



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (ਕਨਕਸ਼ਨ) ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ: ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (ਕਨਕਸ਼ਨ) ਸਿਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਮਾਰ ਵੱਜਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ, ਜੋ ਸਿਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਮਾਰ ਵੱਜਣ ਨਾਲ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਹਿਲੀ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਦੂਜੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਾਅਦਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਰੋਗ, ਡਿਮੇਂਸ਼ਿਆ (ਮਨੋਭ੍ਰੰਸ਼), ਅਤੇ ਅਵਸਾਦ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਲਾਭ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਭਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਸ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣਾ

ਇਹ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਹਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹੌਲੇ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖ ਕੇ ਕਿ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟੇਰਾ ਹੈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਅਗਾਮੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਕੂਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਕਦਮ ਜੋ ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤਰੀਕੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕੰਮ ਜੋ ਉਹ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਹੌਲੇ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ, ਜੋ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਜਵਾਬ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ
- ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੱਦੇ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਉਦੋਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਹਾਨੀ ਨਾ ਵੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ (ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਹਾਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ)।
- ਜੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਹੀ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰਿਓ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲਈ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਰੋਕਥਾਮ, ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਸਿਖਲਾਈ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਨੀਤੀ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਜਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ "ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ" ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ, ਸਿਰਫ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਪਰੇਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਪੂਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਅਪਨਾ ਲੈਣਗੇ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜਾਰੀ):

- ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ। ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ:
 - ਸਰੀਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਪੀੜ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਤਲੀ);
 - ਬੇਧਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ);
 - ਭਾਵਨਾਤਮਕ/ਵਿਵਹਾਰ-ਸਬੰਧੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ); ਅਤੇ/ਜਾਂ,
 - ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ)।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ, ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਵਿਭਾਗ ਤੇ ਜਾਓ।
- ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੁੜ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ:

- ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਡ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੇਲਮੇਟ ਪਹਿਣਨਾ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੇਲਮੇਟ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਲਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾੜ ਸਕਣ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਣ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- » ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰੀ ਕਨਕਸ਼ਨ ਵੈਬ ਪੇਰਟਲ www.ontario.ca/concussions
- » ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ: ਕਨਕਸ਼ਨ (ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ) ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/158.pdf

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਕਿਸੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਸਿਆਣੇ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕ, ਜਾਂ ਕੋਚ) ਜਿਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਦੇਸਤ, ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ) ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਜਿਹੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਹਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਰਗੜ ਲੱਗੇ ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਝਰੀਟ ਦੇ ਉਲਟ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ।
- ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ; ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਫਲਤਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਇਹ ਸਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ; ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਗੇ ਦਿਓ।
- ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਰੂਪ ਤੋਂ ਨਿਗਾਹਬਾਨ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੁਟ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸੱਟ ਖਾਧੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਤਵੱਜੋ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਬਹਾਲੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਉਸ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।
- ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਅਚਾਨਕ ਹਰ ਤਬਦੀਲੀ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜਤਾਓ; ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁੜ-ਆਕਲਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।