



**Se la tua testa o
il tuo corpo ha
avuto un urto o
uno scossone,
potresti aver subito un
trauma cranico e una
commozione cerebrale.**

Queste informazioni sono un adattamento dell'opuscolo Cosa fare dopo una commozione cerebrale, tratto dalla serie Avvisi di CDC, disponibile sul sito cdc.gov/concussion. Finanziato in parte dalla concessione n. H21MC06742 della Amministrazione delle risorse e dei servizi per la sanità e la comunità al Dipartimento della salute dello Stato di New York.



**Department
of Health**

14009 (Italian)

3/16

Non sei solo.
Ogni giorno, più di
500 newyorchesi subiscono
un trauma cerebrale.
Per assistenza, informazioni o per metterti
in contatto con un gruppo di sostegno,
chiamata il numero verde:
800-444-6443 dal lunedì al venerdì,
dalle 8.00 alle 16.00
oppure consulta il sito: **www.bianys.org**
Brain Injury Association of New York State
Per informazioni generali:
www.health.ny.gov
e nella casella di ricerca digita: TBI
Per informazioni sulle assicurazioni sanitarie:
nystateofhealth.ny.gov
New York State Department of Health
Per ulteriori informazioni, leggi sul retro.

Richiedi subito le cure d'urgenza di un medico se si manifesta *uno qualunque* dei seguenti sintomi:

- Mal di testa forte o in intensificazione
- Farfugliamento
- Convulsioni
- Vomito ripetuto
- Stato confusionale o irrequietezza
- Problemi di equilibrio e deambulazione
- Difficoltà di visione
- Incapacità di rimanere vigile quando si è normalmente svegli
- **Qualsiasi** sintomo che preoccupa te, i tuoi familiari o amici

Per sentirti meglio...

- Riposa. Cerca di dormire e riposare molto.
- Ritorna lentamente e gradualmente alla quotidianità.
- Evita le attività che richiedono un dispendio di energie fisiche o concentrazione.
- Chiedi al tuo medico quando puoi guidare, salire in bici o azionare macchinari pesanti in tutta sicurezza.
- Non bere alcolici.

I sintomi potrebbero manifestarsi dopo giorni, settimane o perfino mesi dall'incidente. È consigliabile che ti faccia visitare da un medico con esperienza in traumi cerebrali **soprattutto** se presenti qualcuno di questi sintomi:

SINTOMI FISICI

- Mal di testa
- Problemi di equilibrio
- Vista annebbiata
- Vertigini
- Nausea
- Difficoltà ad addormentarsi
- Sonno più lungo o più corto del solito
- Sensibilità al rumore o alla luce

CAPACITÀ DI GIUDIZIO ED EMOZIONI

- Sensazione di "annebbiamento" mentale
- Irritabilità
- Maggiore emotività
- Nervosismo o ansia
- Difficoltà a ricordare le informazioni recenti

Per ulteriori informazioni, leggi sul retro.