



HEAD (MINOR) INJURIES – ADULT

You have had a minor head injury

You do not have any signs and symptoms of a serious head injury at this time, **BUT** sometimes it takes up to 24-48 hours for any signs or symptoms to appear. So, **for the next 2 days**, be sure to watch for new signs and symptoms.

It is not uncommon to experience a headache, slight nausea or be mildly dizzy or drowsy but you or another responsible adult needs to watch for and recognize when the symptoms are getting worse. If there are no problems after 2 days, resume normal activities.

What to do if you have had a minor head injury:

1. An ice pack may help reduce swelling and pain.
2. Do not eat solid food for several hours as it may cause vomiting.
3. Don't take anything stronger than Tylenol for pain because stronger medication may mask the signs of a serious head injury.
4. Avoid other activity for 48 hours.
5. Do not drink alcohol for at least 24 hours.
6. Do not take any medication unless approved by your doctor.
7. Do not drive a vehicle for 24 hours.
8. On the third day start a normal diet slowly.

When should I see the doctor?

BLESSURES À LA TÊTE (adulte)

Vous vous êtes légèrement blessé à la tête

Vous ne manifestez aucun signe ou symptôme d'une blessure grave à la tête, **MAIS** il arrive que ces derniers ne se manifestent qu'au bout de 24 à 48 heures. C'est pourquoi il vaut mieux surveiller l'apparition de symptômes **pendant les 2 jours qui suivent l'incident**.

Il n'est pas rare de ressentir des maux de tête, un peu de nausées ou de légers étourdissements, mais vous-même (ou un autre adulte responsable) devez surveiller l'évolution de ces symptômes, et savoir reconnaître s'ils s'aggravent. Si, au bout de 2 jours, rien d'inquiétant n'est survenu, vous pouvez reprendre vos activités habituelles.

Quoi faire si vous vous êtes légèrement blessé à la tête :

1. Un sac de glace contribuera à réduire l'enflure et la douleur.
2. Ne consommez pas d'aliments solides pendant plusieurs heures, car cela pourrait provoquer des vomissements.
3. N'utilisez pas d'analgésique plus puissant que le Tylenol car vous risqueriez de masquer les signes d'une blessure grave à la tête.
4. Évitez toute autre activité pendant 24 heures.
5. Ne consommez pas d'alcool pendant au moins 24 heures.
6. Ne prenez aucun médicament à moins que ce ne soit sur la recommandation de votre médecin.
7. Ne conduisez pas pendant 24 heures.
8. Recommencez lentement à manger comme d'habitude à partir de la troisième journée.

NOTIFY YOUR DOCTOR or return to the nearest open Emergency Department in case of the following:

- Headache increases
- You vomit three (3) times or more
- Drowsiness or confusion increases
- Speech is slurred or you have difficulty speaking
- Vision is blurred or double
- Neck becomes stiff
- Difficult to waken
- Blood or clear fluid is leaking from ear or nose.
- Weakness or numbness of an arm or leg.
- Unsteady walk or weakness.

Call “911” or your local emergency number if a convulsion or seizure occurs. Place person on their side.

If you need more information:

- Call your health centre/Public Health Nurse,
- or**
- Call Health Links @
1-888-315-9257

If your condition changes or you feel that your symptoms are serious:

- Return to the Emergency Department Immediately
- or**
- Call an ambulance: (911)

Quand consulter le médecin?

COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE MÉDECIN ou retournez au service des urgences ouvert le plus proche si vous remarquez...

- une augmentation des maux de tête;
- que vous avez vomi trois fois ou plus;
- une augmentation des étourdissements ou de la confusion;
- que vous avez de la difficulté à parler ou que vous vous exprimez de façon empâtée;
- que vous voyez embrouillé ou double;
- que vous avez le cou raide;
- que vous avez de la difficulté à vous réveiller;
- que du sang ou un liquide clair s'écoule du nez ou des oreilles;
- une faiblesse ou un engourdissement du bras ou de la jambe
- une faiblesse ou un déséquilibre à la marche.

Composez le « 911 » ou le numéro du service d'urgence si la personne fait des convulsions. Placez-là sur le côté.

Pour plus de renseignements :

- Communiquez avec votre centre de santé/Infirmière de la santé publique,
- ou**
- Composez le numéro d'Info santé:
1 888 315-9257

Si vous notez une modification de votre état de santé ou que vous avez l'impression de manifester des symptômes graves:

- Retournez immédiatement au service des urgences,
- ou**
- Appelez une ambulance: (911)