

## ਕੰਨਕਸ਼ਨ (Concussion)

ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ, ਕਿਤੇ ਵੀ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।

ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਝਟਕੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜੇ ਮਾਮੂਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ (ਹੋਸ਼ ਗੁਆਉਣਾ) ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਿੱਗਣਾ (Falls)
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਟੱਕਰਾਂ
- ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ
- ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

### ਰੋਕਥਾਮ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਰਾਈਵ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਪਹਿਨੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ
- ਫਿਸਲਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਅਤੇ ਬੇਰੋਕ ਰੱਖਣਾ, ਵਰਤੋ।
- ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਮੇਟ ਅਤੇ ਮਾਊਥ ਗਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੰਨਕਸ਼ਨ - ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜੋਖਮ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੰਨਕਸ਼ਨ - ਖੇਡ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ](#)

### ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- [ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਸਾਈਕਲਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਸਾਈਕਲਾਂ](#)

- [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਸਟ੍ਰੀਟਾਂ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- [ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?](#)
- [ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ \(HealthLink BC File # 78\)](#)
- [ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?](#)

## ਰਿਕਵਰੀ

ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- [CATT ਆਨਲਾਈਨ: ਰਿਟਰਨ ਟੂ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸਟ੍ਰੈਟੇਜੀ](#) (PDF 120KB)
- [CATT ਆਨਲਾਈਨ: ਰਿਟਰਨ ਟੂ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸਟ੍ਰੈਟੇਜੀ](#) (PDF 102KB)
- [CATT ਆਨਲਾਈਨ: ਰਿਟਰਨ ਟੂ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸਟ੍ਰੈਟੇਜੀ](#) (PDF 93.5KB)
- [CATT ਆਨਲਾਈਨ: ਰਿਟਰਨ ਟੂ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸਟ੍ਰੈਟੇਜੀ](#) (PDF 100KB)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੰਨਕਸ਼ਨ - ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ](#)

## ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

### ਬੀਸੀ ਇੰਜਰੀ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ (BCIRPU)

ਬੀਸੀ ਇੰਜਰੀ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- [BCIRPU: ਕੰਨਕਸ਼ਨ](#)
- [BCIRPU: ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਦਾ ਬੋਝ](#) (PDF 423KB)

### ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਟੂਲ (CATT)

ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਟੂਲ (CATT) ਆਨਲਾਈਨ ਵਿਦਿਅਕ ਮੌਡਿਊਲਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਟੀਚਾ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਨਿਦਾਨ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਿਆਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

- [CATT ਆਨਲਾਈਨ](#)
- [CATT: ਕੋਚਾਂ ਲਈ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨ](#) (PDF 2.2MB)
- [CATT: ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨ](#) (PDF 1443KB)
- [CATT: ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨ](#) (PDF 1848KB)
- [CATT: ਸਕੂਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨ](#) (PDF 1414KB)
- [CATT: ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨ](#) (PDF 1312KB)

## ਪੈਰਾਸੂਟ

ਪੈਰਾਸੂਟ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸੱਟ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਘਰ ਵਿੱਚ, ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਚਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਸਮੇਂ।

- [ਪੈਰਾਸੂਟ: ਕੰਨਕਸ਼ਨ](#)

## ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਵਲੋਂ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

- [ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ: ਕੰਨਕਸ਼ਨ](#)
- [ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ \(Injury Prevention\)](#)
- [ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ: ਕੰਨਕਸ਼ਨ](#)
- [ਪੇਵਿੰਸੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼: ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: ਮਾਏ ਗਾਈਡ: ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਕੈਟਾਲਾਗ](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ: ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 10 ਜੂਨ, 2020

---

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।