

# Chăm sóc khuôn bó bột tạm thời

Khuôn bó bột tạm thời có khi làm bằng thạch cao hoặc sợi thủy tinh và cách chăm sóc cả hai giống như nhau. Quý vị sẽ cần phải làm theo những chỉ dẫn dưới đây ở nhà.

## Nâng cao

Nâng cao tay/chân nếu có thể được

- Nhắm tới mức cao hơn tầm của tim
- Nếu khuôn bó bột là ở cánh tay, sử dụng dây quàng theo lời dặn
- Nếu khuôn bó bột là ở chân, sử dụng nạng theo lời dặn
- Khi nghỉ ngơi hay ngủ, đặt tay/chân cao trên gối
- Đừng để thòng tay/chân trong lúc nghỉ ngơi.

## Chăm sóc cho khuôn bó bột

Dù khuôn bó bột sẽ khô lại (tới 2 ngày)

- Đừng để khuôn bó bột gần nguồn nhiệt như lò sưởi, bình nước nóng hay mền điện
- Tránh ép/đè lên khuôn bó bột.

## Tập thể dục

- Tập thể dục ngón tay/chân và bất kỳ khớp xương nào khác của tay/chân không bị bó bột bằng cách co, duỗi hoặc ngo nguậy.

## Chỉ dẫn:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Những điều nên tránh

- Đừng để khuôn bó bột bị ướt. Khi tắm vòi sen, lấy bao ny-lông bao lại và cột chặt ở bên trên.
- Đừng lấy vật nhọn cạo phía dưới khuôn bó bột.
- Đừng cắt khuôn bó bột.

## Khi nào nên nhờ giúp đỡ


Báo cho Bác sĩ biết ngay nếu khuôn bó bột bị lỏng ra, bị hư hại hoặc nếu bất kỳ triệu chứng nào dưới đây xảy ra và khi quý vị nâng cao tay/chân nhưng vẫn không bớt

- bị đau nhiều hoặc đau ngày càng nhiều
- sưng ngày càng nhiều
- không thể cử động ngón tay hay ngón chân
- bị tê hoặc mất cảm giác
- bị cảm giác như kiến bò (tê rần)
- da đổi màu tím tái hoặc trắng

### Hẹn kiểm tra khuôn bó bột/gãy xương

Ngày..... Giờ.....

## Nhờ giúp đỡ:

 Trong trường hợp cấp cứu y khoa, hãy đi tới khoa cấp cứu gần nhất hoặc gọi 000.



Bãi miễn Trách nhiệm: Thông tin y tế này chỉ nhằm mục đích hướng dẫn tổng quát mà thôi. Luôn luôn hỏi ý kiến bác sĩ hay nhân viên y tế để chắc chắn thông tin này phù hợp cho quý vị.