

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਸਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀ



Parachute

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ (concussion) ਸਬੰਧੀ ਲੜੀਆਂ

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਸਮੇਤ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਕਦਮ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸਬਰ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਸਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀ ਵਿੱਚ:

- ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹਲਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਗੜਨਾ ਆਮ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ* ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਰਾਮ ਲਓ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ।

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

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

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਗੱਲਬਾਤ। ਸਧਾਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਇੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ।

ਕਦਮ 2: ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਹਲਕੀਆਂ ਬੌਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ। ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ। ਸਹਿਣ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਕੀਨ ਟਾਈਮ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ) 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 3: ਅਨੁਕੂਲਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਦਿਨ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਕੂਲਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਵਰਕਸਪੇਸ, ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਬਰੇਕਾਂ। ਸਹਿਣ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਅਨੁਕੂਲਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੀ ਉਰਜਾ ਬਚੀ ਹੈ।

ਕਦਮ 4: ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਅਨੁਕੂਲਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯਮਤ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਵਾਪਸੀ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲਓ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮੰਗ ਹੈ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅਜਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਰਿਕਵਰੀ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰ ਦੀ ਹਰੇਕ ਸੱਟ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਗੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

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

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹਲਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਗੜਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਰਾਮ ਲਓ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਲੱਛਣ ਉਸ ਦਿਨ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ 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, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਰ-ਡਿਸਿਪਲਨਰੀ ਸੱਟ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਐਟ੍ਰਿਸਟ (ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰ)।

ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ

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



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ BCIRPU. (2023) ਤੋਂ: ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। [ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ \(Concussion\) ਸਬੰਧੀ ਸਾਧਨ।](#)

ਫੰਡ ਪ੍ਰਦਾਤਾ:



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

ਇੱਥੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।