

ਕਨਕਸ਼ਨ(ਮਾਮੂਲੀ ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟ) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ Concussion (Minor Head Injury) in Children

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ

Your child has injured his or her head

ਸਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਏ। ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕਨਕਸ਼ਨ ਜਿਹੀ ਚੋਟ ਆਮ ਐਕਸਰੇ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਸ ਚੋਟ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਘਰ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਰਵੱਖੀਏ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

How to check your child at home

ਬੱਚਾ ਜੇ ਕਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਿਓ। ਸੌਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ: ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਵਾਂਗ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਗਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚੋਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਿਰਫ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

911 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

Call 9-1-1 right away if your child:

- ਬੈਠਿਆਂ ਜਾਂ ਚੱਲਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਅਕਸਰ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੜਖੜਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਈ ਹੈ
- ਹੱਥ ਵਿਚੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਿਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ (ਧੁੰਦਲਾ ਜਾਂ ਡਬਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ)
- ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਝਟਕੇ ਅਤੇ ਝੁਣਝੁਣੀ (ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਕਦੇਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

When to bring your child to Emergency

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਿਸ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜੋ ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੇਚੈਨ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਡੌਰ ਭੌਰਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਆਮ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ)।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ:
 - ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
 - ਨਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕੁੱਝ ਖਾਂਦਾ ਹੈ

ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ Over the next 24 hours

- ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਸਾਦੀ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਜਾਂ ਆਈਬਰੂਫੇਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਟੈਲੀਨੋਲ ਵੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਹੈ)।
ਕੋਈ ਸੀਡੇਟਿਵ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਕੋਈ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੋਟ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਦਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਜੇ ਆਮ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਾ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪੇਟ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ (ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ)। ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟਾ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖੇਲੋ।
ਕਿਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਖੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਗੇਮ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ। ਆਰਾਮ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਈ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ

Tips for helping your child recover

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰਾਤੀਂ ਕਾਫੀ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਇੱਕ ਦਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ।
- ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਟੀਵੀ, ਵੀਡੀਓ ਬੇਡਾਂ, ਆਈਪੈਡ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਜਲੀ ਉਪਕਰਨ, ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਗੈਰਾ) ਨੂੰ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਚਾਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੇ ਹੋਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਨੋਟ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੋ ਲੋਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ (ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਮਾਸਟਰ, ਕਾਊਂਸਲਰ, ਖਿਡਾਵਾ, ਕੋਚ ਵਗੈਰਾ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੋਟ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਾਲ ਲੱਗੇ 'Return to School' ਫਿਰ 'Return to Activity' ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਅੱਛਾ ਹੈ:

- ਆਪਣਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ
- ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਐਬਿਲਿਟੀ 604-451-5511
(12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਘੰਟ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)
- ਅਡੋਲੋਸੈਂਟ ਕੌਂਪਲੈਕਸ ਕਨਕਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ 604-737-6291
(12 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਨਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 604-514-7431
(16 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)
ਆਨਲਾਈਨ: fraserhealth.ca ਅਤੇ "ਕਨਕਸ਼ਨ" ਸਰਚ ਕਰ
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੋਅਰ 1-800-314-0999
ਆਨਲਾਈਨ ਲਾਈਵ ਸੈਟ: fraserhealth.ca/virtualcare
ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਰ ਰੋਜ਼
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.- 8-1-1 ਤੇ (711 ਬੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)
ਆਨਲਾਈਨ: HealthLinkBC.ca

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 24 ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 130 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਦੁਭਾਸੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਭਾਸੀਏ ਦਾ ਛੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਕਨਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਕਨਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸਾਵਧਾਨੀ

ਸਿਖਲਾਈ ਟੂਲ

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



ਪੈਰਸੂਟ ਕੈਨੇਡਾ

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



Originally adapted with permission from 'Head Injury', Emergency Department, BC Children's Hospital (October 2012)

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।