

## Chấn động

Một chấn động có thể xảy ra với bất cứ người nào, bất cứ nơi nào và bất cứ lúc nào. Tìm hiểu cách ngăn ngừa chấn động, nhận biết các dấu hiệu và điều trị chấn động.

Chấn động là dạng chấn thương đầu thường gặp nhất. Chấn thương này là kết quả của một cú va đập trực tiếp vào đầu hoặc cơ thể khiến não rung lắc nhanh bên trong hộp sọ. Một chấn động có thể xảy ra với bất cứ người nào, bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào. Ngay cả một cú va chạm có vẻ nhỏ cũng có thể dẫn đến chấn động. Bạn không nhất thiết phải bất tỉnh (mất ý thức) mới là bị chấn động.

### Nguyên nhân gây Chấn động

Các hoạt động có thể gây ra chấn động bao gồm:

- Té ngã
- Va đập với người khác hoặc đồ vật
- Tai nạn xe cơ giới
- Hoạt động thể thao hoặc giải trí

### Phòng ngừa

Việc thực hiện các biện pháp phòng ngừa để đảm bảo an toàn có thể làm giảm nguy cơ bạn bị chấn động và cũng có thể bảo vệ những người khác.

- Lái xe an toàn và thắt dây an toàn mỗi khi bạn lái xe hoặc ngồi trên xe cơ giới
- Không bao giờ lái xe khi bạn đang chịu ảnh hưởng của chất kích thích hoặc bia rượu
- Thực hiện các biện pháp phòng ngừa để tránh trượt chân và té ngã, chẳng hạn như giữ cho không gian vật lý của bạn khô ráo và gọn gàng
- Sử dụng dụng cụ thích hợp cho hoạt động, chẳng hạn như mũ/nón bảo hiểm và dụng cụ bảo vệ miệng
- Đề cao tinh thần trách nhiệm và chơi đẹp trong thể thao

Để biết thêm những gợi ý về cách ngăn ngừa chấn động, hãy xem:

- [Chính phủ Canada: Chấn động - Phòng tránh và rủi ro](#)
- [Chính phủ Canada: Chấn động - Thể thao và giải trí](#)

## Chấn động và Trẻ em

Để tìm hiểu thêm về cách giảm khả năng con bạn bị chấn động, hãy xem:

- [Ghế trong Xe hơi cho Trẻ em](#)
- [An toàn cho Trẻ em: Xe đạp và Xe ba bánh](#)
- [An toàn cho Trẻ em: Đường phố và Phương tiện Cơ giới](#)
- [An toàn cho Trẻ em: Phòng tránh Té ngã](#)
- [An toàn ở Sân chơi](#)
- [Phòng tránh Thương tích cho Trẻ em do Thể thao và các Hoạt động Khác](#)

Để biết thêm thông tin về cách giảm khả năng người cao tuổi bị chấn động, hãy xem:

- [Bạn có Nguy cơ bị Té ngã Không?](#)
- [Phòng tránh Té ngã ở Người Lớn Tuổi](#)
- [Việc Té ngã của Người lớn tuổi Có thể Phòng tránh Được \(HealthLink BC File # 78\)](#)
- [Bạn Có thể Làm Gì để Phòng tránh Té ngã?](#)

## Hồi phục

Để biết thêm thông tin về cách điều trị chấn động, quản lý quá trình phục hồi của bạn và trở lại hoạt động bình thường, hãy xem:

- [CATT Trực tuyến: Phương pháp để Trở lại Hoạt động](#) (PDF 120KB)
- [CATT Trực tuyến: Phương pháp để Trở lại Trường học](#) (PDF 102KB)
- [CATT Trực tuyến: Phương pháp để Trở lại Chơi Thể thao](#) (PDF 93,5KB)
- [CATT Trực tuyến: Phương pháp để Trở lại Nơi làm việc](#) (PDF 100KB)
- [Chính phủ Canada: Chấn động - Triệu chứng và cách điều trị](#)

## Các Trang Web Hữu ích

### Đơn vị Nghiên cứu và Phòng tránh Chấn thương BC (BC Injury Research and Prevention Unit - BCIRPU):

Đơn vị Nghiên cứu và Phòng tránh Chấn thương BC cung cấp kiến thức về việc phòng tránh chấn thương và sự hỗ trợ cho người dân British Columbia, bao gồm cả thông tin về chấn động.

- [BCIRPU: Chấn động](#)
- [BCIRPU: Gánh nặng do Chấn động ở British Columbia](#) (PDF 423KB)

## Công cụ Đào tạo Nhận thức về Chấn động (CATT)

Công cụ Đào tạo Nhận thức về Chấn động (Concussion Awareness Training Tool - CATT) là một loạt các học phần và nguồn thông tin trực tuyến nhằm nâng cao hiểu biết, với mục tiêu chuẩn hóa các hoạt động nhận biết, chẩn đoán, điều trị và quản lý chấn động.

- [CATT trực tuyến](#)
- [CATT: Nguồn hỗ trợ về Chấn động cho Huấn luyện viên](#) (PDF 2.2 MB)
- [CATT: Nguồn hỗ trợ về Chấn động cho Cha mẹ & Người chăm sóc](#) (PDF 1443KB)
- [CATT: Nguồn hỗ trợ về Chấn động cho Người chơi & Người tham gia](#) (PDF 1848KB)
- [CATT: Nguồn hỗ trợ về Chấn động cho các Chuyên gia trong Trường học](#) (PDF 1414KB)
- [CATT: Nguồn hỗ trợ về Chấn động cho Người lao động và Nơi làm việc](#) (PDF 1312KB)

## Parachute

Parachute là tổ chức từ thiện quốc gia của Canada chuyên về phòng chống thương tích. Tổ chức này tập trung vào ba lĩnh vực chính mà mọi người bị chấn thương không lường trước được: trong nhà, khi vui chơi và khi đang di chuyển.

- [Parachute: Chấn động](#)

## Cơ quan Y tế của Bạn

Để biết thông tin liên quan đến chấn động từ cơ quan y tế của bạn, nếu có, hãy nhấn vào các liên kết bên dưới.

- [Cơ quan Y tế Fraser \(Fraser Health\): Chấn động](#)
- [Cơ quan Y tế Nội địa \(Interior Health\): Ngăn ngừa Chấn thương](#)
- [Cơ quan Y tế phía Bắc \(Northern Health\): Chấn động](#)
- [Cơ quan Dịch vụ Y tế Tỉnh: Phòng tránh Chấn thương](#)
- [Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver \(Vancouver Coastal Health\): Hướng dẫn của Tôi: Tập thông tin về Chấn động](#)
- [Vancouver Island: Sự An toàn ở Độ tuổi Đi học](#)

**Hiệu đính Gần nhất:** Ngày 10 tháng 6 năm 2020

---

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.