ਓਨਟੈਰੀਓ ਸਰਕਾਰ

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਰੋਤ

ROWAN'S LAW

ਈ-ਕਿਤਾਬਚਾ: 15 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ

Ontario

Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

ਇਹ ਈ-ਕਿਤਾਬਚਾ Rowan's Law ਸਿਰ ਵਿੱਚ 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 ਰੁੱਤੇ 'ਦੂਜੀ ਠੇਸ ਦੀ ਸਿੰਡਰੋਮ' (ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜਸ਼) 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 ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ? ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਟ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਐਥਲੀਟ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਮਾਪੇ, ਕੋਚ, ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਅਕ ਹੋ - ਇਹ ਸਰੋਤ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕੋਂ।

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਐਕਸਰਿਆਂ, ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨਾਂ ਜਾਂ MRIs 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚੀ ਕੋਈ ਵੀ ਠੇਸ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚੀ ਠੇਸ ਵੀ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਠੇਸ ਦਾ ਬਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਿੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਗੇਂਦ ਦਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਧੜੱਮ ਦੇਣੇ ਡਿੱਗ ਪੈਣਾ।

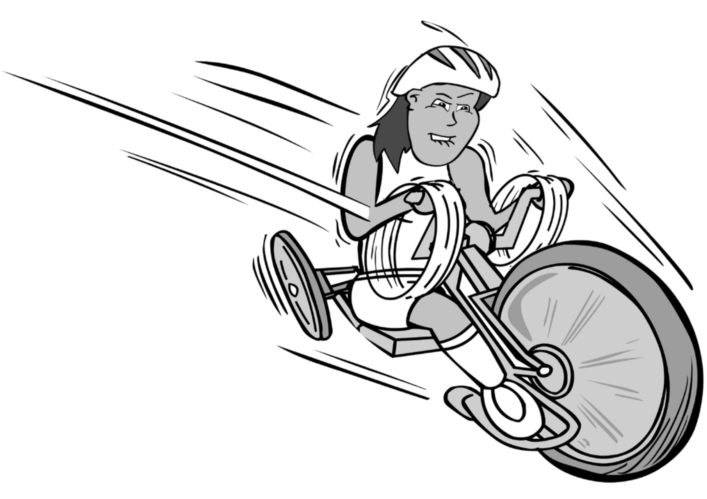
ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ।

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ

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

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ/ਤੁਹਾਡੇ ਐਥਲੀਟ ਅਜਿਹੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੈਲਮੇਟ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ;
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ/ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਐਥਲੀਟ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ/ਤੁਹਾਡੇ ਐਥਲੀਟ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ;
- ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ/ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਜ਼ਾਬਤੇ (Code of Conduct) ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਰਹੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਐਥਲੀਟ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ।

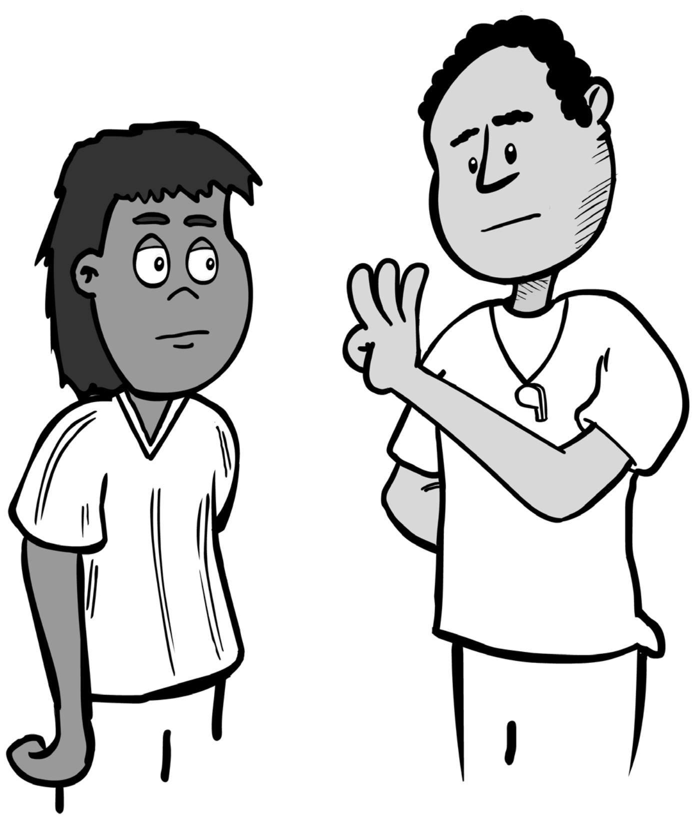


ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦੀ **ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ**

HIT. STOP. SIT.

ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।

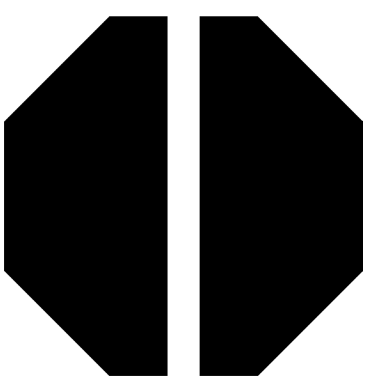
ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਘੰਟਿਆਂ, ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਚੇਤਨਾ ਨਹੀਂ ਗੁਆਉਂਦੇ।



ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦੇ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:

ਸਰੀਰਕ:

- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਬਾਅ
- ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ
- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਧੁੰਦਲਾ ਹੋਣਾ
- ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਧੁਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣਾ
- ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ
- ਊਂਘ
- “ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ”



ਭਾਵਨਾਤਮਕ:

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

ਬੌਧਿਕ (ਸੋਚਣੀ):

- ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਾ ਸੋਚਣਾ
- ਧੀਮੀ ਸੋਚਣੀ
- ਭੰਬੱਤਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ:

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

ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ:

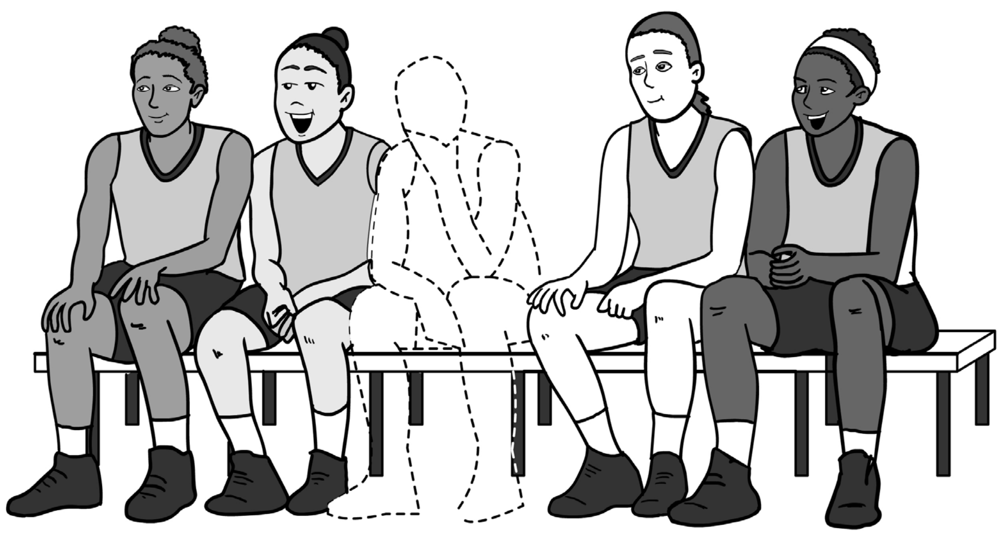
"ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਜੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਰਮਾਈ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਦੋ-ਦੋ ਦਿਸਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੀਆਂ ਲੜਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਵਧਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਦੰਦਲ (seizure) 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 ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲਓ। ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਨੂੰ (18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਾਸਤੇ) ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਕੇ ਖੇਡ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਅਣ-ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਤਦ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਨਾ ਮਿਲ ਗਈ ਹੋਵੇ।



ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸੱਟ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

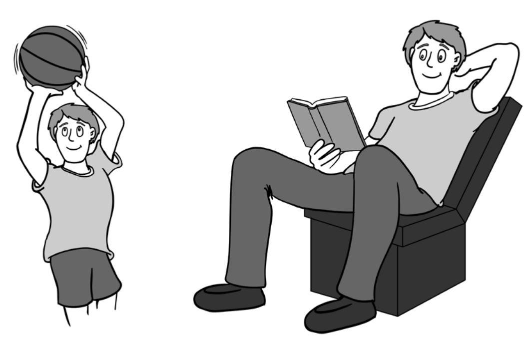
ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਕਰਕੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ-ਪੀੜਾਂ, ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀਂ, ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਚਿਰ-ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ 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।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਗਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਤੋਂ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਸਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਲੰਬਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡ ਟੀਮਾਂ/ਕਲੱਬਾਂ, ਸਕੂਲ, ਕੋਚ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

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



ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨਾ

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਣ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ ਦੇ 'ਖੇਡ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ' ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੀ 'ਸਕੂਲ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ' ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

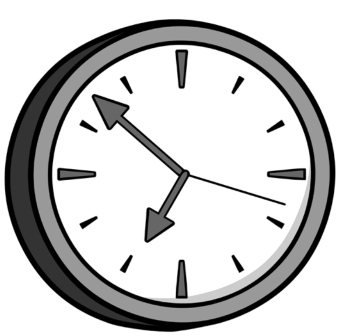
ਐਥਲੀਟਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸੰਸਥਾ/ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ (ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ)

ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੀ 'ਸਕੂਲ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ' ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਖੇਡ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ

ਕਿਸੇ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਬੇਰੋਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ। ਡਾਕਟਰੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਲੱਛਣ-ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ 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	ਗਤੀਵਿਧੀ	ਵਰਣਨ	ਕਦਮ ਦਾ ਟੀਚਾ
1	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਪਹਿਲੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ)	ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜਦੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ	ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂਆਤ
2	ਹਲਕੀ ਫਿਰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ	ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਫਿਰ ਗਤੀ ਵਧਾਓ ਹਲਕੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ)	ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਵਧਾਓ
3	ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਿਰ 'ਤੇ ਠੇਸ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ	ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਹੋਰ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ ਜਾਂ ਸਧਾਰਣ ਅਭਿਆਸ ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਠੇਸ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ	ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟ ਜੋਖ਼ਮ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਆਓ
4	ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਭਿਆਸ, ਮਸ਼ਕਾਂ	ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਖਤ ਸਿਖਲਾਈ ਮਸ਼ਕਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ	ਕਸਰਤ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸੋਚਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਆਮ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
5	ਗੈਰ-ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਅਭਿਆਸ	ਬੇਰੋਕ ਅਭਿਆਸ - ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਹਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ
6	ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਕਰੋ	ਗੈਰ-ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ	

ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਅਣ-ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਿਤ ਅਭਿਆਸ, ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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

"ਹਰ ਕਦਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਥਲੀਟ ਅਗਲੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਓਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਕਦਮ 1 ਤੋਂ 3 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਰੁਕ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ. ""ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ"" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਮੁੜ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਥਲੀਟ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਕਦਮ 3 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। "

ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

1. **ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ** ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਖੇਡ/ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ **ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿਓ**, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੈ।

2. **ਆਪਣੀ/ਐਥਲੀਟ ਦੀ** ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲੋਂ **ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ**।

3. ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ **ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ**।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

Parachute. *Canadian Guideline on Concussion in Sport, 2nd edition*. parachute.ca/guideline;

Patricios, J., et al. *Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport-Amsterdam, October 2022.* https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106898;

Zemek, R., Reed, N., Dawson, J., et al. *Living Guideline for Pediatric Concussion*. www.pedsconcussion.com