گلا گھونٹنے کے بعد کی دیکھ بھال کی ہدایات

اونٹاریو نیٹ ورک آف ایس اے / ڈی وی ٹی سی(Ontario Network of SA/DVTC)

آج آپ پرکسی حملہ ، جس میں "دم گھٹنا" یا گلا گھونٹنا شامل ہے، ہونے کے بعد والی دیکھ بھال کے لئے معائنہ کیا گیا تھا ۔ یہ ہدایات آپ کو یہ جاننے میں مدد دیں گی ،کہ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں کب جانا ضروری ہے۔

ہم آپ کو گھر واپس آنے کے لئے ہدایات فراہم کر رہے ہیں۔

گلا گھونٹنا کیا ہے؟
گلا گھونٹنا گردن اور دماغ کو چوٹ پہنچا سکتا ہے۔ جب کسی کاگلا دبایا جاتا ہے تو ، یہ دماغ میں خون کے بہاؤ کو متاثر کرسکتا ہے۔ اس سے دماغ اوریاد داشت کی صحت کے ساتھ ساتھ ،جسمانی اور دماغی صحت کے دیگر خدشات بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔

<u>گھر کیلئے ہدایات:</u>
اس وقت آپ کی علامات ہلکی ہیں ، لہذا آپ کو گھر جانے کے لئے ہسپتال سے خارج کیا جارہا ہے۔ یہ تجویز کی جاتی ہے کہ گلا گھونٹنے کے اس تجربے کے بعد اگلے 24–72 گھنٹوں تک ایسا کوئی شخص جس پر آپکو بھروسہ ہو، وہ آپکےساتھ رہے۔

آپ کو کچھ خراشیں یا بے آرامی محسوس ہوسکتی ہے۔ پہلے دو دن کے دوران ہر دو سے تین گھنٹے میں 15-20 منٹ تک برف لگائیں۔ اس سے خراشوں کی دکھن اور درد کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

یہ ممکن ہےکہ اگلے دو گھنٹوں میں یا کچھ ہی دنوں میں آپ کی علامات خراب تر ہوجائیں۔ برائے کرم 911 پر فون کریں یا اگر آپ کو یا آپ کے تعاون کرنے والےشخص کومندرجہ ذیل میں سے کوئی چیز محسوس ہوتی ہے تو، فوری طور پر قریب ترین ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں :

- سانس لینے میں زیادہ دشواری آتی ہے (جب لیٹےہوں تو سانس لینے میں دشواری ، ساکن بیٹھتےوقت سانس میں تنگی، ننئی مستقل کھانسی ، یا کھانسی کے ساتھ خون آنا)
- شعور کا کھو جانا یا "بے ہوش ہو جانا"
- آواز میں خراب تر تبدیلیاں آنا یا بولنے سے قاصر ہونا
- نگلنے میں مزید دشواری یا رال ٹپکنا
- مستقل یا خراب تر ہوتی ہوئی حلق ، گردن یا زبان کی سوجن مستقل گردن کے درد میں اضافہ جو بغیر نسخہ کی کاؤنٹر پر سے سراسر خریدی ہوئی دوائوں سے بہتر نہیں ہو رہا ہو
- جسم کےدونوں طرف میں سے کسی ایک طرف کمزوری، بےحسی،یا جھنجھناہٹ ہونا
- چلنے کی صلاحیت میں کوئی تبدیلی آنا
- نیا یا بگڑتا ہوا سر درد
- نیا چکر آنا یا ہلکا سا سر چکرانا
- بینائی کم ہوجانایامستقل بینائی میں دھندلا پن آنا
- آپکےچہرےپر،آپکےمنہ کے اندر یا آنکھ میں سرخ یاجامنی رنگ(پیٹیچیا) کےنشان

Strangulation Discharge Instructions – Urdu Translation

- دورے پڑنا
- آگاہی کی سطح میں اچانک تبدیلیاں جیسے،الجھن، جنون کی حد تک شک کرنا، اپنے آ پ کو نقصان پہنچانے یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے نئے یا بد تر خیالات، یا ضرورت سے زیادہ تھکاوٹ/غنودگی
- مضمحل پلک یا پلکیں
- پیشاب یا پاخانے پر قابو نہ رہنا

اگر آپ حاملہ ہیں تو ،دم گھٹنا اور مندرجہ ذیل میں سےکوئی بھی علامات میں ظاہر ہوں تو،فوری طور پر ا پنی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے (جیسے: دائی ، معالج ، نرس پریکٹیشنر) کو رپورٹ کریں:

- حمل کے دوران جنین کی حرکت میں کمی
- اندام نہانی سے ہلکے خون کے نشان نماں ہونا یا اس سےخون بہنا
- پیٹ میں درد
- اعضامیں اینٹھن/ اکڑن کا احساس ہونا

جنسی استحصال / گھریلو تشدد مرکز (سیکسوئل اسالٹ/ڈومیسٹا وائنیز ٹریٹمنٹ سینٹر)میں آپ کو فراہم کی گئی دیکھ بھال کے بارے میں اگر آپکے کوئی سوالات ہیں تو ، براہ کرم ہم سے رابطہ کریں۔

آپ ____________________ پر ہمیں کال کر سکتے ہیں
(ایس اے/ڈی و ی ٹی سی کا فون نمبر)
ہمارا پتہ ہے:____
اسپتال کا نام، پتہ