Department of Education
Carmen Fariña, Chancellor

চ্যাম্পস মিডল স্কুল স্পোর্টস অ্যান্ড ফিটনেস লিগ
স্টুডেন্ট-অ্যাথলেট পার্টিসিপেশন ফরম: ২০১__ _____মওশুম

সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন (সিডিসি)
থেকে প্রাপ্ত তথ্য-উপকরণ ব্যবহার করে প্রস্তুত করা হয়েছে

তরুণদের খেলাধুলায় কংকাশন (মস্তিষ্কে আঘাতপ্রাপ্তি) পিতামাতাদের জন্য একটি তথ্যপত্র

কংকাশন বলতে কি বুঝায়?

কংকাশন এক ধরনের আঘাতজনিত মস্তিষ্ক ক্ষত হওয়া। কংকাশন হয় মাথায় জোরে চোট বা আঘাত লাগলে। এমন-কি মাথায় সামান্য "টোকা" বা "আলতো করে ছোঁয়া" কিংবা যাকে মনে হতে পারে হাল্কা চোট বা আঘাত, তা-ও মারাত্মক হতে পারে।

আপনি কংকাশন দেখতে পাবেন না। কংকাশনের চিহ্ন বা লক্ষণ আঘাত পাওয়ার সাথে সাথে প্রকাশ পেতে পারে কিংবা আঘাতপ্রাপ্তির কয়েক দিন বা সপ্তাহের পরও দেখা যেতে পারে। কংকাশনের কোন লক্ষণের কথা যদি সন্তান আপনাকে জানায় বা আপনি নিজে যদি সন্তানের মাঝে দেখতে পান, সাথে সাথে ডাক্তারি সহায়তা নেবেন।

কংকাশনের চিহ্ন ও লক্ষণগুলো কি কি?

পিতামাতা বা অভিভাবকের পর্যবেক্ষণের জন্য কংকাশনের চিহ্ন বা লক্ষণ

খেলার বা অনুশীলনের সময় যদি আপনার সন্তান কোন চোট বা আঘাত পেয়ে থাকে, তাহলে নিম্নলিখিত চিহ্ন বা লক্ষণ আছে কি না লক্ষ্য করবেন:

- দেখতে ঘোর লাগা বা স্তব্ধ হয়ে যাওয়া
- কাজ বা অবস্থান সম্পর্কে দ্বিধান্বিত হওয়া
- নির্দেশনা ভুলে যাওয়া
- খেলা, স্কোর বা প্রতিপক্ষ সম্পর্কে খেই হারিয়ে ফেলা
- আনাড়ির মতো পদক্ষেপ দেওয়া
- ধীরে প্রশ্নোত্তর দেওয়া
- চেতনা হারিয়ে ফেলা (স্বল্প সময়ের জন্য হলেও)
- ভাব,আচরণ বা ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন হওয়া

খেলোয়াড় যে লক্ষণের কথা জানাতে পারে

- মাথা ব্যথা বা মাথায় "চাপ"
- বমির ভাব ও বমি করা
- ভারসাম্য রাখায় সমস্যা বা মাথা ঘোরা
- দুটি দেখা বা ঝাপসা দেখা
- আলোর প্রতি সংবেদনশীলতা
- শব্দের প্রতি সংবেদনশীলতা
- মন্থর, অস্পষ্ট, ঝাপসা, বা অস্থির বোধ করা
- মনোযোগ বা স্মৃতি বিভ্রম
- বিভ্রান্ত হওয়া
- শুধু "সুস্থ বোধ না করা" বা "খারাপ লাগা"

আপনি কিভাবে আপনার সন্তানের কংকাশন বা মারাত্মক মস্তিষ্ক ক্ষত হওয়া রোধ করতে পারেন?

- নিশ্চিত করুন যাতে ছেলেমেয়েরা কোচের দেওয়া নিরাপত্তা বিধি ও খেলার নিয়ম মেনে চলছে।
- সব সময় তাদেরকে ভালো খেলোয়াড়সুলভ আচরণ করতে উৎসাহিত করুন।
- নিশ্চিত করবেন যাতে তারা খেলার জন্য যথাযথ সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম পরিধান করে। সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম উপযুক্ত মাপের ও যথাযথভাবে রক্ষণাবেক্ষণকৃত হতে হবে।
- হেলমেট ব্যবহার করলে মস্তিষ্কে আঘাতপ্রাপ্ত হওয়া বা খুলি ফেটে যাওয়ার ঝুঁকি কমতে পারে।
  -তবে, হেলমেট কংকাশন প্রতিরোধ করার উপযোগী করে তৈরি করা হয় না। "কংকাশন-রোধক" হেলমেট বলে কিছু নেই। সুতরাং, হেলমেট পরিধান করার পরও শিশু-কিশোরদের মাথায় আঘাত পরিহার করা গুরুত্বপূর্ণ।

যদি মনে করেন আপনার সন্তানের কংকাশন হয়েছে, তাহলে আপনি কি করবেন?

1. **তাৎক্ষণিকভাবে ডাক্তারি সহায়তা নিন।**
   কংকাশন কতোটুকু মারাত্মক, এবং কখন সন্তান খেলাধুলাসহ নিয়মিত কর্মকাণ্ডে ফিরতে পারবে, তা নিশ্চিত করতে পারেন একজন চিকিৎসা পেশাজীবী।
2. **সন্তানকে খেলাধুলা থেকে বিরত রাখুন।**
   কংকাশন সারতে সময় লাগে। একজন চিকিৎসা পেশাজীবী অনুমোদন না করা পর্যন্ত আঘাতপ্রাপ্তির দিন সন্তানকে পুনরায় খেলায় অংশ নিতে দেবেন না। যেসব ছেলেমেয়ে অবিলম্বে খেলায় ফিরে যায় - মস্তিষ্ক যখন সুস্থতার দিকে অগ্রসর হচ্ছে - তখন তারা কংকাশনের পুনরাবৃত্তির ঝুঁকিতে পড়েন। পুনরাবৃত্ত ও পুনঃ-কংকাশন খুই মারাত্মক হতে পারে। এর ফলে স্থায়ী ক্ষতি হয়ে যেতে পারে, যা সন্তানের পুরো জীবনকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।
3. **সন্তানের পূর্ববর্তী কংকাশন থাকলে কোচকে জানিয়ে দিন।**
   সন্তানের পূর্ববর্তী কংকাশন সম্পর্কে কোচের জানা থাকা উচিৎ। অন্য খেলা বা কোন কর্মকাণ্ডের কারণে আপনার সন্তানের পূর্ববর্তী কোন কংকাশন থেকে থাকলে আপনি না বলা পর্যন্ত কোচ সে ব্যাপারে সচেতন না থাকতে পারেন।

পুরো মওশুমে বিরত থাকার চাইতে একটি খেলা থেকে বিরত থাকা শ্রেয়।

আরও তথ্যের জন্য দেখুন: http://www.cdc.gov/concussion