Punjabi - Number 122
October 2024

ਕੰਨਕਸ਼ਨ

Concussion

ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਲਕੀ ਦੁਖਦਾਈ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ ਹੈ ਜੋ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਿਰਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਮਤਲੀ, ਅਸੰਤੁਲਨ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ

- ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਲਈ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ 12 ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸ਼ੈਡਿਊਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਸੌਣਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਜਗਾਓ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ

ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੀਵੀ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੇਂਟਿੰਗ, ਸ਼ਾਂਤ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਰਨਲਿੰਗ ਜਾਂ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ

- ਹਰ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ
- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਫੀਨ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ

- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

- ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੋਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ: ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈੱਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਓ
- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਰਿਗਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈੱਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫ਼ੈਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਅਫੀਮ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ, ਕੋਐਨਜ਼ਾਈਮ Q10 ਅਤੇ ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਮਨੋਦਸ਼ਾ, ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ

- ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਚਿੜਚਿੜੇ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਚਿੜਚਿੜੇ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ, ਆਦਿ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਕੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬਾਲਗ 65+ ਸਾਲ

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਪਸੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਰੋਬਿਕ ਸੈਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਬੋਧਾਤਮਕ ਸੁਝਾਅ

ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਚਾਰ Ps ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਊਰਜਾ ਬਚਾਓ:

- **ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ (Prioritize)।** ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ਕੀ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਅੱਜ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- **ਗਤੀ (Pace)।** ਬਰੇਕ ਲਓ
- **ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ (Plan)।** ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇ। ਭੌਤਿਕ ਕੰਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਂਡਰੀ ਨੂੰ ਤਹਿ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਰੀਆਂ ਲਓ। ਉਸ ਸ਼ੌਕ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ
- **ਅਵਸਥਾਵਾਂ (Positions)।** ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਸਣ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਝੁੱਕ ਕੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਖੇਤਰ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਆਸਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਗਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ

- ਏਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ
    - ਆਪਣੀ ਅਧਿਕਤਮ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ

    - ਅਧਿਕਤਮ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ = 220 - ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ
  - ਹਲਕੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (55% ਅਧਿਕਤਮ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (70% ਅਧਿਕਤਮ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ) ਤੱਕ ਵਧੋ
- ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਖੇਡ ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਜਾਂ ਖੇਡ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ

ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਜਾਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- **ਸਕੂਲ:** ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ, ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ
- **ਕੰਮ:** ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕੋ
- ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਕੂਲੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਕਾਮਿਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਆਦਿ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਡਿਊਲ ਹਨ
- ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਮਾਈਗਾਈਡ: ਕੰਨਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮਾਈਗਾਈਡ: ਕੰਨਕਸ਼ਨ (ਟੀਨ ਐਡੀਸ਼ਨ) ਵੇਖੋ

doctors of bc
Better. Together.