

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ (concussion) ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ



Parachute

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ (concussion)
ਸਬੰਧੀ ਲੜੀਆਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ
ਲੱਛਣ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ
ਦੇ ਨਾਲ ਹਲਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ
ਵਿਗੜਨਾ ਆਮ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਕੂਲ
ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਪਰ,
ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ,
ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਟੂਲ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ
ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

*ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ
ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕਦਮ 1: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਿਤ ਆਰਾਮ (ਪਹਿਲੇ 24-48 ਘੰਟੇ)

ਇਸ ਕਦਮ 'ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ:

- ਹਲਕਾ ਤੁਰਨਾ
- ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਸਮਾਜਿਕ ਗੱਲਬਾਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ)
- ਸ਼ਾਰਟ ਬੇਰਡ ਗੇਮਾਂ, ਡਰਾਇੰਗ, ਕ੍ਰਾਫਟ

ਸਕੀਨ ਟਾਈਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫ਼ੋਨ, ਟੀਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ)

ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ,
ਕਦਮ 2 'ਤੇ ਜਾਓ

ਕਦਮ 2: ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)

ਇਸ ਕਦਮ 'ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ:

- ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਲਕੀਆਂ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਸਮਾਜਿਕ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨ
- ਸਕੀਨ ਟਾਈਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ
ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਦਮ 3 'ਤੇ ਜਾਓ।



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

Concussion Ed

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



ਕਦਮ 3: ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਜਾਂ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਦਿਨ

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਰੇਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ, ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ)

ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਦਮ 4 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਦਮ 4: ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸ ਸਮੇਤ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ, ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਬਾਰੇ ਰਣਨੀਤੀ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨ ਮਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਪੂਰੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰ ਦੀ ਹਰੇਕ ਸੱਟ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਗੇ।

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ (concussion) ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹਲਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਗੜਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ

ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ, ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਓ!

ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ

QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ parachute.ca/concussion 'ਤੇ ਜਾਓ

