ਓਨਟੈਰੀਓ ਸਰਕਾਰ

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਰੋਤ

ROWAN'S LAW

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

Ontario

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 ਠੇਸ ਦੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਦਿਮਾਗ਼ 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 ਦਿਮਾਗ਼ 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।

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 ਦਿਮਾਗ਼ੀ 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 ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ 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।

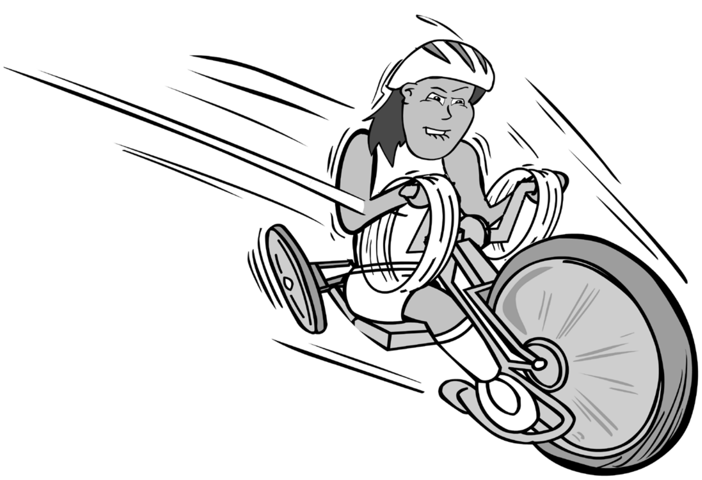
ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ)

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;

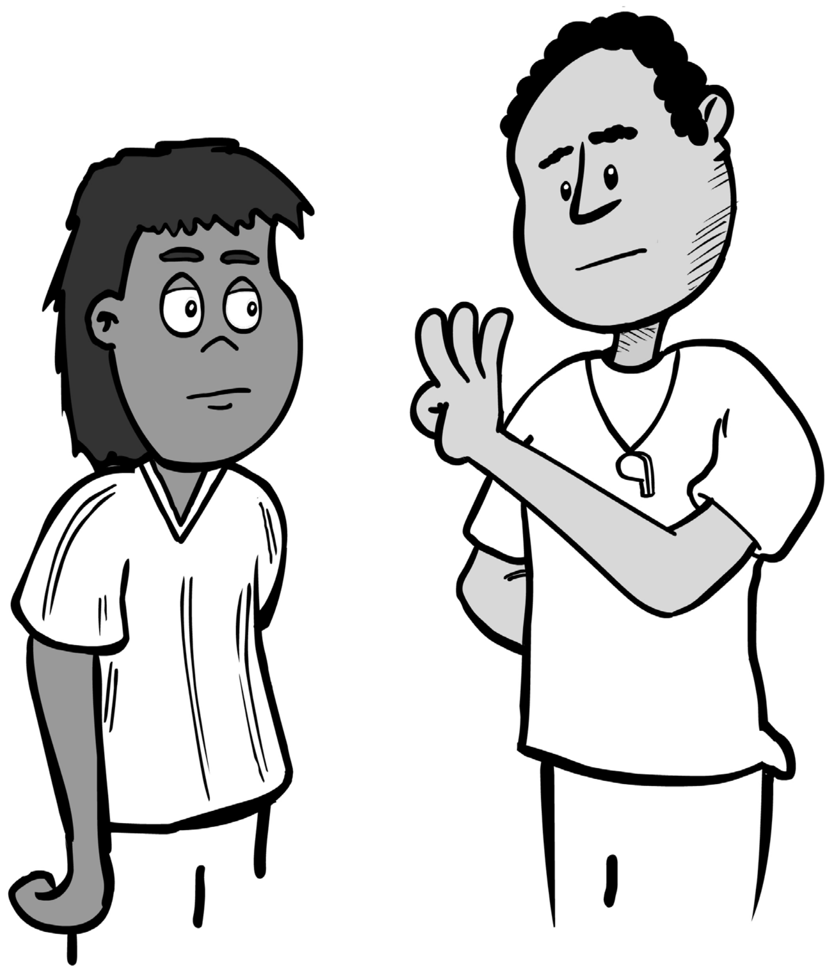


- ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਕਲੱਬ/ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਬਾਬਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਜ਼ਾਬਤੇ (Code of Conduct) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ; ਅਤੇ
- ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਪੇ, ਕੋਚ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ। ਹੋਰ ਸੱਟ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।

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 ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ
- ਊਂਘ
- "ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ"

ਭਾਵਨਾਤਮਕ:

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

ਬੌਧਿਕ (ਚਿੰਤਨ):

- ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਾ ਸੋਚਣਾ
- ਧੀਮੀ ਸੋਚਣੀ
- ਭੰਬੱਤਰੇ 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 ਮਾਨੋ ਅਤੇ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

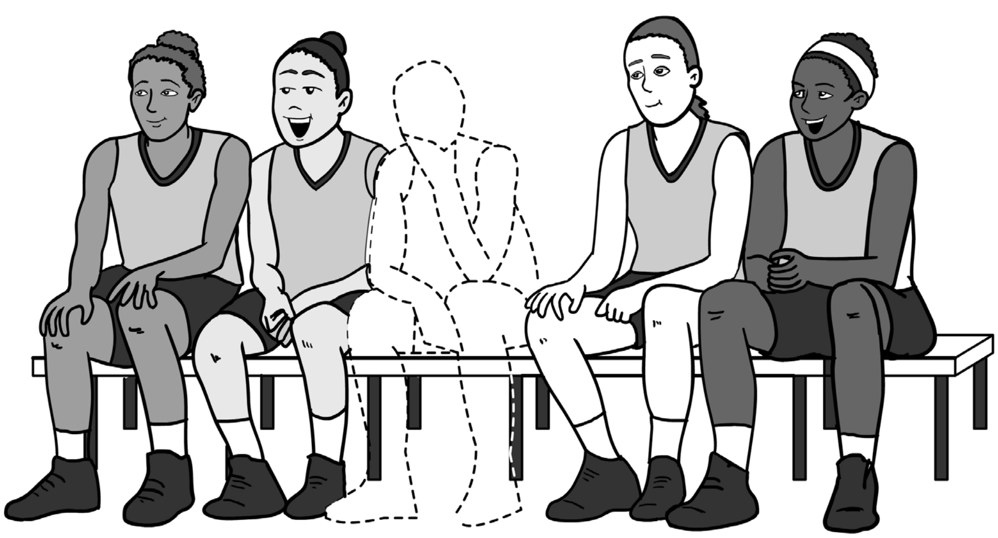
- ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਨਰਮਾਈ
- ਦੁਵੱਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੀਆਂ ਲੜਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਵਧਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੀ
- ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ)
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਬੇਚੈਨ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਭੁਚਲਾਹਟ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

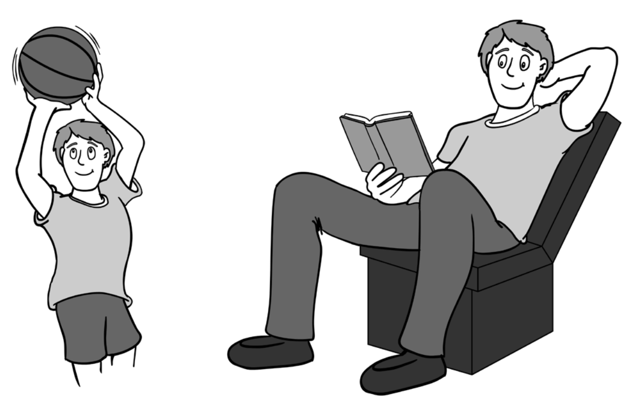
ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਕਰਕੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ-ਪੀੜਾਂ, ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬੱਧੀਂ, ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਚਿਰ-ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਹਾਨੀ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਲੱਭ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚ-ਵਿਚਾਲੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ 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 ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੇਟ, ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ 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।

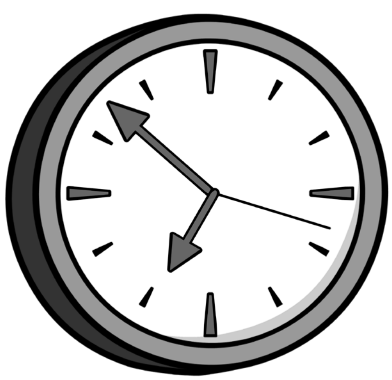


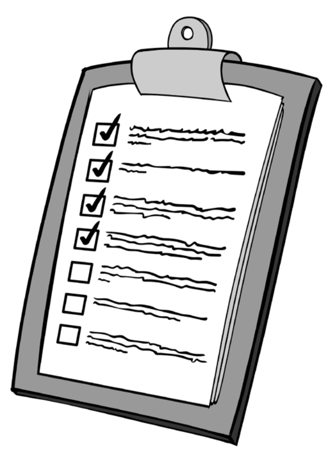
ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ 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।

ਸਕੂਲ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ (return-to-school) ਅਤੇ ਖੇਡ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ (return-to-sport) ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇੱਕੋ ਹੁੰਦਾ 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। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਵਿਰਾਮ ਲਓ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਦਮ 3 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਬਦਤਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ 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 ਹੋਵੋਂ 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**।

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