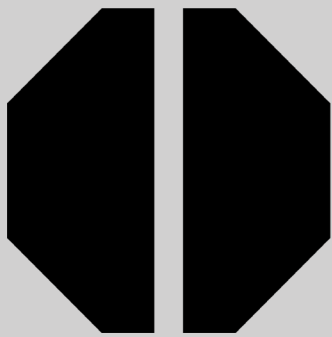


GOBYERNO NG ONTARIO

MAPAGKUKUNAN NG KAALAMAN SA PAGKAALOG NG UTAK



ROWAN'S LAW

E-BOOKLET: NASA 10 GULANG AT MASBATA

Ontario 



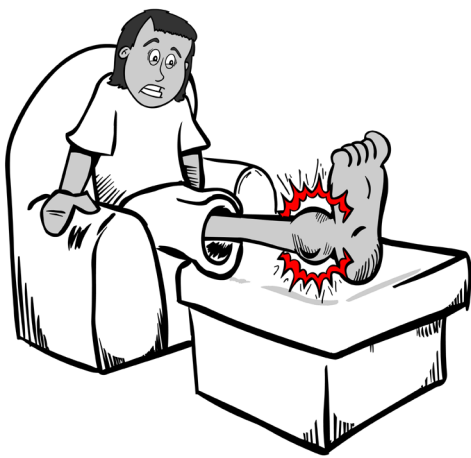
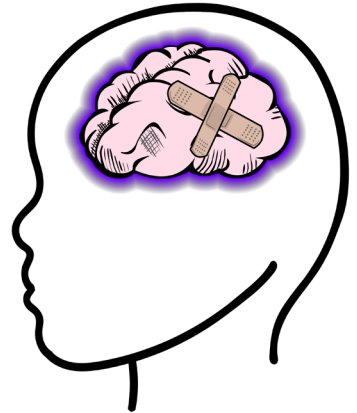
Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

Itong e-booklet ay bahagi ng series ng Rowan's Law concussion awareness resources. Ang Rowan's Law ay ipinangalan mula kay Rowan Stringer, siya'y isang manlalaro ng rugby sa mataas na paaralan na taga Ottawa. Isang araw, habang naglalaro ng rugby kasama ng kanyang koponan, nagka-concussion si Rowan. Karamihan sa mga taong mayroong concussion sila'y gumagaling pagkatapos nilang magpahinga ang magpagaling. Nguni't hindi alam ni Rowan na nasaktan ang utak niya at nangangailangan ng panahon upang magpagaling. At hindi rin alam ng kaniyang mga magulang, guro at coach ito. Kaya naman, patuloy parin siyang naglalaro ng rugby. Siya ay nasaktan pa nang dalawa beses. Ang utak ni Rowan ay malubhang nasaktan at hindi siya gumagaling.

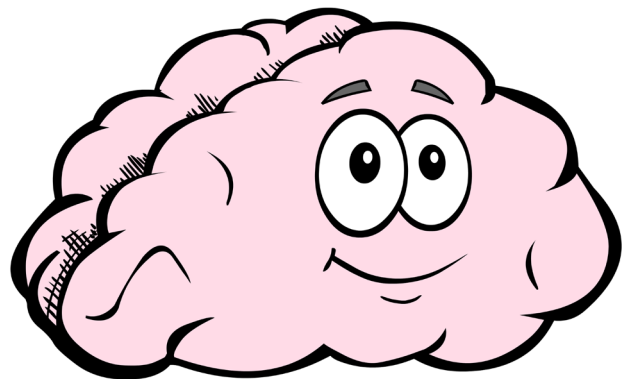
Ang impormasyon na ito ay hindi nangangahulugan na kapalit ng payong medikal na ukol sa inyong pangangalaga sa kalusugan. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa concussions maaring makipag-usap sa isang doktor o nurse practitioner.

Paglalahok sa mga laro at ibang aktibidad na masaya at malusog. Nguni't minsan kapag kayo ay naglalaro maaari ninyong masaktan ang inyong sarili. Alam ba ninyo na maaari ninyong masaktan ang inyong utak?



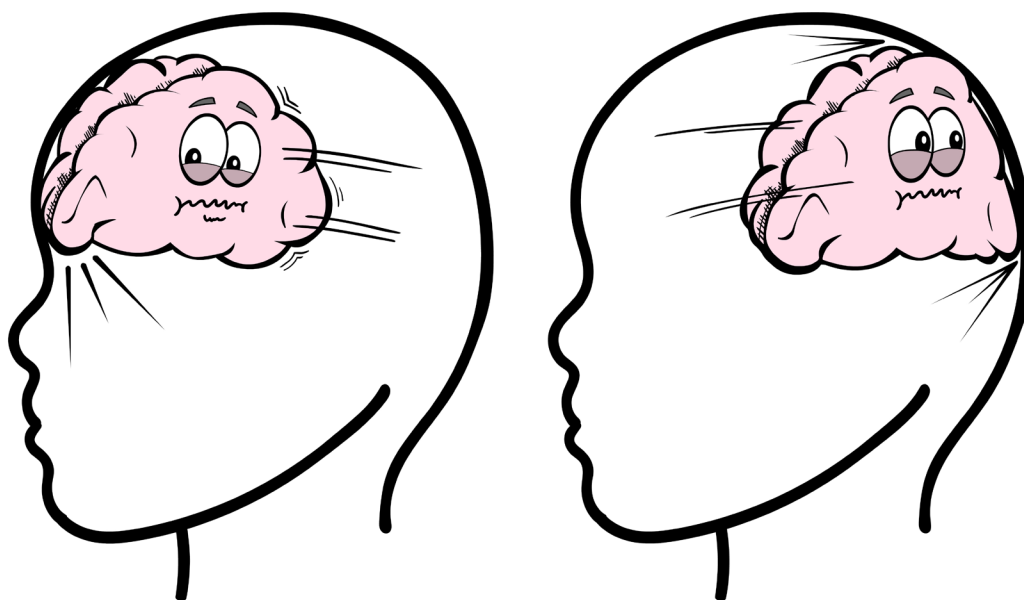
Ang masaktan ang utak ninyo ay kakaiba sa ibang mga pinsala. Kapag napilayan kayo sa bukung-bukong makikita ninyo na ito ay namumula at namamaga. Ngunit kapag nasaktan ninyo ang inyong utak, hindi ninyo ito makikita sa labas dahil ito ay nasa loob ng inyong ulo!

Ang isang uri ng pinsala sa utak ay tinatawag na pagkaalog sa utak (concussion). Patuloy na basahin upang alamin ang tungkol sa mga pagkaalog sa utak at ano ang magagawa ninyo kung sa palagay ninyo ay mayroon kayo. Napakahalaga ng iyong utak, kaya kailangan ninyong alagaan ito!



ANO ANG PAGKAALOG SA UTAK?

Ang pagkaalog ng utak ay nangyayari kapag ang utak ninyo ay gumagalaw nang paikot sa loob ng inyong ulo. Ang malakas na pagka-umpog sa ulo, pagkabangga sa leeg, o katawan ang dahilan sa pagkakaroon ng concussion. Halimbawa, magkaka-concussion kayo kapag tinamaan kayo ng bola sa ulo o bumagsak sa matigas na sahig.



Ang concussion ay isang seryosong pinsala. Sa karamihan ng mga tao ay mabilis gumaling nguni't para sa ibang tao nagkakaproblema nang matagalan sa kanilang pagmimorya o sa kanilang pakiramdam.

PANGALAGAAN ANG INYONG UTAK: IWASAN ANG MGA PAGKAALOG SA UTAK!

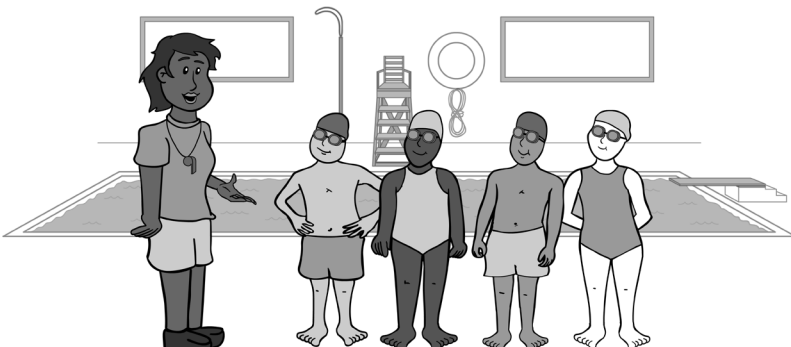
Alamin ang tungkol sa pagkaalog ng utak upang maging ligtas.

Dapat din ninyong:

- Seguraduhin na ang inyong kagamitan sa laro ay nasa maayos na kondisyon at nasa tamang sukat at nasa tamang paggamit nito.
- Sundin ang mga patakaran ng inyong laro o aktibidad. Ibig sabihin din nito ay ang pakikinig ninyo sa inyong coach o guro kapag binibigyan kayo ng mga tagubilin, tulad ng pagliligpit ng mga kagamitan nang hindi ito makakatisod.



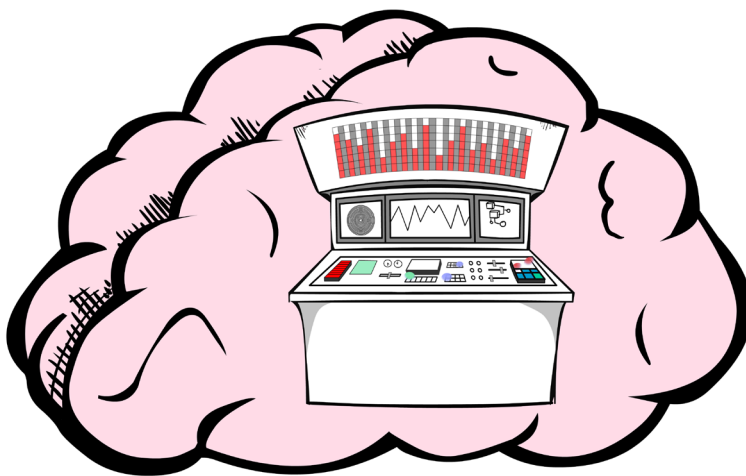
- Basahin at pag-usapan ang tungkol sa pagsunod sa Mga Pagkilos para sa Koda ng Pagkaalog ng utak ng inyong laro.
- Kung kayo ay nasaktan at masama ang pakiramdam, seguraduhin na ipaalam sa magulang, coach, guro o sa isang nakakatanda na pinagkakatiwalaan ninyo upang kayo ay matulungan.



PANGALAGAAN ANG INYONG UTAK: ALAMIN ANG MGA SENYALES AT SINTOMAS NG CONCUSSION!

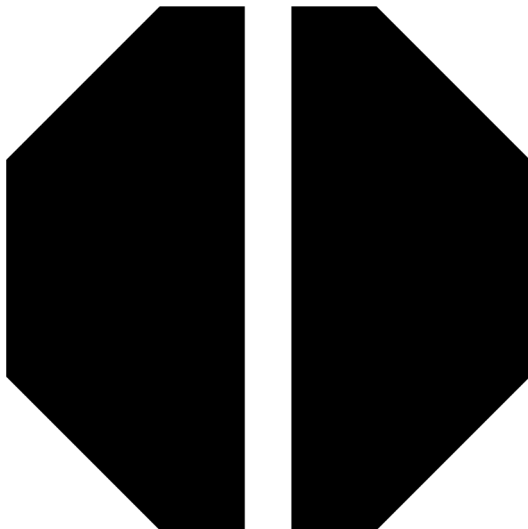
► HIT. STOP. SIT.

Ang inyong utak ang kumukontrola ng inyong pag-iisip, pakiramdam at pagkilos. Kaya, kapag nasaktan ang inyong utak maraming paraan na makakaapekto ito sa inyo. Ipinakikita ng tsart sa ilalim ang karaniwang mga senyales at sintomas ng isang concussion.



MAARING MARAMDAMAN NIYO:

- Masakit ang ulo
- Nahihilo
- Nagsusuka, o parang nasusuka
- Malabong paningin
- Ang mga ilaw o tunog ay nakakaabala sa inyo.
- Kumikililing sa inyong mga tainga.
- Problema sa pagbabalanse
- Pagod
- “Hindi tama ang pakiramdam”



SA DAMDAMIN:

- Bigo o sumpungin
- Lalong malungkot kaysa karaniwan
- Ninenerbyos o nababalisa

MGA PROBLEMA SA PAG-IISIP:

- Nalilito
- Mga problema sa pag-iisip ng malalim
- Mga problema sa pag-alala, katulad ng kung ano ang nangyari bago kayo nasaktan

MGA PROBLEMA SA PAGTULOG:

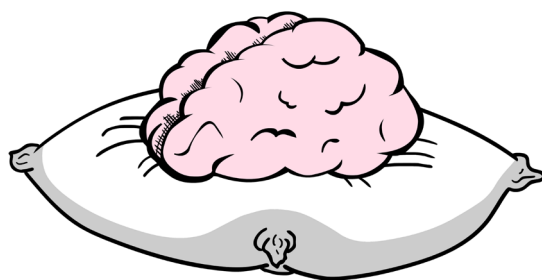
- Sobra sa tulog kaysa sa karaniwan
- Kulang sa tulog kaysa sa karaniwan
- Hirap makatulog

PANGALAGAAN ANG INYONG UTAK:
ALAMIN ANG MGA SENYALES AT
MGA SINTOMAS NG CONCUSSION!

Kung sa palagay ninyo kayo, isang kaibigan, kakoponan o kaklase ay may isa o mas marami sa mga sintomas na ito, ipaalam sa isang nakakatanda na pinagkakatiwalaan ninyo. Hindi dapat kayo napapabayaang mag-isa kung sa palagay ninyo na mayroon kayong concussion.



PANGALAGAAN ANG INYONG UTAK: ANO ANG GAGAWIN KUNG SA PALAGAY NIYO AY MAYROON KAYONG CONCUSSION.



Kung kayo ay mayroong isa o higit pa sa mga sintomas na ito dapat kayong:

1. Tumigil sa paglalaro.
2. Ipaalam sa isang nakakatanda, tulad ng isang magulang, guro o coach.
3. Magpatingin sa doktor o sa nurse practitioner.
4. Magpahinga at magpagaling.



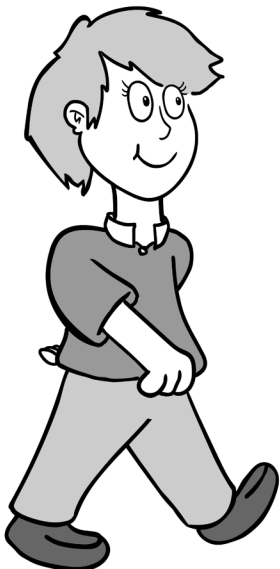
PAGPAPAGALING

Ang paggaling pagkatapos ng concussion ay nangangailangan ng oras at pasensya. Sa una, mas kaunti ang gagawin mo, tulad ng paglalaro ng mga video game, gawain sa paaralan, paggamit ng telepono o tablet, paglalaro ng sports o pagsali sa klase ng physical education.

Kakailanganin mo rin na magpahinga at makakuha ng tamang pagtulog.

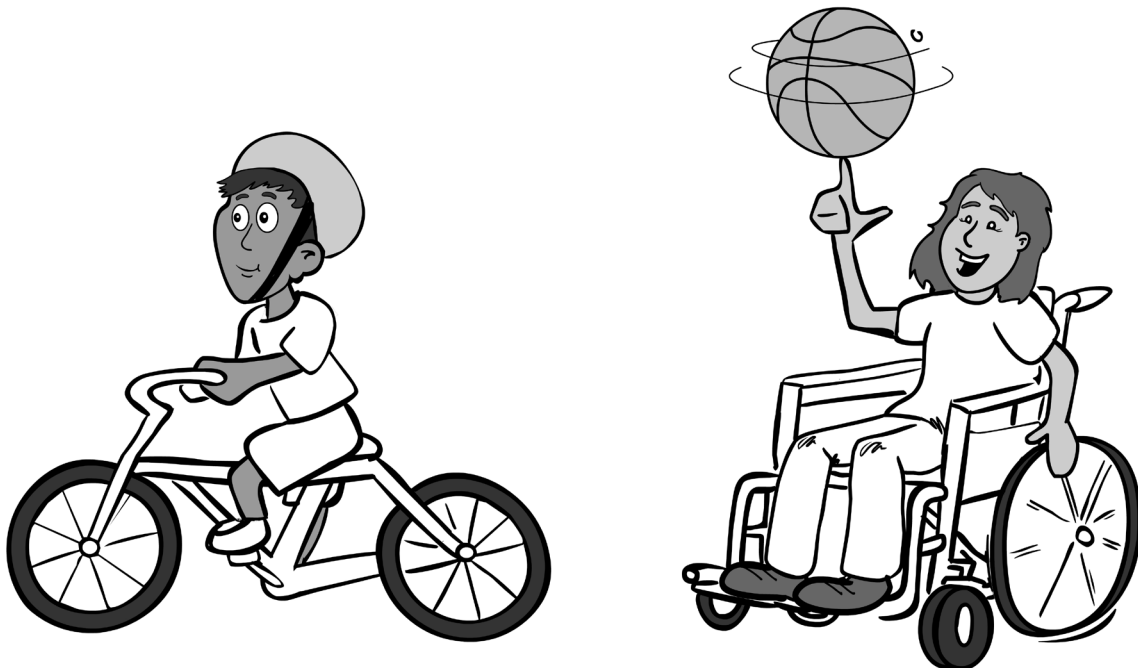


Habang gumagaling ang inyong utak, dahan dahan kayong makakabalik sa dati ninyong mga gawain sa paaralan, sa paglaro at sa isport. Ang pagbabalik ninyo sa buong kalakaran sa paaralan ay isang mahalagang hakbang sa pagpapagaling. Una, gawin ang mga simpleng bagay tulad ng pagbabasa at maiksing paglalakad.



Hangga't sa tingin mo ay OK ka sa paggawa ng mga bagay na tulad nito, tutulungan ka ng iyong mga magulang, coach at guro na magdagdag ng higit pang mga aktibidad, tulad ng pagtakbo, pakikipaglaro sa mga kaibigan, pagpasok sa paaralan at pagsasanay sa iyong isport. OK lang na medyo sumama ang pakiramdam kapag sinubukan mong muli ang mga aktibidad pagkatapos ng concussion. Sabihin sa isang taong nakakatanda sa iyo kung ano ang iyong nararamdaman para makatulong sila.

Ang huling hakbang ay ang pakikilahok sa mga laro o paligsahan. Sasabihin sa iyo ng iyong medikal na doktor o nurse practitioner kung OK lang na bumalik sa iyong mga aktibidad.



PAALALA

Ang paglalaro ng matiwasay ay makakatulong sa pag-iwas na masaktan kayo upang patuloy ninyong magawa ang mga bagay na gustong-gusto ninyong ginagawa. Kung sa palagay ninyo na kayo ay mayroong concussion, tandaan:

1. Tumigil sa paglalaro.
2. Ipaalam sa isang nakakatanda.
3. Magpatingin sa doktor o sa nurse practitioner.
4. Magpahinga at magpagaling.



Kasama sa mapagkukunang kaalaman ang impormasyong hinango mula sa:

Parachute. *Canadian Guideline on Concussion in Sport, 2nd edition*. www.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