Children's National

የጀሶ ህክምና መመሪያዎች

ደረቅ ሆኖ እንዲቆይ ይጠብቁ

- ጀሶ መርጠብ የለበትም! ጀሶ ሲረጥብ የቆዳ መቆጣትና እንፌክሽን ሊያስከትል ይችላል፡፡
- ገላ ለማጠብ:
    - የጀሶውን አካባቢ በፎጣ በማሸፈን ከዚያ በላስቲክ ከረጢት ይሸፍኑት
    - የፕላስቲክ ከረጢቱን በፕላስተር ወይም በጠንካራ ፕላስቲክ ይሸፍኑት
    - **በፍፁም** ጀሰው በውሃ መራስ የለበትም
    - ለ3 ዓመት እና ከዚያ በታች ህፃናት: በስፖንጅ ብቻ እጥበትን ያከናውኑ
- ምናልባት ዝናብ ብጥል ወይም በረዶ ቢሆን በማኪናዎ፣ በቦርሳዎ ወይም በህፃናቱ የጀርባ ቦርሳ ውስጥ የፕላስቲክ ማያዣ አይጡ፡፡

ከፍ ያድርጉት

- የእጅና የእግርህ ጣቶች እንዳያብጡ ለመከላከል ጀሰውን ከፍ ያድርጉ፡፡
    - ለእጅና እግር ጫፍ:
        - እጅን ከክርን በላይ እና ክርን ከትከሻ በላይ ይጠብቁ
        - በሚቆሙበት ወቅት ከፍ ለማድረግ ማንጠልጠያ ይጠቀሙ
    - የታችኛው እጅና እግር ጫፍ:
        - እግርን ከጉልበት በላይና ጉልበትን ደግሞ ከትከሻ በላይ ይጠብቁ
        - ሁልግዜ ትራስ ወይም ድጋፍ ከባት ስር በማድረግ ተረከዝን ይዘርጉት
- ለመጀመሪያዎቹ 24-48 ሰዓታት ከፍ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ሲሆን ነገር ግን እንዳጋጠመህ የጉዳትህ መጠን መሰረት ለረጅም ግዜም ሊያስፈልግም ይችል ይሆናል፡፡

የቆዳ ክብካቤ

- ጀሶ ሊያሳክክ ይችላል፡፡ **በፍፁም** በጀሰው ስር ወይም መካከል ምንም ነገር አያስቀምጡ፡፡
    - **በጀሰው** ስር ወይም መካከል ምንም አይነት ሎሽን /ቅባት አትቀቡ፡፡
    - **ከጀሰው** ስር ያለው ማንኛውንም ጎዝጓዝ አታውጡ፡፡
- የሚያሳክከው ለመርዳት:
    - ልጅዎ የእንቅስቃሴውን ደረጃዎች እንዲቀንስ ያበረታቱ፡፡ ሲያልብ ከጀሰው ስር ያለው ገላ እንዲሞቅና እንዲያሳክክ ያደርገዋል፡፡
    - በአየር ማቀዝቀዣ፣ በፀጉር ማድረቂያ (በቀዝቃዛ ላይ ተደርጎ) ወይም በመርገብገቢት በመጠቀም ወደ ጀሰው ውስጥ ቀዝቃዛ አየር ያስገቡ፡፡
    - በጀሰው ስር በልብስ የተሸፈነ የበረዶ ቦርሳ ማድረግ፡፡ በየሰአቱ በረዶውን ለ20 ደቂቃዎች ሊያዝ ይችላል፡፡ በረዶውን በፍፁም በቀጥታ በቆዳ ወይም በጀሶ ላይ አታስቀምጡት፡፡
    - በእንጨት ማንኪያ ወይም በሌላ ክብ ነገር ቀስ ብለው መታ መታ ያድርጉት፡፡
    - ለልጅዎ ሲያጋጥመው እንደ Claritin፣ Zyrtec፣ ወይን Benadryl ያሉትን የአለርጂ መድሃንቶች ይስጡት፡፡ እነዚህ መድሃንቶችም የማሳከክ ስሜቱን ፋታ ለመስጠት የሚረዱና ማዘዣም የማያስፈልጋቸው ናቸው፡፡ ካስፈለገ ፋርማሲስቱን ምን ያህል መስጠት እንዳለብዎ ይጠይቁ፡፡
- ልጅዎ በራስ መንቀሳቀስ የማይችል ከሆነ፤ በቀን በየ2 ሰዓቱ በየማታው ደግሞ በየ4 ሰዓቱ በማገላበጥ በጀሰው ውስጥ የቆዳ መበላሸትን ይከላለኩ፡፡

መቼ እርዳታ እንደሚገኝ

እባክዎን ሰራተኞቻችንን የሚያሳውቋቸው

1. የልጅዎ የእጅ ወይም የእግር ጣቶች:
    - ከደነዘዙ፣ ሰማያዊ ወይም ቀለሙን ከቀየሩ:
    - ስሜት መሰማቱ ከቀነሰ
    - እብጠቱ ከጨመረ
    - እንቅስቃሴ ከቀነሰ ወይም ከሌለ
    - መውጋት ወይም እንደ “መርፌ ጨቅ የሚያደርግ” ስሜት ካለው
    - እየጨመረ የመጣ ህመም ካለው
    - በጀሰው ምክንያት ማየት የማይችሉ ከሆነ ወይም ጀሰው/መጠገኛው እንጨት “እየወለቀ” ከሆነ

2. አንድ ነገር በጂሶው ውስጥ ስቀረቀር
3. ጂሶው ስሰበር፣ ስረጥብ ወይም ስወልቅ
4. ከጂሶው ውስጥ ጥሩ ያልሆነ ሽታ ስመጣ
5. ልጅዎ በብስጩ ከሆነ ወይም በፊት ለሌለ ምክንያት ትኩሳት ካጋጠመው
6. ልጅዎ በመድሃንት የማይሻል ህመም ካጋጠመው

የስልክ ቁጥሮች

የህፃናት ህክምና ነርሶች: **202-476-5562** (7:30am to 4:00pm ከሰኞ እስከ አርብ)
ከስራ ሰዓት ውጭ የህፃናት ዶክተር: **202-476-5000** (ተረኛ የሆነ የህፃናት ህክምና ሬዝደንት ለማግኘት ይጠይቁ)
የህፃናት ህክምና ቀጠሮዎች: **202-476-2112፣ አማራጭ 2**