

ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਕਨਕਸ਼ਨ (ਮਾਮੂਲੀ ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟ) ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ Concussion (Minor Head Injury) in Adults

ਸਿਰ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਸਿੱਧੀ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਦਿਮਾਗ ਹਲੂਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਬਹੁਤ ਕਰਾਰੀ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਨਕਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਜਿਸ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਜਟਿਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਏ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਲਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟ ਦੇ ਆਮ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ? ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

What are the common symptoms of a head injury? How long will they last?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਮ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:

- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਸੌਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼
- ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਨਵੀਂਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਕਠਨਾਈ
- ਬੇਚੈਣ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਏ, ਕੁੱਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ। ਇਹ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਜਾਂ ਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜੇ:

Go to the nearest Emergency Department if:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਪਿਆ ਹੈ।

911 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਇੱਕ ਦਮ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਕਾਬੂ ਕੰਬਣੀ, ਝਟਕੇ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਡੌਰ ਭੌਰ, ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਲਣਾ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ।
- ਤੁਸੀਂ ਚੱਲਨ ਸਮੇਂ ਲੜਖੜਾਂਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ How to take care of yourself at home

ਆਰਾਮ Rest

- ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਦੋ ਦਿਨ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਕੋਈ ਕਰਤੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ Driving

- ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।
- ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨੂੰ ਚਲਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਸਿਹਤ Health

- ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਕਹੇ ਕਿ ਹੁਣ ਪੀਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਹੀ ਲਵੋ।
- ਐਸਪੀਨ (ਏ.ਐੱਸ.ਏ.), ਆਈਬਰੂਫੇਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੋਜਸ਼ ਘੱਟ ਕਟਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਵੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵੱਗਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ Activities and Exercise

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਚੋਟ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ।
- ਹਲਕੀ ਵਰਜਸ਼ ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਖਲੋਤਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਵਰਜਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਓ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਚੋਟ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੱਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਕਿਸੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਜਿਸ ਖੇਡ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਕੀ, ਸੌਕਰ, ਫੁਟਬਾਲ, ਸਕੀਇੰਗ, ਸਨੋ ਬੋਰਡਿੰਗ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ) ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਇਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਐਸੀ ਖੇਡ ਖੇਡੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈਲਮਿਟ ਪਹਿਨੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਲਈ ਨਾਲ ਲੱਗੇ 'Return to Activity' ਅਤੇ 'Return to Work' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਅੱਛਾ ਹੈ:

- ਆਪਣਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ
1-800-314-0999 ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਗਲਬਾਤ ਲਈ fraserhealth.ca/virtualcare ਤੇ ਸੁਭਾ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.- 811 ਤੇ (711 ਬੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਇਹ HealthLinkBC.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।
ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 24 ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 130 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਕਨਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ Web Resources on Concussion

ਮਾਈ ਗਾਈਡ ਕਨਕਸ਼ਨ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਗਾਈਡ ਲੇਖਕ ਜੀ.ਐੱਫ. ਸਟਰਾਂਗ concussion.vch.ca

ਕਨਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸਾਵਧਾਨੀ

ਸਿਖਲਾਈ ਟੂਲ cattonline.com
“ਖਿਲਾੜੀ” ਜਾਂ “ਕਾਮੇਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ” ਚੁਣੋ

ਪੈਰਸ਼ੂਟ ਕੈਨੇਡਾ

parachutecanada.org
ਪਹਿਲਾਂ 'Injury Topics' ਚੁਣੋ ਫਿਰ 'Concussion' ਚੁਣੋ



Return to Activity

This tool is a guideline for managing an individual's return to activity following a concussion and does not replace medical advice. Timelines and activities may vary by direction of a health care professional.

| STAGE 1: | STAGE 2: | STAGE 3: | STAGE 4: | STAGE 5: |
|---|--|---|--|--|
| <p>Initial rest</p> <ul style="list-style-type: none"> Stay home in a quiet and calm environment. Limit your screen time (computer, television, and smartphone use). Keep any social visits brief. Sleep as much as your body needs while trying to maintain a regular night sleeping schedule. <p>Note: The goal for each stage is to find the 'sweet spot' between doing too much and too little.</p> | <p>Prepare to return to activity</p> <ul style="list-style-type: none"> Test your readiness by trying some simple, familiar tasks such as reading, using the computer, or shopping for groceries. Keep the time on each activity brief (e.g., less than 30 minutes) and take regular rest breaks. Go for walks or try other light physical activity (e.g., swimming, stationary bike), without becoming short of breath. Keep bed rest during the day to a minimum. It is unlikely to help your recovery. | <p>Increase your activity</p> <ul style="list-style-type: none"> Gradually return to usual activities and decrease rest breaks. Start with less demanding activities before harder ones. Physical activity might include jogging, lifting light weights, or non-contact sport drills, gardening, dancing. <p>Note: You could start returning to school or work on a part-time basis (e.g., a few hours per day).</p> | <p>Gradually resume daily activities</p> <p>Resuming daily activities can be challenging because your energy and capacity for activities may be variable, but should improve day-to-day or week-to-week.</p> <p>Students and workers may require accommodations, such as reduced hours, reduced workload, extra time for assignments, or access to a quiet distraction-free work environment.</p> | <p>Full return to activity</p> <ul style="list-style-type: none"> Full class schedule, with no rest breaks or accommodations. Full work schedule with usual expectations for productivity Student athletes should not return to sport competition until they have fully returned to school. <p>Only return to contact sports or dangerous job duties (e.g., operating heavy equipment, working from heights) when cleared by your doctor.</p> |
| <p>Rest</p> | <p>Get ready to return</p> | <p>Start your return</p> | <p>Continue your return</p> | |
| <p>When symptoms start to improve OR after resting for 2 days max, BEGIN STAGE 2</p> | <p>Tolerates simple, familiar tasks, BEGIN STAGE 3</p> | <p>Tolerates further increase in level of activity, BEGIN STAGE 4</p> | <p>Tolerates partial return to usual activities, BEGIN STAGE 5</p> | |

If new or worsening symptoms are experienced at any stage, go back to the previous stage for at least 24 hours. You may need to move back a stage more than once during the recovery process.

Each person will progress at his/her own pace. It is best not to "push" through symptoms. If you do too much, your symptoms may worsen. Decrease your activity level and your symptoms should settle. Then continue to gradually increase your activity in smaller increments.

Return to Work

This tool is a guideline for managing an individual's return to work following a concussion and does not replace medical advice. The goal for each stage is to find the 'sweet spot' between doing too much and doing too little. Timelines and activities may vary by direction of a health care professional.

| AT HOME | | | AT WORK | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|
| <p>STAGE 1:</p> <p>Initial physical and cognitive rest</p> <ul style="list-style-type: none"> Rest in a quiet and calm environment. Try activities that do not aggravate symptoms (e.g., listening to quiet music or colouring). Sleep as much as your body needs while trying to maintain a regular night sleeping schedule. <p>Limit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lengthy social visits. Screen time (smartphone, computer, television) and reading. <p>Avoid:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sports or physical activities that increase your heart rate or cause you to break a sweat. <p>NOTE: It is recommended to discuss driving with a licensed medical professional for safety considerations.</p> | <p>STAGE 2:</p> <p>Light activity</p> <ul style="list-style-type: none"> Gradually increase cognitive activity by trying simple, familiar tasks (e.g., reading, watching TV, using the computer or drawing). Go for walks or try other light physical activity (e.g., swimming, stationary bike, light housework), without becoming short of breath. Take frequent rest periods; keep napping to a minimum. Begin with brief periods of activity, up to 30 minutes. Start thinking about returning to work: communicating with the workplace, a return to work plan, and your commute. | <p>STAGE 3:</p> <p>Prepare to return to work—at home</p> <ul style="list-style-type: none"> Continue to increase cognitive activity. Continue to return to pre-injury physical activities (e.g., grocery shopping, gardening, jogging, light weight training). Contact workplace to discuss a tailored Return to Work plan. Attempt to commute to work to assess if it aggravates symptoms or drains energy. A regular sleeping schedule supports a successful return to work. Work your way up to 2 hours of activity, with breaks as needed. | <p>STAGE 3:</p> <p>Prepare to return to work—at work</p> <ul style="list-style-type: none"> Work accommodations can include: flexible hours, reduced workload, extra time for tasks, access to a quiet, distraction-free work environment. Arrange to return to work on a graduated basis. Consider number of hours per day and appropriate accommodations. Work your way up to an additional 2 hours of activity, with breaks as needed. Have a plan to leave work and return to Stage 2 if symptoms worsen. | <p>STAGE 4:</p> <p>Begin graduated return to work</p> <ul style="list-style-type: none"> Return to work according to your graduated return to work plan, with the agreed upon number of hours per day and accommodations. At work, start with less demanding activities before more difficult ones. Gradually increase working hours week-to-week, or sooner, as appropriate. | <p>STAGE 5:</p> <p>Regular work hours with modifications, as needed</p> <ul style="list-style-type: none"> Decrease accommodations as energy and capacity increases. Accommodations can be phased out in "trial" periods, to ensure that they are no longer needed. Monitor energy levels for completing household tasks and participating in social or recreational activities after the work day. | <p>STAGE 6:</p> <p>Full return to work</p> <ul style="list-style-type: none"> Full regular work schedule with usual expectations for productivity, without accommodations. <p>NOTE: Only return to job duties that may have safety implications for you or others when cleared by a licensed medical professional (e.g., operating heavy equipment, working from heights, driving).</p> |
| <p>Rest</p> <p>When symptoms start to improve OR after resting for 2 days max, BEGIN STAGE 2</p> | <p>Gradually increase activity</p> <p>When 30 minutes of activity is tolerated, BEGIN STAGE 3</p> | <p>Prepare to return to work</p> <p>When 4 hours of activity is tolerated, with breaks as needed, BEGIN STAGE 4</p> | <p>Return to work with accommodations and a personalized Return to Work plan</p> <p>When ready for regular work hours with accommodations, BEGIN STAGE 5</p> | <p>Adjust workplace accommodations, as needed</p> <p>When regular work hours are tolerated with min. accommodations, BEGIN STAGE 6</p> | <p>Full return to work</p> <p>Once you have COMPLETED STAGE 6, Return to Work strategy completed</p> | |

Recognizing that workplace environments vary by industry and occupation, returning to work may focus more on a return to cognitive activity, physical activity, or a combination of both. It is normal to experience symptoms during recovery; you do not have to wait to be symptom free before returning to work. However, after Stage 2, if new or worsening symptoms appear at any stage, go back to the previous stage for at least 24 hours. You may need to move back a stage more than once during the recovery process.