

## THÔNG TIN XUẤT VIỆN DO HÀNH VI SIẾT CỔ và/hoặc GÂY NGẠT THỞ

Vì quý vị đã báo cáo về việc phải chịu áp lực đè lên cổ và/hoặc khó thở nên chúng tôi sẽ cung cấp cho quý vị một số thông tin xuất viện quan trọng.

- Sau một cuộc tấn công gây nghẹt, siết cổ và/hoặc gây ngạt thở, nạn nhân có thể trải qua các triệu chứng chấn thương chậm phát tác bên trong.
- Các triệu chứng của chấn thương bên trong có thể xuất hiện ngay hoặc phát tác trong vài ngày sau sự việc. Những chấn thương bên trong có thể nghiêm trọng và thậm chí gây tử vong.
- Điều quan trọng là một người mà quý vị tin tưởng ở cạnh quý vị trong 24–72 giờ tiếp theo để giúp quý vị theo dõi các dấu hiệu và triệu chứng của mình.
- Chúng tôi khuyến nghị quý vị giữ một danh sách các triệu chứng của mình để cung cấp cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và bên biện hộ của mình.

### Vui lòng kiểm tra tất cả các hành động áp dụng sau:

- Bộ tài liệu về hành vi siết cổ được thu thập: số tài liệu \_\_\_\_\_
  - Được thu thập bởi: \_\_\_\_\_
  - Bộ tài liệu của cơ quan thực thi pháp luật được giao cho: \_\_\_\_\_  
Liên hệ: \_\_\_\_\_ Điện thoại: \_\_\_\_\_
- Đã xem xét các hướng dẫn hậu chăm sóc và các dấu hiệu cảnh báo về hành vi siết cổ
- Các tài liệu về nguồn lực hỗ trợ và số điện thoại được cung cấp
- Kế hoạch an toàn đã được xem xét
  - Tên của bên biện hộ: \_\_\_\_\_ Điện thoại: \_\_\_\_\_
- Được giới thiệu đến cơ sở chăm sóc chính sau \_\_\_\_\_ ngày để tái khám
- Khác: \_\_\_\_\_

Số Đường Dây Nóng Quốc Gia về Bạo Lực Gia Đình là **1-800-799-SAFE (3722)** hoặc nhận trợ giúp mà không cần nói gì tại <https://www.thehotline.org/>

Gọi cho TRUNG TÂM XỬ LÝ KHỦNG HOẢNG hoặc MỘT NGƯỜI BẠN để nói về cảm xúc và cảm giác của quý vị.

Nếu quý vị nhận thấy một số vết bầm tím hoặc cảm thấy khó chịu nhẹ, hãy chườm đá lên vùng bị đau trong 20 phút một lần, 4 lần mỗi ngày, trong 2 ngày đầu tiên.

*Sáng Kiến Ứng Phó với Hành Vi Siết Cổ của Quận Clackamas xin chân thành cảm ơn Alliance for HOPE International đã cho phép chúng tôi sao chép một phần tài liệu Thông Tin Xuất Viện Do Hành Vi Siết Cổ và/hoặc Gây Ngạt Thở v.3.26.19.*

**Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào sau đây, quý vị nên GỌI 911 hoặc đến ngay PHÒNG CẤP CỨU gần nhất:**

- Ho dai dẳng hoặc ho ra máu
- Mất ý thức hoặc “ngất đi”
- Những thay đổi trong giọng nói, khó nói hoặc hiểu giọng nói của quý vị
- Khó nuốt, cảm giác sưng u trong cổ họng hoặc co thắt cơ ở cổ họng hoặc cổ của quý vị
- Họng, cổ hoặc lưỡi của quý vị bị sưng
- Đau cổ gáy tăng
- Sụp mí mắt
- Suy yếu, tê hoặc râm ran ở bên trái hoặc bên phải của cơ thể
- Đi đứng khó khăn
- Nhức đầu, không thuyên giảm dù đã dùng thuốc giảm đau
- Chóng mặt, choáng váng hoặc thay đổi thị lực
- Co giật
- Thay đổi hành vi, mất trí nhớ hoặc lú lẫn
- Nếu quý vị đang có suy nghĩ làm hại bản thân hoặc người khác

**Nếu quý vị CÓ THAI, hãy thông báo NGAY LẬP TỨC bất kỳ triệu chứng nào sau đây cho bác sĩ của quý vị:**

- Thai nhi giảm cử động
- Đau dạ dày
- Ra máu âm đạo ít hoặc chảy máu nhiều
- Các cơn co thắt

**Đôi khi các TRIỆU CHỨNG THỂ CHẤT của một sự cố đáng tiếc là:**

- Run lập cập hoặc run rẩy
- Bụng căng cứng hoặc giãn ra
- Tim đập mạnh
- Cảm thấy chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Thở dồn dập
- Đổ mồ hôi lạnh
- Sưng u trong cổ họng; cảm thấy nghẹn
- Suy nghĩ dồn dập