

# Contusioni ed ematomi: che fare?

## Consigli ai genitori

••• *Italiano - Inglese*

---

••• *Italiano - Hindi*

---

••• *Italiano - Cinese*

---

••• *Italiano - Arabo*

---



## Contusioni ed ematomi: che fare?

- **Evita i movimenti dell'arto interessato**, non far camminare il bambino se il suo corpo pesa sulla zona del trauma
- **Immobilizza la parte colpita** prima di muovere il bambino, **per evitare** che si producano **lesioni interne** in caso di fratture o di ematomi profondi
- Applica una **borsa del ghiaccio** per 20 minuti ogni ora
- Usa **creme a base di sostanze lenitive** e con composti **ad azione antiedema**, solo se la cute è integra
- Somministra **paracetamolo per il dolore**, anche per 4 volte nella giornata, o un **antiinfiammatorio prescritto dal pediatra**
- Ricorda che **il dolore comincia a regredire dopo 48 ore**, ma può rimanere un fastidio anche per 2 settimane

## Bruises and hematomas: what to do?

- **Try not to move the affected limb**, do not let the child walk if his/her body weighs on the traumatized area
- **Immobilize the affected area** before moving the child, **to avoid internal injuries** in case of fractures or deep bruising
- Apply an **ice pack** for 20 minutes every hour
- Use **creams containing soothing substances and anti-edema compounds**, only if the skin is intact
- Administer **paracetamol for pain**, even 4 times a day, or an **anti-inflammatory drug prescribed by your doctor**
- Remember that the **pain begins to subside after 48 hours**, but the nuisance can remain for up to 2 weeks



## Contusioni ed ematomi: che fare?

- **Evita i movimenti dell'arto interessato**, non far camminare il bambino se il suo corpo pesa sulla zona del trauma
- **Immobilizza la parte colpita** prima di muovere il bambino, **per evitare** che si producano **lesioni interne** in caso di fratture o di ematomi profondi
- Applica una **borsa del ghiaccio** per 20 minuti ogni ora
- Usa **creme a base di sostanze lenitive** e con composti **ad azione antiedema**, solo se la cute è integra
- Somministra **paracetamolo per il dolore**, anche per 4 volte nella giornata, o un **antiinfiammatorio prescritto dal pediatra**
- Ricorda che **il dolore comincia a regredire dopo 48 ore**, ma può rimanere un fastidio anche per 2 settimane

## चोटें (नील) और हीमाटोमास: क्या करना चाहिए?

- **प्रभावित अंग को हिलाने की कोशिश न करें**, बच्चे को चलाएं नहीं यदि उसके शरीर का वजन प्रभावित क्षेत्र पर पड़ रहा है
- **फ्रैक्चर या गहरे नील के मामले में** आंतरिक चोटों से बचने के लिए, **बच्चे को** हिलाने से पहले **प्रभावित क्षेत्र** को स्थिर करें
- हर घंटे में 20 मिनट के लिए **आइस पैक** लगाएं
- शांतिदायक पदार्थों और एंटी-एडेमा यौगिकों वाली क्रीम का प्रयोग करें, केवल तभी यदि त्वचा बरकरार है
- दर्द के लिए **पेरासिटामोल दें**, दिन में 4 बार भी दे सकते हैं, या **आपके चिकित्सक द्वारा निर्धारित कोई जलन-रोधी दवा दें**
- याद रखें कि **दर्द 48 घंटों के बाद कम होना शुरू होगा**, लेकिन परेशानी 2 सप्ताह तक रह सकती है



## Contusioni ed ematomi: che fare?

- **Evita i movimenti dell'arto interessato**, non far camminare il bambino se il suo corpo pesa sulla zona del trauma
- **Immobilizza la parte colpita** prima di muovere il bambino, **per evitare** che si producano **lesioni interne** in caso di fratture o di ematomi profondi
- Applica una **borsa del ghiaccio** per 20 minuti ogni ora
- Usa **creme a base di sostanze lenitive** e con composti **ad azione antiedema**, solo se la cute è integra
- Somministra **paracetamolo per il dolore**, anche per 4 volte nella giornata, o un **antiinfiammatorio prescritto dal pediatra**
- Ricorda che **il dolore comincia a regredire dopo 48 ore**, ma può rimanere un fastidio anche per 2 settimane

## 瘀伤和血肿：该怎么做？

- **尽量不要移动患肢**，如果孩子的身体重压在受伤部位，不要让他/她行走
- 在移动孩子之前，**先固定患处**，**以避免**在发生骨折或深度瘀伤时造成**内伤**
- 每小时使用**冰袋冰敷** 20 分钟
- 仅在皮肤没有破损的情况下，使用**含有舒缓物质和抗水肿化合物的乳膏**
- 使用**扑热息痛治疗疼痛**（每天可达 4 次）或使用**您的医生开具的消炎药**
- 请记住，**疼痛在 48 小时后开始消退**，但损害可能持续长达 2 周



## Contusioni ed ematomi: che fare?

- **Evita i movimenti dell'arto interessato**, non far camminare il bambino se il suo corpo pesa sulla zona del trauma
- **Immobilizza la parte colpita** prima di muovere il bambino, **per evitare** che si producano **lesioni interne** in caso di fratture o di ematomi profondi
- Applica una **borsa del ghiaccio** per 20 minuti ogni ora
- Usa **creme a base di sostanze lenitive** e con composti **ad azione antiedema**, solo se la cute è integra
- Somministra **paracetamolo per il dolore**, anche per 4 volte nella giornata, o un **antiinfiammatorio prescritto dal pediatra**
- Ricorda che **il dolore comincia a regredire dopo 48 ore**, ma può rimanere un fastidio anche per 2 settimane

## الكدمات والأورام الدموية: ما الذي يجب عليك فعله؟

- **حاولي ألا تحركي الطرف المصاب**، لا تدعي الطفل يمشي إذا كان جسمه يؤثر على المنطقة المصابة
- **ثبتي المنطقة المصابة** قبل تحريك الطفل، **لتجنب الإصابات الداخلية** في حالة الكسور أو التكدم الشديد
- ضعي **كيس ثلج** لمدة 20 دقيقة كل ساعة
- لا تستخدمي **الكريمات التي تحتوي على مواد مهدئة ومركبات مضادة للوذمة**، إلا إذا كان الجلد سليماً
- يمكنك إعطاء **باراسيتامول للألم**، حتى 4 مرات في اليوم، أو **عقار مضاد للالتهاب يصفه لك طبيبك**
- تذكري أن **الألم يبدأ في الانخفاض بعد 48 ساعة**، ولكن يمكن أن يظل مصدر إزعاج لمدة تصل إلى أسبوعين