Lig Espò ak Byennèt fizik Lekòl Presegondè
Middle School Sports and Fitness League CHAMPS
Fòm pou patisipasyon elèv-atlèt Sezon_____201__

Adapte avèk materyèl Sant pou kontwole ak prevni maladi
Centers for Disease Control and Prevention (CDC) mete anplas
Chòk Jenn moun pran nan Espò : Yon paj enfòmasyon pou paran

KISA YON CHÒK SEREBRAL *CONCUSSION* YE ?

Yon chòk serebral se yon tip domaj twomatik sèvo. Lè yon moun frape oswa pran chòk nan tèt, sa ka lakòz chòk serebral. Menm yon "*ding*," "yon sifle ki rezone nan tèt yon moun," oswa yon bagay ki parèt yon ti konkonb oswa yon kou nan tèt ka grav.

Ou pa ka wè yon chòk serebral *consussion*. Siy ak sentòm yon chòk serebral ka parèt touswit apre domaj la oswa li ka pa parèt oswa ou ka wè li plizyè jou oswa semenn apre domaj la. Si pitit ou a di nenpòt nan sentòm chòk serebral sa yo, oswa si oumenm ou wè sentòm yo, chèche al wè yon doktè touswit.

KISA KI SIY AK SENTÒM YON CHÒK SEREBRAL ?

Siy Paran oswa Gadyen legal ka wè

Si pitit ou a frape oswa pran yon chòk nan tèt li pandan l ap jwe oswa pandan l ap antrene l, gade pou wè si siy oswa sentòm chòk serebral sa yo manifeste :

- Li parèt ebete oswa gwògi.
- Li pa ka sonje devwa li gen pou fè oswa li dezoryante.
- Li bliye yon ransèyman yo bay li.
- Li pa fin sonje yon *game*, pwen ekip li te make, oswa kont ki ekip li jwe
- Li klopi klopan
- Li pran anpil tan pou reponn kesyon
- li endispoze (menm pou yon ti bout tan)
- Tanperaman l, konpòtman l, pèsonalite l chanje

Sentòm atlèt la di li santi

- Maltèt oswa "presyon" nan tèt li
- Kè plen oswa vomisman
- Pwoblèm pou l ekilibre l oswa vètij
- Vizyon doub oswa vizyon twoub
- Li pa ka gade limyè
- Li pa tande bwi
- Li santi li lou, vag, l ap tribiche, oswa li gwògi
- Li gen pwoblèm pou konsantre oswa pwoblèm memwa
- Li twouble
- Jis li "pa santi l anfòm" oswa li "santi l deprime"

KOUMAN OU KA EDE PITIT OU ANPECHE GEN YON CHÒK SEREBRAL OSWA LÒT DOMAJ GRAV NAN SÈVO L ?

- Fè sèten yo respekte règleman *coach* yo tabli pou sekirite ak règleman espò yo.
- Ankouraje yo pratike bon prensip espò yo tout tan.
- Fè sèten yo itilize ekipman apwopriye pou pwoteje tèt yo pandan aktivite yo. Ekipman yo itilize pou pwoteje tèt yo dwe bon pou yo epi yo dwe byen mentni yo.
- Li obligatwa pou yo mete yon kask *helmet* pou diminye riks yon domaj grav nan sèvo yo oswa pou anpeche kran yo fele oswa kase.
  -Men, yo pa fè *helmet* pou anpeche chòk serebral. Pa genyen kask *helmet* ki "anpeche chòk serebral". Kidonk, menm avèk yon kask *helmet*, li enpòtan pou timoun ak adolesan evite frape tèt yo.

SA OU DWE FÈ SI W PANSE PITIT OU GEN YON CHÒK SEREBRAL ?

1. **CHÈCHE WÈ YON DOKTÈ TOUSWIT.**
   Yon pwofesyonèl swen sante ap ka detèmine nan ki pwen chòk serebral la grav epi si l sennesòf pou pitit ou repran aktivite l yo, tankou espò, regilyèman.
2. **ANPECHE PITIT OU JWE.**
   Li pran anpil tan pou trete chòk serebral. Pa kite pitit ou tounen jwe menm jou li pran domaj la epi jiskaske yon pwofesyonèl swen sante di li bon pou l tounen jwe. Timoun ki tounen jwe twò bonè—alòke sèvo li pa ko fin geri—gen plis risk genyen yon lòt chòk serebral. Vin gen menm chòk serebral la oswa lòt chòk serebral ka grav anpil. Sa ka lakòz domaj pèmanan sèvo k ap afekte pitit ou pou lavi.
3. **PALE AVÈK *COACH* PITIT OU OSIJÈ TOUT LÒT CHÒK SÈVO PITIT OU TE PRAN ANVAN.**
   Coach yo dwe konnen si pitit ou a te pran chòk serebral anvan. *Coach* pitit ou a p ap konnen si pitit ou a te pran yon chòk serebral anvan amwenske ou mete l okouran.

Li pi bon ke pitit ou a manke yon game pase l manke tout sezon an.

Pou plis enfòmasyon, ale sou sit wèb : http://www.cdc.gov/concussion