

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ



Parachute

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਸਬੰਧੀ ਲੜੀਆਂ

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ (concussion) ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸੱਟ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਐਕਸ-ਰੇ, CT ਸਕੈਨਾਂ, ਜਾਂ MRI 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਲਈ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ (ਹੋਸ਼ ਗੁਆ ਬੈਠਣ) ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਸੱਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਸਮੇਂ, ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੌਧਿਕ (ਸੋਚਣਾ)	ਸਰੀਰਕ	ਭਾਵਨਾਤਮਕ/ ਵਿਵਹਾਰਕ
<ul style="list-style-type: none"> ਕਿਸੇ ਹਾਲੀਆ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸਮਾਂ, ਮਿਤੀ, ਸਥਾਨ, ਵੇਰਵੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਸੋਚਣਾ "ਭੌਂ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਾ ਦਬਾਅ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਪੇਟ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਪੂਰੀ ਖਾਲੀ ਜਾਂ ਸੱਖਣੀ ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਦਲੀ ਜਾਂ ਫੌਜ਼ੀ ਨਜ਼ਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਤਾਰੇ ਦਿਖਦੇ ਹਨ, ਚਮਕਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਦਿਖਦੀਆਂ ਹਨ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਜਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਊਰਜਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ "ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ" 	<ul style="list-style-type: none"> ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਭਾਵ, ਹੱਸਣਾ, ਰੋਣਾ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਣਾ) ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਜਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਧਿਆਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਟਕ ਜਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਗ ਨਾ ਲੈਣਾ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੌਣ)

ਬੱਚਿਆਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਰੋਣਾ; ਅਸਥਿਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ; ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ; ਨਰਸਿੰਗ, ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ; ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ "ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੇ" ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ, ਵਧਦੀ ਉਲਝਣ, ਦੌਰੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਝੁਨਝੁਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



Parachute ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ
ਸਮਰਪਿਤ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ
ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ

Concussion Ed

ਵਿਅਸਤ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ



ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਟ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੱਟ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਅਚਾਨਕ ਹਿੱਲ ਜਾਵੇ, ਕਰਕੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਿਰ 'ਤੇ ਗੱਦ ਲੱਗਣਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣਾ)।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਕਸ਼ਨ ਰਿਕਗਨੀਸ਼ਨ ਟੂਲ 6 (CRT6) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੱਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਸ਼ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿੱਲਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਮੇਟ ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਦਿਨ ਖੇਡਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਨਿਆ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਕਸਰ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਸਿਰਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ (concussion) ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ।

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ

ਘੁੰਮਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ, ਹਲਕੀ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਗੱਲਬਾਤ। ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੀਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ, ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। "ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਰਾਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਲੈਕੇ ਜਾਓ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਵਧੇਰੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜੋ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਦੋ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਨਾ ਜਾਗਣਾ
- ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਅਜੀਬ ਵਤੀਰਾ

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨ ਮਿਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੂਰੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਦਤਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅੰਸ਼ਕ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ, ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦੀ ਹਰੇਕ ਸੱਟ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਦਰ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਕੂਲ ਵਾਪਸੀ ਰਣਨੀਤੀ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।**

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਕਦਮ-ਵਾਰ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ:

- ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਦਮ 1: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਆਰਾਮ (ਪਹਿਲੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ)। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ, ਹਲਕਾ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੱਲਬਾਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ)। ਸਕੀਨ ਟਾਈਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 2: ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੋਰ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

2A: ਹਲਕੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਲੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਹਲਕੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹਲਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

2B: ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਜੋਰ ਤੱਕ ਵਧਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਿਰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ। ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੋਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਦਮ 3: ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ। ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ, ਸਕੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਰਿੱਲਾਂ, ਜੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਹੋਰ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ) ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਸੇ ਕੋਚ, ਟ੍ਰੇਨਰ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ, ਲੱਛਣ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸ ਕਦਮ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 4 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਦਮ 4: ਕਿਸੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਡ੍ਰਿੱਲਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਚੈਕਿੰਗ ਨਹੀਂ, ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਿਰ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ ਨਹੀਂ)। ਆਮ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਡ੍ਰਿੱਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਸਿੰਗ ਡ੍ਰਿੱਲਾਂ, ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਬਹੁ-ਐਥਲੀਟ ਸਿਖਲਾਈ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਡ੍ਰਿੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ।

ਕਦਮ 5: ਗੈਰ-ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ। ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਗੇਮਪਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਬਹਾਲ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 6: ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ!

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ

QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੇਖੋ parachute.ca/concussion

