

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਟੂਲ

ਕੋਚਾਂ, ਟੀਚਰਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਲਈ

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ (ਕਨਕਸ਼ਨ) ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਆਮ ਐਕਸਰੇਆਂ, ਸੀ ਟੀ ਸਕੈਨਾਂ, ਜਾਂ ਐੱਮ ਆਰ ਆਈਜ਼ ਨਾਲ ਦੇਖੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ (ਕਨਕਸ਼ਨ) ਕਰਕੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਿਰ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਧੌਣ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਕੋਈ ਸੱਟ ਜਿਹੜੀ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ (ਕਨਕਸ਼ਨ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਕਰ ਵਿਚ ਸਿਰ ਵਿਚ ਬਾਲ ਵੱਜਣਾ, ਹਾਕੀ ਵਿਚ ਬੇਰਡਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗਣਾ।

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ (ਕਨਕਸ਼ਨ) ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ?

ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ (ਕਨਕਸ਼ਨ) ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

	ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੱਛਣ:	ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:
ਸਰੀਰਕ	<ul style="list-style-type: none"> ਸਿਰਦਰਦ ਧੌਣ ਵਿਚ ਦਰਦ ਚਿੱਡ ਪੀੜ ਮੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਿਰ ਵਿਚ ਪਰੈਸ਼ਰ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਰੋਸ਼ਨੀ/ਰੇਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
ਦਿਮਾਗੀ	<ul style="list-style-type: none"> ਡੋਰ-ਡੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ 	<ul style="list-style-type: none"> ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭੁੱਬਲਭੂਸਾ ਮੱਠਾ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਸਮਾਂ
ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ	<ul style="list-style-type: none"> ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਉਦਾਸ/ਜਜ਼ਬਾਤੀ 	<ul style="list-style-type: none"> ਅਚੁਕਵੇਂ ਜਜ਼ਬਾਤ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
ਨੀਂਦ	<ul style="list-style-type: none"> ਸੁਸਤੀ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸੁਸਤੀ

ਨੋਟ: 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐੱਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਪਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ:

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਧੌਣ ਦੀ ਸੰਭਵ ਸੱਟ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉ ਅਤੇ, ਸਿਰਫ ਜੇ ਟਰੱਡ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਈ ਐੱਮ ਐੱਸ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਮੁਫ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਥਲੈਟਿਕ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਲਾਹੋ; ਈ ਐੱਮ ਐੱਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਮਾਪੇ/ਗਾਰਡੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਹੈ:

- ਸਰਗਰਮੀ (ਐਕਟੀਵਿਟੀ) ਫੈਰਨ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੋ।
- ਮੁਢਲੀ ਕਨਕਸ਼ਨ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕਰੋ - ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਰਿਵੀਊ ਕਰੋ, ਮੈਮਰੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬੈਲੋਂਸ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰੋ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ)।
- i. ਮੁਢਲੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਸ਼ੱਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ:
 - ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਉ।
 - ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਮਾਪੇ/ਗਾਰਡੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
 - ਮਾਪੇ/ਗਾਰਡੀਅਨ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਾਲ ਰਹੋ।
 - ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
 - ਮਾਪੇ/ਗਾਰਡੀਅਨ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੋਟੀਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਟੂਲ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਦਿਉ।
- ii. ਮੁਢਲੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ:
 - ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਮਾਪੇ/ਗਾਰਡੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
 - ਮਾਪੇ/ਗਾਰਡੀਅਨ ਨੂੰ ਇਸ ਟੂਲ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 'ਤੇ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਈ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੋਤੇ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਣ ਵਿਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਅਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ/ਸਪੋਰਟ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਾਂ?
- ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿਹੜੇ ਫੀਲਡ/ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹਾਂ?
- ਇਹ ਦਿਨ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ?
- ਤੇਰੇ ਟੀਚਰ/ਕੋਚ ਦਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?

ਨੋਟ: ਸਵਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਟੈਸਟ (ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ)

ਟੈਂਡਮ ਸਟਾਂਸ (ਦੋ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ) ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਜੋੜ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੇ। ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਵੰਡਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਚੂਲਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਾਂ ਗਿਣੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਪੇਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਪੇਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚੋਂ ਠੇਡਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲੀ ਪੇਜ਼ੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਵੇਖੋ। ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਚੂਲਿਆਂ ਤੋਂ ਹੱਥ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ; ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ; ਅਗਲਾ ਪੈਰ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ; ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਠੇਡਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਡਿਗਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਵਾਲੀ ਪੇਜ਼ੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਕੈਟ 2 2009



ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਚ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ/ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਪਲੈਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ

ਕਦਮ 1 ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੈ।

ਕਦਮ 1: ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਸੀਮਤ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੀਮਤ ਟੀ ਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਕਸਟਿੰਗ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ, ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਦਮ 1 ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਕਦਮ 1 ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਲੱਛਣ/ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੱਛਣ/ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।



ਸਿੱਖਣ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ*

ਸਿੱਖਣ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜੁਗਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੈਅ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਦਮ 2 ਏ: (ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ)

ਇਸ ਕਦਮ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੱਲ ਪਰਤਣ ਲਈ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਜੁਗਤਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਰਾਜੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਇਸ ਕਦਮ 'ਤੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਰਗਰਮੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ) ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ ਉਸ ਦੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਦਿਮਾਗੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ 2 ਬੀ: (ਲੱਛਣ-ਮੁਕਤ)

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਜੁਗਤਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੱਛਣ-ਮੁਕਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨਿਗ੍ਰਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਲੱਛਣ/ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਪਸ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆ ਗਏ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਿਆ।

ਨੋਟ: ਇਹ ਕਦਮ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਦਮ 2 ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਦਮ 1 ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਕਦਮ 2 ਬੀ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਹ ਲੱਛਣ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ

ਕਦਮ 2:

ਸਿਰਫ ਨਿੱਜੀ, ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ।

ਕਦਮ 3:

ਖਾਸ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿੱਜੀ ਸਰਗਰਮੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਕੀ ਵਿਚ ਸਕੇਟਿੰਗ, ਸੈਂਕਰ ਵਿਚ ਦੌੜਨਾ। ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ।

ਕਦਮ 4:

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਰਜਿਸਟਰਡ ਟਰੇਨਿੰਗ, ਬਿਨਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਡਰਿੱਲਾਂ ਵੱਲ ਵਿਕਾਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਆਈਸ ਹੋਕੀ ਵਿਚ ਪਾਸਿੰਗ ਡਰਿੱਲਾਂ।

ਨੋਟ: ਕਦਮ 5 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਦਮ 5:

ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚਲੀ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ। ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਟਰੇਨਿੰਗ/ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ।

ਕਦਮ 6:

ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ।

ਨੋਟ: ਕਦਮ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਰ ਕਦਮ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ/ਜਵਾਨ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

ਕਨਕਸ਼ਨਜ਼ ਓਨਟੇਰੀਓ: www.concussionsontario.org

ਓਫੀਆ: safety.ophea.net

ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ: www.parachutecanada.org/active-and-safe

ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ: www.ontario.ca/concussions

*ਓਫੀਆ, ਓਨਟੇਰੀਓ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੇਫਟੀ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ (ਹਰ ਸਾਲ ਨਵਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਲਿਟਰੇਚਰ ਵਿਚਲੇ ਟੂਲਜ਼ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸਮੇਤ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਕਨਸੈਂਸਸ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਨਕਸ਼ਨ ਇਨ ਸਪੋਰਟ (2013) ਅਤੇ ਥਿੰਕ ਫਸਟ ਕਨਕਸ਼ਨ ਟੂਲ ਦੇ।

ਇਸ ਟੂਲ ਨੂੰ ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ/ਥਿੰਕ ਫਸਟ ਕੈਨੇਡਾ ਕਨਕਸ਼ਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਅਵੇਅਰਨੈੱਸ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਰੈਗਿਨਿਸ਼ਨ ਐਂਡ ਅਵੇਅਰਨੈੱਸ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਰਿਵੀਊ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਓਨਟੇਰੀਓ ਨਿਊਰੋਟਰੋਮਾ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਐੱਮ ਟੀ ਬੀ ਆਈ/ਕਨਕਸ਼ਨ ਸਟਰੈਟਜੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਟੂਲ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।