

# ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੱਜੀ ਹਲਕੀ ਸੱਟ (concussion)

## ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ

ਮਾਰਚ 2023

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੱਜੀ ਹਲਕੀ ਸੱਟ ਕਾਰਣ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਜਾਂ concussion (ਕਨਕਸ਼ਨ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



**ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਹਲਕੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਪਰਦਰਗੀ ਵਿੱਚ ਡਿਸਚਾਰਜ ਕੀਤਾ (ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।**



**ਲੱਛਣ**

MTBI ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰਕ, ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਿਰਦਰਦ
- ਗਰਦਨ ਦਾ ਦਰਦ
- ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਭਟਕਣਾ
- ਘਟੀ ਹੋਈ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਨੂੰ ਹੋਣੀ
- ਥਕਾਵਟ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਘੁੰਮਣਾ (vertigo)
- ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਰੌਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ।



## ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੱਜੀ ਹਲਕੀ ਸੱਟ ਕੀ ਹੈ?

ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੱਜੀ ਹਲਕੀ ਸੱਟ (Mild traumatic brain injury) (MTBI) ਜਾਂ ਕਨਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸੱਟ ਕਾਫ਼ੀ ਗੰਭੀਰ ਸੀ। ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।



## ਕਾਰਣ

ਜਦੋਂ ਸਿਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿੱਲ/ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ, ਕਾਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾ ਹੀ ਕਹਿ ਸਕਣ ਕਿ 'ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ'। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ (ਮੁੜ-ਤੰਦਰੁਸਤੀ) ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਦਿਆਲਤਾ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਇਲਾਜ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਆਪਾਤਕਾਲ) ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਡੇ (ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਉੱਪਰ) ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਟੈਸਟ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣਾ
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣਾ
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਰਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦਾ ਸੀਟੀ ਸਕੈਨ
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਐਕਸ-ਰੇ।

ਜਦੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖ ਲਵੇ। ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



## ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ

MTBI ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ (ਮੁੜ-ਤੰਦਰੁਸਤੀ) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਚੁੱਪਚਾਪ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਛੀ ਖਾਸੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ
- ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿਉ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੁੱਝ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿਉ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਪੈਕੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਐਸਪੀਰੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ (ਸੋਜ਼ਾ, ਲਾਈ ਵਗੈਰਾ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੇਨ **ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ**। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਨਾ ਆਖੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੈਡੇਟਿਵ (sedatives) ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸੋਜ਼ਾ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਆਈਸ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਰਫ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਮਟਰ ਦਾ ਇੱਕ ਬੈਗ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਸਪੋਰਟਸ ਆਈਸ ਪੈਕ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ। ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਓ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੱਛਣ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆ-ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ:

- ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ
- 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜਾਂ ਮਜ਼ੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਨਸ਼ੇ ਵਗੈਰਾ ਕਰਨੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਸੱਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।



**ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ MTBI ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਸੁਸਤੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।**



## ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਵੱਜੀ ਸੱਟ (brain trauma) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਣਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਹੋਣਾ ਵੀ ਆਮ ਹੈ ਕਿ, ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ, ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਖਾਸਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਰ ਦੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੜੀ ਕਸਰਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ (weight training), ਦੌੜਨਾ, ਸਖ਼ਤ ਸਿਖਲਾਈ (high-intensity training) ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਖੇਡਾਂ ਵਾਪਸ ਕਦੋਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਚੱਲ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਲੱਛਣ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਥਿਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁੱਕ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਦੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕਾਗਰਤਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ



## ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ

ਇਹ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ (000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

- ਇਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਉਸ/ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁੰਨ ਪੈ ਜਾਣਾ
- ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਅਜਿਹੇ ਵੇਲਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ
- ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ (slurred speech)
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਲ ਜਾਂ ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ
- ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜੋ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਨਵੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਕੰਨ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ
- ਸੁਣਨੋਂ ਜਾਣਾ/ਸੁਣਨਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ

## ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।  
ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹੈਲਥਡਾਇਰੈਕਟ ਨੂੰ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ  
**1800 022 222** ਜਾਂ [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au) 'ਤੇ ਜਾਓ

<b>ਸਬੂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ</b>	Grey Literature ਦੀ rapid evidence check 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ
<b>ਸਹਿਯੋਗ</b>	ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ Safer Care Victoria ਤੋਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ Agency for Clinical Innovation Emergency Care Institute ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ Brain Injury Rehabilitation Network, Primary, Integrated and Community Health ਟੀਮ, Nathalie Foley (ਖਪਤਕਾਰ) Institute of Trauma and Injury Management ਅਤੇ State Insurance Regulatory Authority ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
<b>ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ</b>	ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਕਾਇਆ ਤਾਰੀਖ: ਦਸੰਬਰ 2027