

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ

(Head Injury)

ਕੰਕਸ਼ਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੱਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਫੱਟੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਝਟਕਾ, ਉਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸੱਟ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੀ/ਘਟਦੀ ਹੋਈ ਤਾਕਤ। ਇਹ ਤਾਕਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧੱਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਸ਼ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ/ਬਲੈਕਆਊਟ) ਅਤੇ ਇਹ ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਕਸ਼ਨ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਹਨ ਜੋ ਐਕਸਰੇ, ਸੀਟੀ ਸਕੈਨਾਂ ਜਾਂ ਐਮਆਰਆਈਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਚ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ (Key Points)

- ਕੰਕਸ਼ਨ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਲੱਗੀ ਛੋਟੀ ਸੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਉੱਤਲੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕੰਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ
- ਕੰਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁੜ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਵਕ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਵੇ
- ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੰਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ ਜੇ:

(Seek Immediate Medical Attention if:)

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਗੜਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਵਿਗੜਦੀ ਹੋਈ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਜਾਗਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ/ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ

www.ahs.ca/heal

- ਕੰਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ [ਕੰਕਸ਼ਨ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼](#) ਦੇਖੋ

ਲੱਛਣ (Symptoms)

ਕੰਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ (ਹੋਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਗਏ) ਅਤੇ ਲੱਛਣ (ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਗਏ) ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਹੇਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਕੰਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ:

- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਘੁੰਮਣ-ਘੇਰੀ (ਚਕਰਾਉਣਾ) ਜਾਂ ਅਸੰਤੁਲਨ
- ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ
- ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਜਾਣਾ
- ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ

ਕੰਕਸ਼ਨ ਦੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ:

- ਘੁਰਨਾ
- ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ
- ਫੇਕਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਵਿਗਾੜ
- ਭੁੱਲੇਖਾ
- ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ (ਐਮਨੇਸ਼ੀਆ)
- ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬੋਲੀ
- ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ
- ਕੰਨਾਂ ਦਾ - ਵੱਜਣਾ
- "ਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਦਿਖਣਾ" ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

www.ahs.ca/heal

- ਯੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ਮਾੜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਜਾਂ ਤਾਲਮੇਲ

ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖੁਰਾਕ/ਨਰਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਘੱਟਣਾ
- ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ (ਜਿਵੇਂ: ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਲਾਈ)
- ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਪੁਕਾਰ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਇਲਾਜ (Treatment)

ਕੰਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਸਬਰ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ „ਸਿਖਲਾਈ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ „ਖੇਡ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ' ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕੰਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ „ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਵੇਖਣਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ „ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ' ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਸੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੰਕਸ਼ਨ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ? (How Long do Concussions Last?)

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕੰਕਸ਼ਨ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਉਹ ਦਿਮਾਗੀ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਆਰਾਮ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾੜੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ। ਜੇ ਕੰਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕੰਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? (How Can I Prevent Concussions from Happening?)

ਕੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ/ਉੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੈਲਮੇਟ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਕੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੰਕਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? (Where Can I Get More Information?)

ਪੈਰਾਸੂਟ ਕਨੇਡਾ: ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੈਰਾਸੂਟ ਕਨੇਡਾ ਇਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਈ ਉਪਕਰਣ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਦੀ ਇਥੇ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

AHS ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ AHS ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਲਿੰਕ ਸਮਗਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਰਾਏ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ AHS ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਖ਼ਿਆਲਾਂ, ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਵੈੱਬਪੰਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ <http://www.albertahealthservices.ca/about/Page635.aspx> ਵੇਖੋ

ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪ ਜਾਣੋ (Know Your Options)

ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, [ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ।](#)



ਕ੍ਰਿਪਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ (Please Note)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਉ ਜਾਂ 911 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। Alberta Health Services ਅਤੇ Project HEAL ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਜਾਂ ਅਧੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।