CHAMPS مڈل اسکول اسپورٹس اینڈ فٹنس لیگ
طالب علم کھلاڑی شرکت کا فارم: ___201 ، موسم _____

انضباط امراض و انسداد کے مراکز (CDC) کے تیار کردہ مواد سے مطابق بنایا گیا ہے

نوجوانان کے کھیلوں میں سر کی چوٹ: والدین کے لیے حقائق نامہ

دماغ کی چوٹ (کنکشن) کیا ہے؟

دماغ کی چوٹ (کنکشن) ایک قسم کی زخم سے ہونے والی سے دماغی ضرب ہے- دماغ کی چوٹ سر سے کچھ ٹکرانے یا بجنے کی وجہ سے ہوتی ہے- "چھوٹا ضرب،" "گھنٹیاں بجنا" یا کوئی معمولی سی ٹکر یا سر بجنا بھی سنجیدہ امر ہوسکتا ہے-

آپ دماغ کی چوٹ کو دیکھ نہیں سکتے- دماغ کی چوٹ کے علامات و آثار ضرب کے فوراً بعد بھی ظاہر ہوسکتے ہیں یا وہ ضرب کے چند دن یا ہفتوں تک بھی ظاہر نہیں ہوتے یا قابل مشاہدہ نہیں ہوتے- اگر آپکا بچہ دماغ کی چوٹ کی کسی بھی علامت کی خبر دیتا ہے یا اگر آپ علامات کا خود مشاہدہ کرتے ہیں تو فی الفور طبی امداد طلب کریں-

دماغ کی چوٹ کے علامات و آثار کیا ہیں؟

والدین یا سرپرستات جن علامتوں کا مشاہدہ کرسکتے ہیں

اگر آپکے بچے کو کسی گیم یا مشق کے دوران سر ٹکرایا ہے یا کہیں بجا ہے، تو دماغ کی چوٹ کے مندرجہ ذیل کوئی بھی آثار و علامات تلاش کریں:

- بدحواس یا نیم مدہوش دکھنا
- کسی کام یا مقام کے متعلق ذہن گڈ مڈ ہونا
- ہدایات بھول جانا
- گیم، اسکور یا حریف کے بارے میں بے یقینی ہونا
- حرکت کا بے ڈھنگی ہونا
- سوالات کا سست رفتاری سے جواب دینا
- ہوش کھو دینا (بے شک تھوڑی دیر کے لیے)
- مزاج، طرزِ عمل یا شخصیت میں تبدیلی کا مظاہرہ کرنا

کھلاڑی جن علامتوں کی رپورٹ دیتے ہیں

- سردرد یا سر میں "دباو"
- متلی یا قے کرنا
- توازن میں مسئلہ یا سر چکرانا
- دوہری بصارت یا دھندلا پن
- روشنی کے تعیں حسیت
- شوروغل کے تعیں حسیت
- سست، ذہنی طور پر غیر واضح، حواس باختہ یا مدہوشی محسوس کرنا
- توجہ دینے یا یادداشت سے متعلقہ مسائل
- الجھن یا بے ترتیبی محسوس کرنا
- "ٹھیک محسوس نہ کرنا" یا "ناامید / افسردہ ہونا"

آپ اپنے بچے کی دماغ پر چوٹ لگنے یا کوئی دیگر سنگین دماغ کے ضرر کو روکنے کے لیے اپنے بچے کی مدد کیسے کرسکتے ہیں؟

- یہ یقینی بنائیں کہ وہ اتالیق کے حفاظتی قوانین اور کھیل کے ضوابط کی پیروی کریں-
- انکی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کھیل میں ہر وقت اچھی مصنف مزاجی کا مظاہرہ کریں-
- یہ یقینی بنائیں کہ وہ اپنی سرگرمی کے لیے درست حفاظتی سامان پہنیں- حفاظتی سامان کو درست طریقے سے پہننا چاہیے اور اسے اچھی حالت میں رکھنا چاہیے-
- سنگین دماغ کے ضرر یا کھوپڑی کی ہڈی ٹوٹنے سے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ہیلمٹ پہننا ضروری ہے-
  - تاہم، ہیلمٹ، دماغ کی چوٹ کو روکنے کے لیے ڈیزائن نہیں کیا گیا- "دماغ کی چوٹ سے روکنے" کی کوئی ہیلمٹ نہیں- اسلیے، ہیلمٹ کے ساتھ بھی بچوں اور نوجوانان کے لیے سر پر چوٹ سے بچنے کی تاکید کی جاتی ہے-

اگر آپکو لگتا ہے کہ آپکے بچے کے دماغ پر چوٹ ہے تو آپکو کیا کرنا چاہیے؟

1. **طبی امداد فی الفور طلب کریں-**
   ایک حفظان صحت پیشہ ور اسکا فیصلہ کرسکتا ہے کہ دماغ کی چوٹ کتنی سنگین ہے اور آپکے بچے کے لیے باقاعدہ سرگرمیوں، بشمول کھیل میں دوبارہ شمولیت کب محفوظ ہوگی-
2. **اپنے بچے کو کھیل میں شرکت نہ کرنے دیں-**
   دماغ کی چوٹ سے صحت یاب ہونے میں وقت لگتا ہے- اپنے بچے کو چوٹ لگنے کے روز اور جب تک حفظان صحت پیشہ ور کی اجازت نہ وہ، کھیلنے کے لیے واپس نہ بھیجیں- جو بچے واپس کھیلنے کے لیے جلدی واپس چلے جاتے ہیں -- جب انکا دماغ ابھی مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہوتا -- انکا دماغ پر دوبارہ چوٹ لگنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے- دوبارہ یا بعد میں چوٹ لگنا نہایت سنگین ہوسکتا ہے- اس سے مستقل دماغی نقصان ہوسکتا ہے جس سے بچہ عمر بھر متاثر ہوگا-
3. **اپنے بچے کے اتالیق کو کسی بھی سابقہ دماغ کی چوٹ کے متعلق مطلع کریں-**
   اتالیق کو یہ معلوم ہونا چاہیے اگر آپکے بچے کو پہلے دماغ کی چوٹ لگی ہو- ہوسکتا ہے کہ آپکے بچے کے اتالیق کو کسی دوسرے کھیل یا سرگرمی میں لگنے والی دماغ کی چوٹ کے متعلق اس وقت تک معلوم نہ ہو جب تک آپ معلومات فراہم نہ کریں-

ایک گیم چھوڑ دینا پورا سیزن چھوٹنے سے بہتر ہے-

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: http://www.cdc.gov/concussion