



# Удар либо сильная встряска головы или тела может привести к травме мозга и вызвать сотрясение.

Эта информация основана на серии CDC Heads Up «Что делать после сотрясения», [cdc.gov/concussion](https://cdc.gov/concussion). Оплата частично произведена грантом от Администрации здравоохранения и трудовых ресурсов и социальных услуг в адрес Департамента здравоохранения штата Нью-Йорк, грант № H21MC06742.



**Department  
of Health**

14012 (Russian)

3/16

**Вы не  
один.**  
Ежедневно с травмами  
мозга сталкиваются более  
500 жителей Нью-Йорка.  
Чтобы получить помощь и информацию или  
связаться с группой поддержки, позвоните по  
бесплатному номеру телефона **800-444-6443** (понедельник — пятница,  
с 8:00 до 16:00)  
или посетите веб-сайт **www.bianys.org** (Ассоциация по травмам мозга штата Нью-Йорк).  
Для получения общей информации посетите  
веб-сайт **www.health.ny.gov**  
и введите в поле поиска «TBI».  
Для получения информации о медицинской  
страховке посетите веб-сайт  
**nystateofhealth.ny.gov** (Департамент здравоохранения штата Нью-Йорк).  
Более подробную информацию см. на обороте.

При возникновении каких-либо симптомов, перечисленных ниже, сразу же обратитесь за неотложной медицинской помощью.

- Ухудшение самочувствия или сильная головная боль
- Невнятная речь
- Судороги
- Повторяющаяся тошнота
- Помрачение сознания или возбуждение
- Нарушения равновесия и походки
- Нарушения зрения
- Повышенная сонливость в периоды, нормальные для бодрствования
- **Любые другие** симптомы, относящиеся к вам, членам вашей семьи или друзьям

## Чтобы улучшить самочувствие...

- Отдохните. Уделите достаточно времени отдыху и сну.
- Возвращайтесь к повседневной деятельности медленно и постепенно.
- Избегайте деятельности, требующей больших физических нагрузок или концентрации.
- Поинтересуйтесь у своего врача, когда вы сможете безопасно водить машину, ездить на велосипеде или управлять тяжелой техникой.
- Не употребляйте алкоголь.

После травмы такого рода возможны симптомы, которые могут не проявляться в течение нескольких дней, недель или даже месяцев. Рекомендуется дальнейшее наблюдение у врача, специализирующегося в области травм мозга, **особенно в случае** каких-либо симптомов, перечисленных ниже.

### ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- Головные боли
- Проблемы с равновесием
- Нечеткость зрения
- Головокружение
- Тошнота
- Проблемы со сном
- Изменение продолжительности сна в большую или меньшую сторону
- Чувствительность к шуму или свету

### МЫШЛЕНИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

- Помутнение сознания
- Раздражительность
- Усиление эмоциональности
- Нервное или беспокойное состояние
- Сложности с запоминанием новой информации

Более подробную информацию см. на обороте.