

CHÍNH QUYỀN ONTARIO

TÀI LIỆU NHẬN THỨC VÀ CHẤN ĐỘNG



**ROWAN'S
LAW**

SÁCH ĐIỆN TỬ: ĐỘ TUỔI TỪ 10 TRỞ XUỐNG

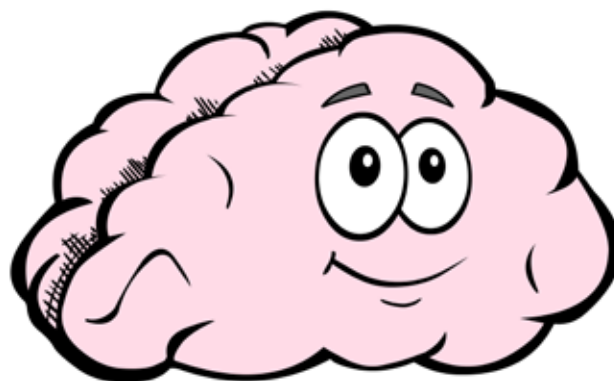
Ontario 

Thật vui và khỏe mạnh khi chúng ta tham gia các môn thể thao và các hoạt động khác. Nhưng đôi khi trong khi chơi bạn có thể gây tổn thương cho bản thân. Bạn có biết rằng thậm chí bạn có thể làm tổn thương cho não bộ của mình không?



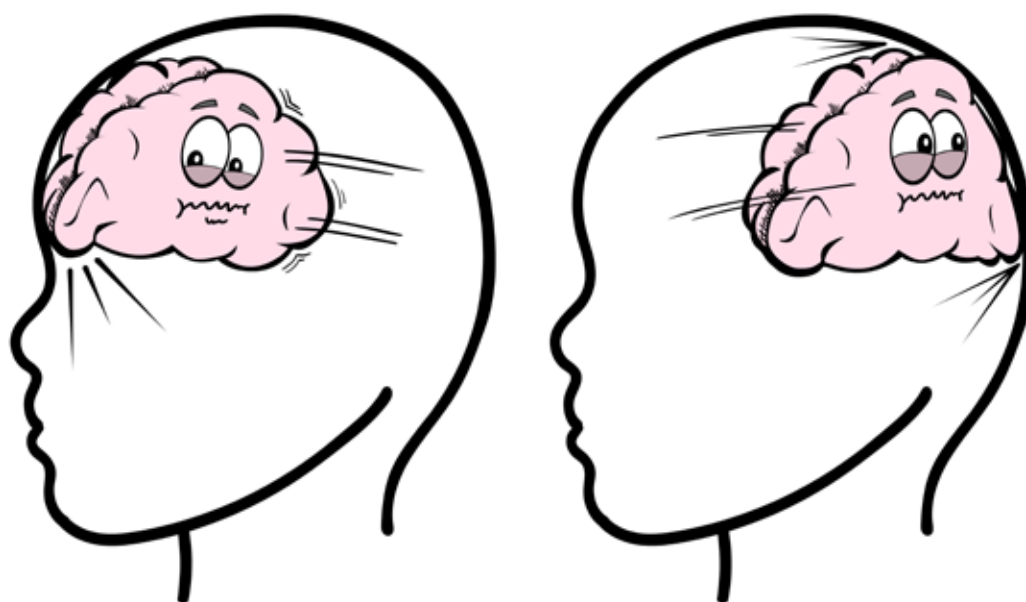
Gây tổn thương cho não bộ khác với các tổn thương khác. Nếu bạn bị bong gân ở mắt cá chân, bạn có thể thấy chỗ mắt cá chân mình tấy đỏ và sưng phồng. Nhưng khi bạn gây tổn thương cho não bộ, tổn thương sẽ không biểu hiện ra ngoài bởi vì nó bên trong đầu bạn cơ!

Có một kiểu tổn thương não bộ được gọi là chấn động. Hãy dành thời gian đọc tài liệu viết về chấn động này và những việc bạn cần làm khi nghĩ rằng có thể bạn đang bị chấn động. Bộ não của bạn rất quan trọng, vì thế bạn hãy giữ cho nó an toàn nhé!



CHẤN ĐỘNG LÀ GÌ?

Tình huống chấn động xảy ra khi não của bạn dịch chuyển trong đầu của bạn. Một cú đòn mạnh vào đầu, cổ hay cơ thể của bạn có thể gây nên chấn động. Ví dụ như bạn có thể bị chấn động nếu bạn bị một quả bóng đập vào đầu hay bị ngã mạnh xuống sàn nhà.



Chấn động có thể gây nên thương tích nghiêm trọng. Hầu hết mọi người đều bình phục nhanh chóng nhưng có một số người gặp phải các vấn đề lâu dài với trí nhớ hay cách họ cảm nhận.

HÃY GIỮ AN TOÀN CHO BỘ NÃO: PHÒNG NGỪA CHẤN ĐỘNG!

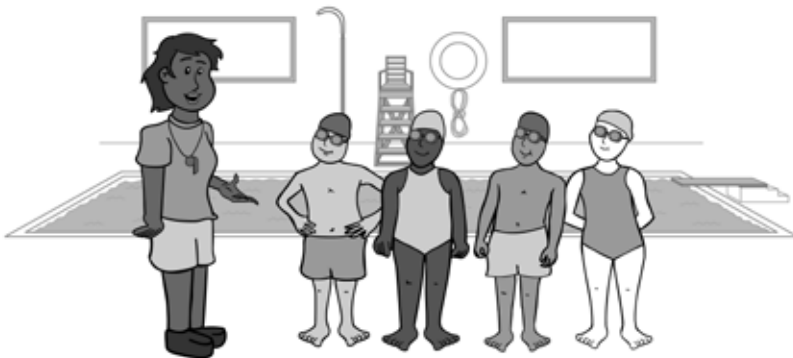
Tìm hiểu về các chấn động giúp đảm bảo an toàn.

Bạn cũng nên:

- Đảm bảo các trang thiết bị thể thao ở điều kiện tốt, phù hợp với bạn và bạn đeo vào người vừa vặn.
- Tuân theo các luật lệ của môn thể thao hay hoạt động. Điều này có nghĩa là lắng nghe huấn luyện viên hoặc giáo viên của bạn khi họ đưa ra hướng dẫn, ví dụ như cất gọn trang thiết bị để không ai vấp phải.



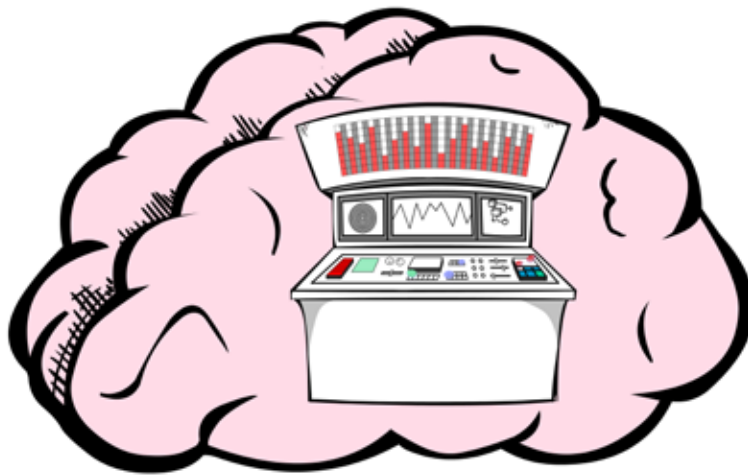
- Đọc và thảo luận về cách thức tuân theo Quy tắc Ứng xử về Chấn động đối với môn thể thao của bạn.
- Nếu bạn bị tổn thương và không cảm thấy thật, hãy chắc chắn nói cho phụ huynh, huấn luyện viên, giáo viên hay người lớn khác mà bạn tin tưởng để họ có thể giúp đỡ.



HÃY GIỮ AN TOÀN CHO BỘ NÃO: BIẾT CÁC DẤU HIỆU VÀ CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA CHẤN ĐỘNG!

▶ HIT. STOP. SIT.

Bộ não của bạn kiểm soát cách thức suy nghĩ, cảm nhận và chuyển động của bạn. Vì vậy, việc tổn thương bộ não có thể ảnh hưởng tới bạn theo nhiều cách khác nhau. Sơ đồ dưới đây cho biết một số dấu hiệu và triệu chứng phổ biến của tình trạng chấn động.



CÁCH BẠN CÓ THỂ CẢM THẤY:

- Đau đầu
- Chóng mặt
- Nôn ói hoặc cảm giác buồn nôn
- Thị lực mờ
- Ánh sáng hay âm thanh khiến bạn khó chịu
- Có tiếng vang trong tai
- Các vấn đề về cân bằng
- Mệt mỏi
- “Không cảm thấy thật”



CẢM XÚC:

- Khó chịu hay gắt gỏng
- Buồn nhiều hơn thường lệ
- Bồn chồn hay lo âu

CÁC VẤN ĐỀ VỀ TƯ DUY:

- Cảm thấy bối rối
- Khó tập trung
- Gặp khó khăn với trí nhớ, như những gì đã xảy ra trước khi bạn bị tổn thương

CÁC VẤN ĐỀ VỀ GIÁC NGỦ:

- Ngủ nhiều hơn thường lệ
- Ngủ ít hơn thường lệ
- Khó đi vào giấc ngủ

Nếu bạn nghĩ rằng bạn, một người bạn, bạn cùng đội hay bạn cùng lớp của bạn có một hoặc nhiều triệu chứng này, hãy nói cho người lớn mà bạn tin cậy biết. Bạn không nên ở một mình nếu bạn nghĩ rằng bạn bị chấn động.



HÃY GIỮ AN TOÀN CHO BỘ NÃO: CẦN PHẢI LÀM GÌ NẾU BẠN NGHĨ RẰNG BẠN BỊ CHẤN ĐỘNG.



Nếu bạn nghĩ rằng bạn có một hoặc nhiều triệu chứng này, bạn nên:

1. Dừng chơi.
2. Hãy nói cho người lớn, như cha mẹ, giáo viên hay huấn luyện viên.
3. Hãy đi kiểm tra sức khỏe tại phòng khám bác sĩ hoặc chuyên gia y tế.
4. Nghỉ ngơi và phục hồi sức khỏe.



HỒI PHỤC SỨC KHỎE

Khi bạn bị chấn động, nghỉ ngơi là bước đầu tiên để bạn hồi phục sức khỏe. Bạn sẽ phải dừng thực hiện các việc một thời gian nếu những việc đó khiến bạn cảm thấy tồi tệ hơn, ví dụ như chơi trò chơi video, học tập, dùng điện thoại hay máy tính bảng, chơi các môn thể thao và tham gia vào một lớp học giáo dục thể chất. Bạn cần phải ngủ đủ giấc.

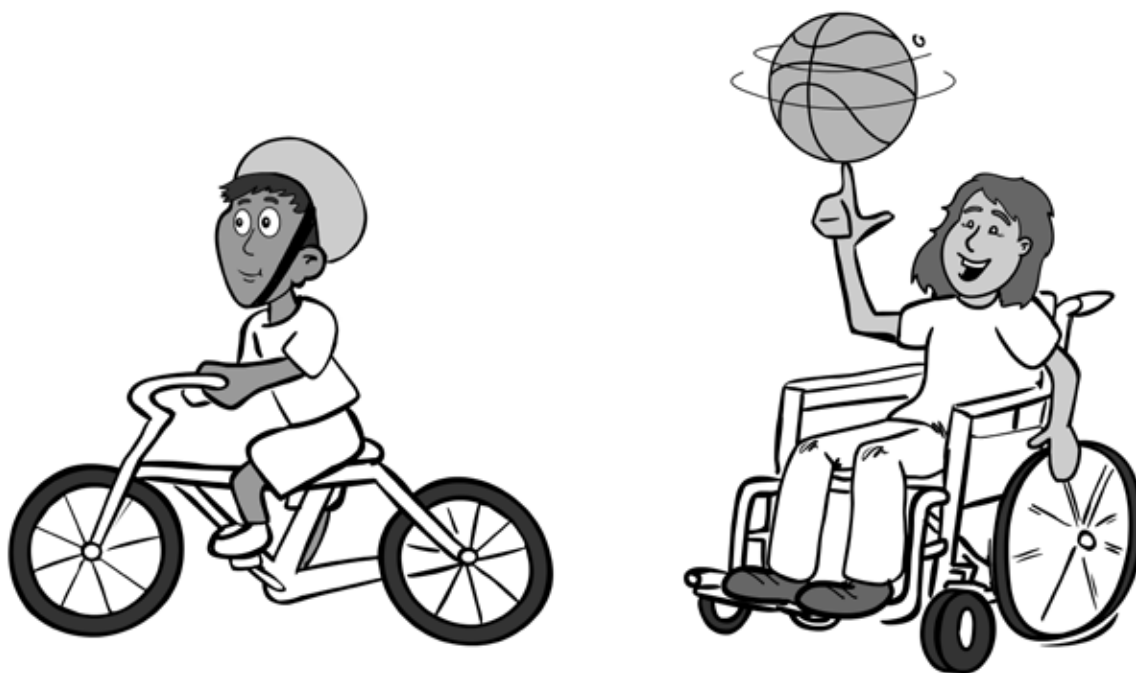


Khi bộ não của bạn hồi phục, bạn sẽ từ từ quay trở lại các hoạt động thường ngày của bạn ở trường, khi vui chơi và khi chơi thể thao. Quay trở lại toàn bộ thói quen sinh hoạt hàng ngày của bạn khi ở trường là một bước quan trọng để hồi phục sức khỏe. Trước hết, bạn sẽ thực hiện các việc đơn giản như đọc sách hay đi dạo bộ cự li ngắn.



Khi bạn có thể thực hiện các việc như vậy và không cảm thấy sức khỏe tồi tệ đi, bạn có thể chuyển sang bước kế tiếp. Miễn là bạn cảm thấy OK, phụ huynh, huấn luyện viên và giáo viên của bạn sẽ giúp bạn bổ sung thêm các hoạt động, ví dụ như chạy, chơi đùa với bạn bè, tham gia học tập và luyện tập thể thao. Bước cuối cùng sẽ là tham gia vào các trò chơi hay các cuộc thi đấu.

Bác sĩ hay chuyên gia y tế của bạn sẽ cho bạn biết khi nào thì bạn có thể quay trở lại tham gia các hoạt động.



NHẮC NHỞ

Chơi an toàn sẽ giúp ngăn ngừa bạn không bị tổn thương để bạn có thể tiếp tục làm những việc bạn yêu thích! Nếu bạn nghĩ mình bị chấn động, hãy nhớ:

- 1. Dừng chơi.**
- 2. Hãy nói cho người lớn biết.**
- 3. Hãy đi kiểm tra sức khỏe tại phòng khám bác sĩ hoặc chuyên gia y tế.**
- 4. Nghỉ ngơi và phục hồi sức khỏe.**





Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

Cuốn sách nhỏ này là một phần trong loạt tài liệu nhận thức về chấn động thuộc Rowan's Law. Rowan's Law được đặt tên theo Rowan Stringer, một cầu thủ chơi bóng bầu dục trung học ở Ottawa. Vào một ngày, khi đang chơi bóng bầu dục với đội, Rowan bị chấn động. Hầu hết mọi người bị chấn động đều trở lại bình thường sau khi nghỉ ngơi và hồi phục. Nhưng Rowan không biết rằng bộ não của cô đã bị tổn thương và cần thời gian để hồi phục. Cha mẹ, giáo viên và huấn luyện viên của cô không biết. Vì thế, Rowan vẫn tiếp tục chơi bóng bầu dục. Cô đã bị tổn thương thêm hai lần nữa. Não của Rowan đã bị tổn thương nghiêm trọng đến nỗi cô không thể bình phục.

Tài liệu này không nhằm thay thế lời khuyên y khoa về chăm sóc sức khỏe của bạn. Để có thêm thông tin về các tình huống chấn động hãy nói chuyện với bác sĩ hay chuyên gia y tế của bạn.