ਓਨਟੈਰੀਓ ਸਰਕਾਰ

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਰੋਤ

ROWAN'S LAW

ਈ-ਕਿਤਾਬਚਾ: 10 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ

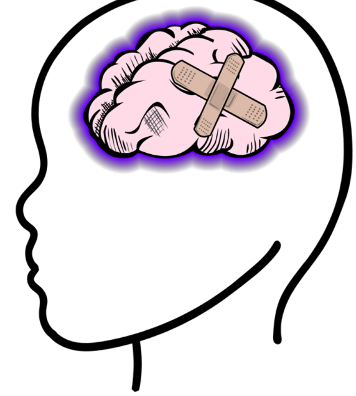
Ontario

Rowan Stringer

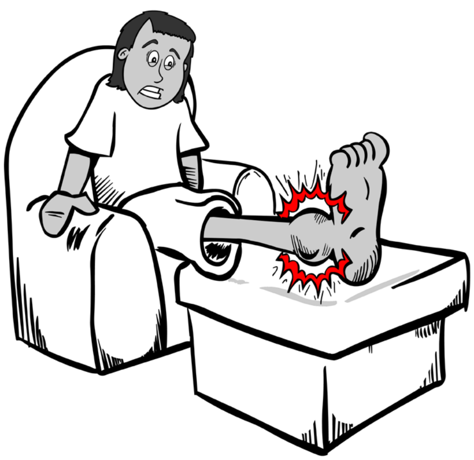
ROWAN'S LAW

ਇਹ ਈ-ਕਿਤਾਬਚਾ Rowan's Law ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ। Rowan's Law ਦਾ ਨਾਮ Rowan Stringer ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਓਟਾਵਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਰਗਬੀ ਦੀ ਖਿਡਾਰਨ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ, ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਰਗਬੀ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ, Rowan ਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗ ਗਈ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ Rowan ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਤਾ। ਇਸ ਲਈ, Rowan ਨੇ ਰਗਬੀ ਖੇਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ। ਉਸਦੇ ਦੋ ਵਾਰ ਹੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਗਈ। Rowan ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਏਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੋਟਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਨਾ ਹੋ ਸਕੀ।

ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

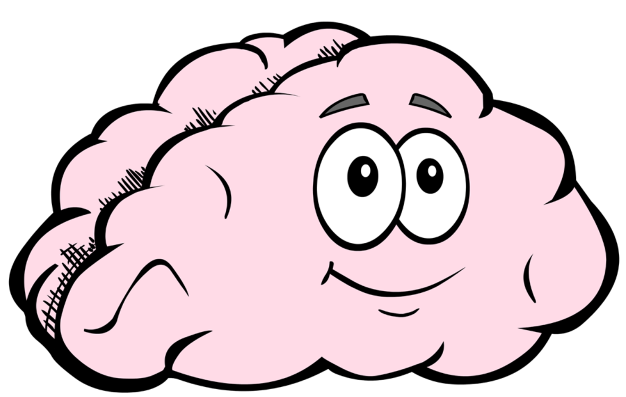


ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੋਟਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ?



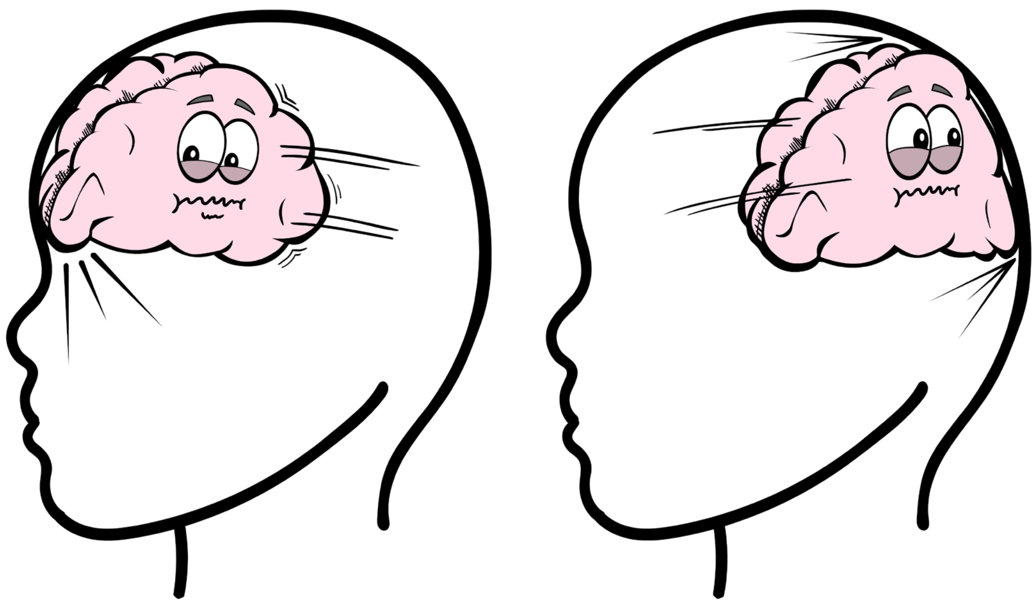
ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੋਟਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਮੋਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਰਾ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੁੱਜਦਾ ਹੋਇਆ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੋਟਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੱਟ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ!



ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਖਤ ਠੇਸ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਗੇਂਦ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਧੜੱਮ ਦੇਣੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ।



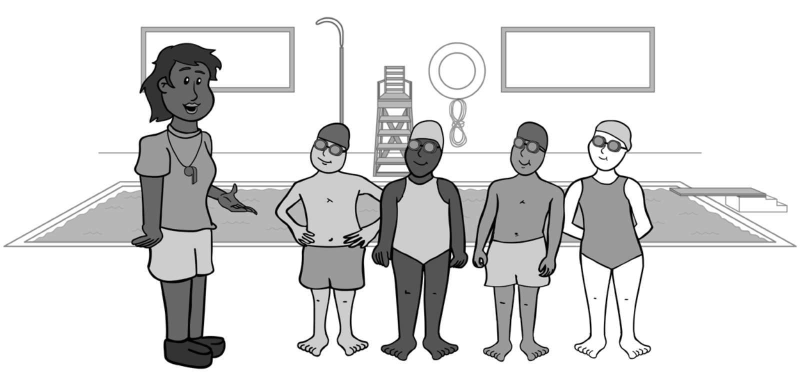
ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖੋ: ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ!

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਵਧੀਆ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਚ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ ਵੀ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਅੜ੍ਹਕ ਨਾ ਜਾਵੇ।

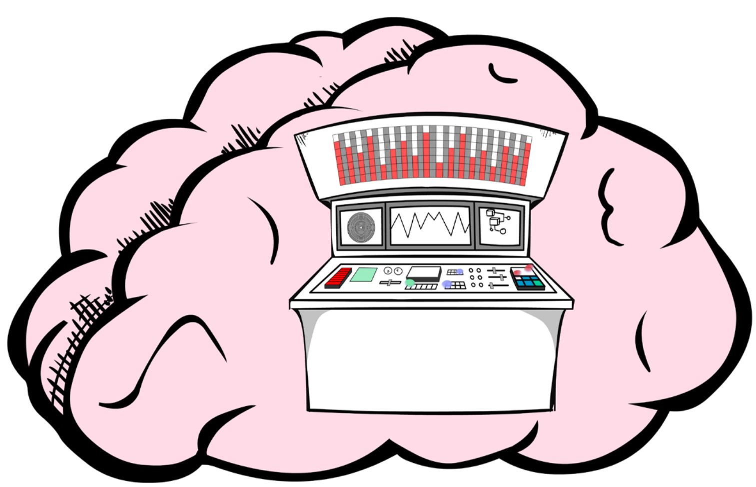


- ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਜ਼ਾਬਤੇ (Code of Conduct) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਮਾਪੇ, ਕੋਚ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖੋ: ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ!

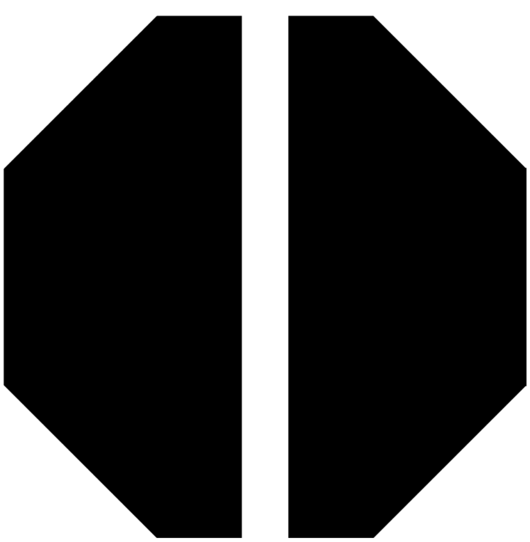
HIT. STOP. SIT.

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲਗਵਾ ਬੈਠਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ
- ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਧੁੰਦਲਾ ਹੋਣਾ
- ਰੋਸ਼ਨੀਆਂ ਜਾਂ ਧੁਨੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣਾ
- ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ
- ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਚੂਰ
- "ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ"



ਭਾਵਨਾਤਮਕ:

- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਕਰੋਧਵਾਨ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਦਾਸ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ

ਸੋਚਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:

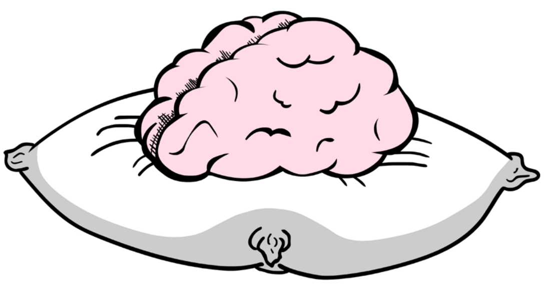
- ਭੰਬੱਤਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ

ਸੌਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਟੀਮ ਵਿਚਲੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਜਮਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਲਾਮਤ ਰੱਖੋ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

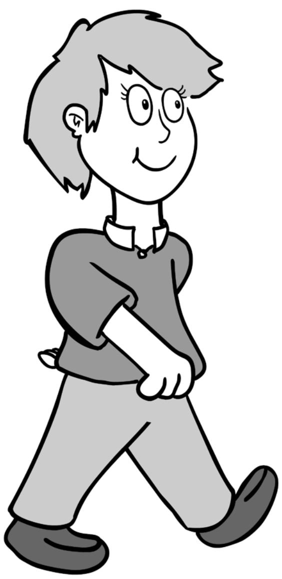


ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
2. ਮਾਪੇ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕੋਚ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
3. ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
4. ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਵੋ।

ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਾ

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ, ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ।



ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਕਰੋਂਗੇ। ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪੂਰਨ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋਂਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਸੈਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਾ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ, ਕੋਚ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਆਖਰੀ ਕਦਮ ਹੋਵੇਗਾ ਗੇਮਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਕਦੋਂ ਠੀਕ ਹੈ।

ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰੀਆਂ ਹਨ! ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

1. **ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।**
2. **ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।**
3. **ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।**
4. **ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਵੋ।**

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