

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 ਕਨਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 604-514-7431
ਈਮੇਲ: concussion@fraserhealth.ca
ਆਨਲਾਈਨ: fraserhealth.ca ਅਤੇ “ਕਨਕਸ਼ਨ” ਸਰਚ ਕਰੋ
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ 1-800-314-0999
ਆਨਲਾਈਨ ਲਾਈਵ ਚੈਟ: fraserhealth.ca/virtualcare
ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਰ ਰੋਜ਼
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.- 8-1-1 ਤੇ (711 ਬੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)
ਆਨਲਾਈਨ: HealthLinkBC.ca
ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 24 ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 130 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁਬਾਸੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਦੁਬਾਸੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਬਾਸੀਏ 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

