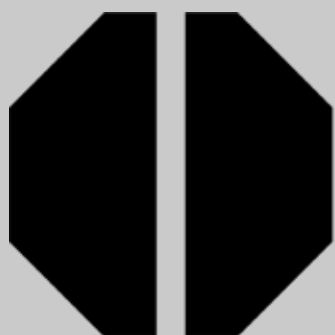


ਓਨਟੈਰੀਓ ਸਰਕਾਰ

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਰੋਤ



ROWAN'S LAW

ਈ-ਕਿਤਾਬਚਾ: 11-14 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ

Ontario 

ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕੁਝ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ? ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਚਾਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕੋ।



ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?



ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਐਕਸ-ਰੇ ਉੱਤੇ ਜਾਂ CT ਸਕੈਨਾਂ ਜਾਂ MRIs ਵਰਗੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਲਗੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਗੀ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਵੀ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਦਾ ਬਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਿੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਗੋਦ ਦਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਫਰਸ ਉੱਤੇ ਧੜੱਕ ਦੇਣੇ ਡਿੱਗ ਪੈਣਾ।

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਚਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ)



ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ

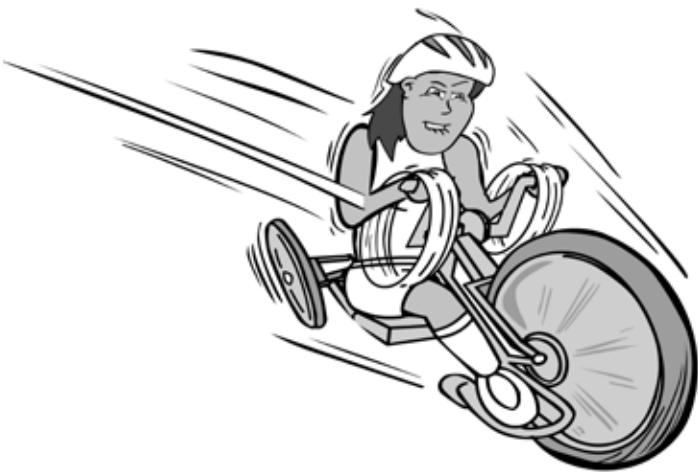
ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਵਧੀਆ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ;
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;
- ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ;



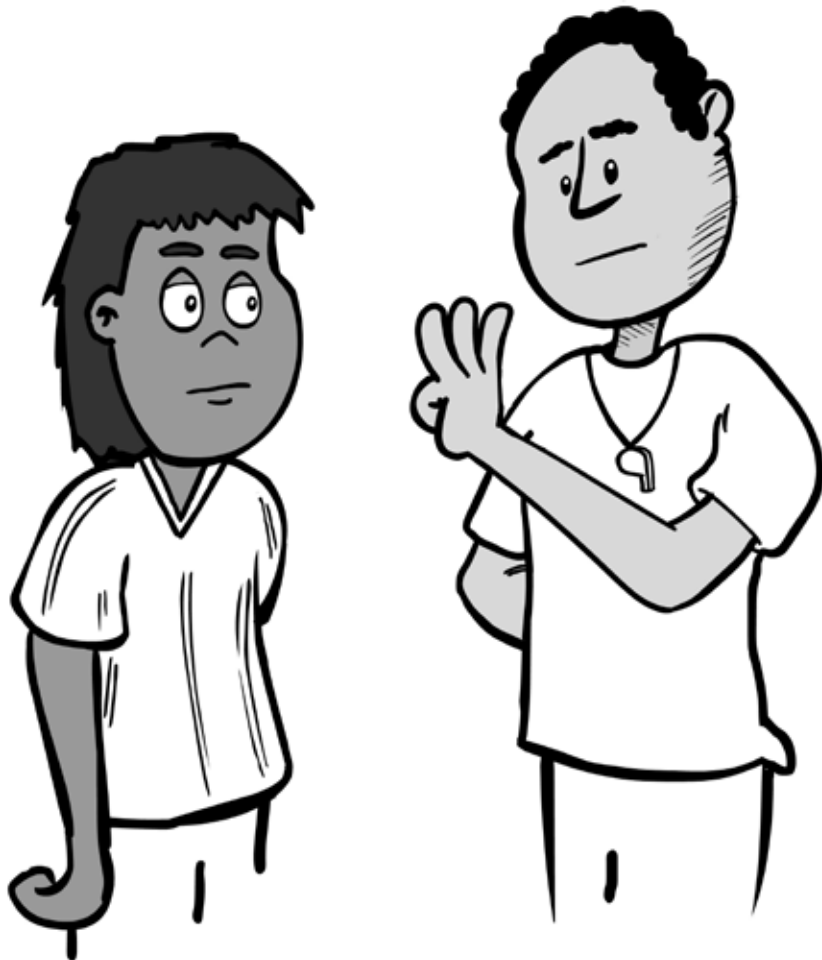
- ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਕਲੱਬ/ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਬਾਬਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਜ਼ਾਬਤੇ (Code of Conduct) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ; ਅਤੇ
- ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯਾਤਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਪੇ, ਕੋਚ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ। ਹੋਰ ਸੱਟ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।



ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

▶ HIT. STOP. SIT.

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਘੰਟਿਆਂ, ਬਾਅਦ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੀ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਚੇਤਨਾ ਨਹੀਂ ਗੁਆਉਂਦੇ।



ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:

ਸਰੀਰਕ:

- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਬਾਅ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਧੁੰਦਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ
- ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਧੁਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣਾ
- ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ
- ਉੱਘ
- "ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ"

ਭਾਵਨਾਤਮਕ:

- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ (ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਾ)
- ਉਦਾਸੀਨਤਾ
- ਉਦਾਸੀ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ

ਬੌਧਿਕ (ਚਿੰਤਨ):

- ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਾ ਸੋਚਣਾ
- ਧੀਮੀ ਸੋਚਣੀ
- ਭੱਬੱਤਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ:

- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੌਣਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ





ਲਾਲ ਝੰਡਾ:

“ਲਾਲ ਝੰਡੇ” ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਾਲ ਝੰਡੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਨੇ ਅਤੇ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਰਮਾਈ
- ਦੁਵੱਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੀਆਂ ਲੜਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਵਧਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੀ
- ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ)
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਬੇਚੈਨ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਭੁਚਲਾਹਟ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣਾ

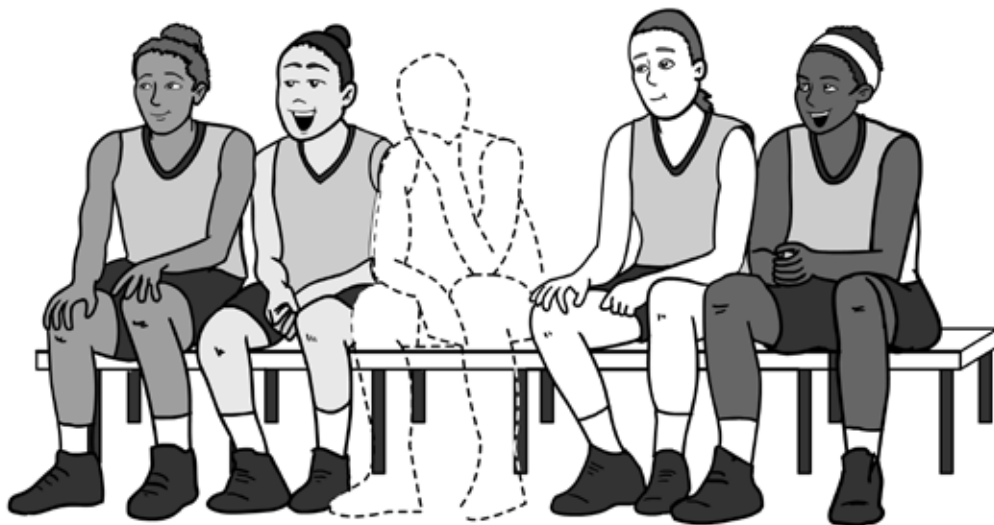


ਅੱਗੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ, ਕੋਚ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਵੀ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ।

ਜੇ ਕੋਈ ਦੇਸਤ, ਜਮਾਤੀ ਜਾਂ ਟੀਮ ਵਿਚਲਾ ਮਿੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।



ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸੱਟ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਕਰਕੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ-ਪੀੜਾਂ, ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀਂ, ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਚਿਰ-ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਲੱਭ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚ-ਵਿਚਾਲੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਸੋਜਸ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦੂਜੀ ਠੇਸ ਦੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (second impact syndrome) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਤੀਬਰ ਅਪੰਗਤਾ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

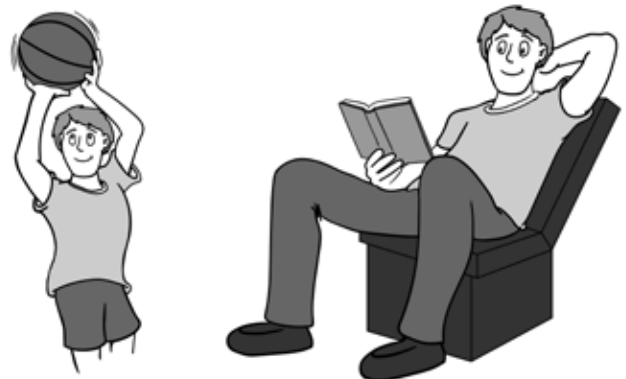
ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ

ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਸਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲਮਕਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡ ਟੀਮਾਂ/ਕਲੱਬਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਦੁਬਾਰਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।



ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਤਸਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਕਲੱਬ ਦੇ ਖੇਡ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਕੂਲ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਲੱਬ/ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਖੇਡ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਡ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰਣੀ: ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੇਡ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਵਿਚਲੇ ਸਾਂਝੇ ਕਦਮ

ਕਦਮ	ਟੀਚਾ	ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ	ਕਦਮ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ
1	ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿੱਕੇ-ਮੋਟੇ ਕੰਮ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ
2	ਹਲਕੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਹਲਕੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਹਿੱਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ	ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਵਧਾਓ
3	ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤ	ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਸਕੇਟਿੰਗ ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੀ ਠੇਸ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ	ਹਿਲਜੁੱਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
4	ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਭਿਆਸ, ਮਸ਼ਕਾਂ	ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੈ)	ਕਸਰਤ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸੋਚਣੀ
5	ਅਣ-ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਅਭਿਆਸ	ਅਣ-ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਅਭਿਆਸ - ਸੰਪਰਕ ਸਮੇਤ ਜਿੱਥੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ	ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮੁੜ ਬਹਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਤਮਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ
6	ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਕਰੋ	ਅਣ-ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ	

ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਅਣ-ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਅਭਿਆਸ, ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਦਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਕੋਲੋਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਗਲੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਕਦਮ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਿਨਾਂ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਦਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਦਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਬਦਤਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

1. ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਿਰਿਆ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
2. ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
3. ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸੀ ਕਰੋ।





Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

ਇਹ ਈ-ਕਿਤਾਬਚਾ Rowan's Law ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ। Rowan's Law ਦਾ ਨਾਮ Rowan Stringer ਵਾਸਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਓਟਾਵਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਰਗਬੀ ਖਿਡਾਰਨ ਸੀ ਜੋ 2013 ਦੀ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਠੋਸ ਦੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜਸ) ਨਾਮਕ ਅਵਸਥਾ ਕਰਕੇ ਮਰ ਗਈ ਸੀ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਗਬੀ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ Rowan ਨੂੰ ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਨਾ ਹੀ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ।

ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।