Incluso puede que te sientas más ansioso, irritable o deprimido. Es posible que tengas antojos de alcohol o drogas para ayudarte a sobrellevarlo. Estas son reacciones normales al trauma. La Clínica Embrace puede ayudarte a sobrellevar cada una de ellas.

[If you are pregnant]

[Si estás embarazada]

If you are pregnant, please follow up with your prenatal care provider as soon as possible. Violence of this kind can affect your pregnancy and cause harm to you and your baby. If you do not have a prenatal care provider, Embrace Clinic can help you find one.

Si está embarazada, por favor dale seguimiento con tu proveedor de atención prenatal lo antes posible. La violencia de este tipo puede afectar tu embarazo y causar daño a ti y a tu bebé. Si no tienes un proveedor de atención prenatal, la Clínica Embrace puede ayudarte a encontrar uno.

If you think you might be pregnant, please contact Embrace Clinic to talk with us about your options. We treat everyone with compassion and without bias.

Si crees que podrías estar embarazada, por favor comunícate con la Clínica Embrace para hablar con nosotros sobre tus opciones. Tratamos a todos con compasión y sin prejuicios.

[Closing]

[Cierre]

Seeing a Forensic Nurse Examiner was an important first step. There will be many more steps along the way. Remember that you are not alone in this.

Ver a un Examinador Forense de Enfermería fue un primer paso importante. Habrá muchos más pasos por el camino. Recuerda que no estás solo en esto.

You have survived a serious violent incident. No matter how difficult recovery might be, you are capable of surviving and overcoming serious trauma. You are not alone. You have a team of compassionate and professional health care providers who are here to support you.

Has sobrevivido a un grave incidente violento. No importa cuán difícil sea la recuperación, eres capaz de sobrevivir y superar un trauma grave. No estás solo. Tienes un equipo de proveedores de atención médica compasivos y profesionales que están aquí para apoyarte.