

Appendix B: Home and School Concussion Management Plan - PART A

घर					स्कूल					
आरंभिक विश्राम	चरण 1		चरण 2		चरण 3		चरण 4		चरण 5	चरण 6
	बौद्धिक	शारीरिक	बौद्धिक	शारीरिक	बौद्धिक	शारीरिक	बौद्धिक	शारीरिक	शारीरिक	शारीरिक
<p><b>गतिविधियाँ (यदि सहन हों):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ छोटा बोर्ड / ताश के खेल</li> <li>✓ छोट फोन कॉल</li> <li>✓ दस्तकारी</li> <li>✓ सीमित गतिशीलता जिस के कारण दिल की गति न बढ़े तथा पसीना न आए</li> <li>✓ घर के भीतर विभिन्न स्थानों पर जाना</li> <li>✓ रोजाना की शारीरिक सफाई</li> </ul> <p><b>गतिविधियाँ जो मना हैं:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ स्कूल जाना</li> <li>✗ होम वर्क</li> <li>✗ टैक्नालोजी का प्रयोग</li> <li>✗ वीडियो खेल</li> <li>✗ पढ़ना</li> <li>✗ टीवी</li> <li>✗ खेल / शारीरिक थकावट</li> </ul>	<p>हल्की बौद्धिक गतिविधियाँ (जैसे, सोचना, याद करना, ज्ञान)</p> <p>बौद्धिक गतिविधियाँ धीरे धीरे 30 मिनट तक बढ़ाएं। अक्सर ब्रेक लें।</p> <p><b>गतिविधियाँ (यदि सहन हों):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ पिछले चरण से गतिविधियाँ</li> <li>✓ आसान रीडिंग</li> <li>✓ सीमित टीवी</li> <li>✓ ड्राइंग / पहेलिया</li> <li>✓ मित्रों के साथ कुछ संपर्क</li> </ul> <p><b>गतिविधियाँ जो मना हैं:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ स्कूल जाना</li> <li>✗ होम वर्क</li> <li>✗ टैक्नालोजी का प्रयोग</li> <li>✗ वीडियो खेल</li> </ul> <p>हल्की शारीरिक गतिविधियाँ जिनसे लक्षण न हों।</p>	<p>गतिशीलता जो मामूली कोशिश से की जा सके।</p> <p><b>गतिविधियाँ (यदि सहन हों):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ रोजाना के घरेलू काम (जैसे, बिस्तर ठीक करना, बर्तन धोना, खाना बनाना)</li> <li>✓ थोड़े समय के लिए धीरे-धीरे चलना</li> </ul> <p><b>गतिविधियाँ जो मना हैं:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ खेल</li> <li>✗ शारीरिक थकावट</li> <li>✗ प्रतिरोध या भार प्रशिक्षण</li> <li>✗ अन्य लोगों के साथ शारीरिक गतिविधियाँ</li> <li>✗ उपकरणों के साथ शारीरिक गतिविधियाँ</li> </ul>	<p>बौद्धिक गतिविधियाँ धीरे-धीरे बढ़ाएं।</p> <p>जब हल्की बौद्धिक गतिविधियाँ सहन हों, स्कूल से मिलने वाला होम वर्क चालू करें।</p> <p><b>गतिविधियाँ (यदि सहन हों) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ पिछले चरण से गतिविधियाँ</li> <li>✓ 30मिनट की बढ़तीरी के साथ होम वर्क</li> <li>✓ क्रॉसवर्ड, शब्द पहेलियाँ, सुडोकु</li> <li>✓ टैक्नालोजी का सीमित प्रयोग - आरंभ में छोटी अवधि के लिए, और यदि सहन हो तो बढ़ाएं।</li> </ul> <p><b>गतिविधियाँ जो मना हैं:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ स्कूल जाना</li> </ul>	<p>हल्की शारीरिक गतिविधियाँ जिनके कारण लक्षण न हों। गतिशीलता जो मामूली कोशिश से की जा सके।</p> <p><b>2a. गतिविधियाँ (यदि सहन हों):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ पिछले चरण से गतिविधियाँ</li> <li>✓ हल्की शारीरिक गतिविधियाँ</li> <li>✓ 10-15 मिनट घर के अंदर या बाहर धीरे-धीरे चलना</li> </ul> <p><b>गतिविधियाँ जो मना हैं:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ खेल</li> <li>✗ शारीरिक थकावट</li> </ul> <p>उक्त गतिविधियों को 24 घंटे तक लक्षणों की वापसी, नए लक्षणों के पैदा होने या लक्षणों के बिगड़ने के बिना, सहन करने के बाद</p> <p><b>2b. गतिविधियाँ (यदि सहन हों):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ पिछले चरण से गतिविधियाँ</li> <li>✓ 20-30 मिनट के लिए हल्की एरोबिक गतिविधि (जैसे, चलना, खड़ी साइकिल की सवारी) जिस से सांस लैने की दर में कुछ बढ़तीरी हो पर वह बातचीत करना जारी रख सके।</li> </ul> <p><b>गतिविधियाँ जो मना हैं:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ प्रतिरोध या भार प्रशिक्षण</li> <li>✗ अन्य लोगों के साथ शारीरिक गतिविधियाँ</li> <li>✗ उपकरणों के साथ शारीरिक गतिविधियाँ</li> </ul>	<p>विद्यार्थी शुरू में स्कूल में 2 घंटे रहता है और इस अवधि को धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है।</p> <p><b>3a. गतिविधियाँ (यदि सहन हों):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ पिछले चरण से गतिविधियाँ</li> <li>✓ 2 घंटे तक के लिए स्कूल में स्कूल का काम, सहायता के साथ</li> <li>✓ आधे दिन तक के लिए बौद्धिक गतिविधियाँ</li> </ul> <p><b>गतिविधियाँ जो मना हैं</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ टैस्ट/परीक्षाएं</li> <li>✗ होम वर्क</li> <li>✗ संगीत की क्लास / बैंड</li> <li>✗ असेंबली</li> <li>✗ फील्ड ट्रिप</li> </ul> <p>नए लक्षणों के बिना या लक्षणों के और अधिक बिगड़े बिना 24 घंटे के लिए उक्त गतिविधियाँ सहन करने के बाद</p> <p><b>3b. गतिविधियाँ (यदि सहन हों):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ छोटे टुकड़ों में 4-4 घंटे स्कूल का काम; 2-4 दिना/सप्ताह, कम सहायता के साथ</li> <li>✓ 30 मिनट होम वर्क</li> </ul> <p><b>संभावित गतिविधियाँ जो मना हैं:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ टैस्ट/परीक्षाएं</li> <li>✗ संगीत की क्लास / बैंड</li> <li>✗ असेंबली</li> <li>✗ फील्ड ट्रिप</li> </ul>	<p>सरल लोकोमोटर गतिविधियाँ या विशेष खेलों के लिए कसरत</p> <p><b>गतिविधियाँ (यदि सहन हों):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ पिछले चरण से गतिविधियाँ</li> <li>✓ नियंत्रित, अपेक्षित वातावरण में सरल व्यक्तिगत ड्रिल, जिस में दोबारा चोट लगने का कोई खतरा न हो (जैसे, दौड़ना, फेंकना, स्केटिंग)</li> <li>✓ भोजन ब्रेक वाली सीमित गतिविधियाँ (जैसे, चलना)</li> </ul> <p><b>गतिविधियाँ जो मना हैं:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ PE में पूरी भागीदारी</li> <li>✗ DPA</li> <li>✗ इंटरम्यूरल</li> <li>✗ अन्य लोगों के साथ शारीरिक गतिविधियाँ</li> <li>✗ इंटर-स्कूल एथलैटिक्स</li> <li>✗ प्रतिरोध या भार प्रशिक्षण</li> <li>✗ शरीर या सिर के संपर्क वाली गतिविधियाँ जैसे, सॉकर बॉल को सिर से टक्कर मारना (</li> <li>✗ तेज गति (जैसे, तेज रफ्तार वाली चीज को रोकना, बेसबॉल को हिट करना)</li> </ul>	<p>न्यूनतम सहायता के साथ विद्यार्थी पूरा दिन स्कूल में रहता है।</p> <p><b>4a. स्कूल केयर टीम संभावी गतिविधियाँ (यदि सहन हों) निर्धारित करे</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ पिछले चरण से गतिविधियाँ</li> <li>✓ लगभग साधारण बौद्धिक गतिविधियाँ, न्यूनतम सहायता के साथ</li> <li>✓ होम वर्क के समय को बढ़ाकर 60 मिनट प्रति दिन कर दें</li> <li>✓ टैस्टों को एक प्रतिदिन तक सीमित रखें, सहायता के साथ (जैसे, अधिक समय)</li> </ul> <p><b>स्कूल केयर टीम संभावी गतिविधियाँ, जो मना हैं, निर्धारित करे</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ परीक्षाएं</li> </ul> <p>नए लक्षणों के बिना या लक्षणों के और अधिक बिगड़े बिना 24 घंटे के लिए उक्त गतिविधियाँ सहन करने के बाद.</p> <p><b>4b. स्कूल केयर टीम संभावी गतिविधियाँ (यदि सहन हों) निर्धारित करे</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ बिना सहायता पूरे दिन का स्कूल</li> <li>✓ सारा होम वर्क</li> <li>✓ सारे टैस्ट / परीक्षाएं</li> <li>✓ सभी गैर-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ (खेलों के अतिरिक्त)</li> </ul>	<p>शारीरिक गतिविधियाँ धीरे-धीरे बढ़ाएं। बिना संपर्क वाला प्रशिक्षण तथा ड्रिल</p> <p><b>स्कूल केयर टीम संभावी गतिविधियाँ (यदि सहन हों) निर्धारित करे</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ पिछले चरण से गतिविधियाँ</li> <li>✓ अधिक कठिन प्रशिक्षण ड्रिल (जैसे गेंद पास करना)</li> <li>✓ बिना संपर्क वाली शारीरिक गतिविधियाँ जैसे, नृत्य, बैडमिंटन(</li> <li>✓ भोजन ब्रेक के समय शारीरिक गतिविधियाँ (जैसे, दौड़ना, खेलना)</li> <li>✓ बिना संपर्क वाले इंटर-स्कूल खेलों के अभ्यास में भागीदारी (कोई संपर्क नहीं)</li> <li>✓ DPA</li> <li>✓ प्रगतिशील प्रतिरोध प्रशिक्षण</li> </ul> <p><b>गतिविधियाँ जो मना हैं:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ PE में पूरी भागीदारी</li> <li>✗ इंटरम्यूरल</li> <li>✗ दूसरों के साथ शारीरिक गतिविधियाँ</li> <li>✗ इंटर-स्कूल एथलैटिक्स) बिना संपर्क वाले खेल अभ्यास के अतिरिक्त(</li> <li>✗ प्रतिरोध या भार प्रशिक्षण</li> <li>✗ शरीर या सिर के संपर्क वाली गतिविधियाँ जैसे, सॉकर बॉल को सिर से टक्कर मारना(</li> <li>✗ तेज गति (जैसे, तेज रफ्तार वाली चीज को रोकना, बेसबाल को हिट करना)</li> </ul>	<p>दिमागी चोट के बारे में डाक्टरी क्लीरेंस मिलने के बाद बिना संपर्क वाली सभी शारीरिक गतिविधियाँ में पूरी भागीदारी तथा संपर्क वाले खेलों में पूरा प्रशिक्षण/अभ्यास</p> <p><b>स्कूल केयर टीम संभावी गतिविधियाँ (यदि सहन हों) निर्धारित करे</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ PE में भागीदारी</li> <li>✓ इंटरम्यूरल में भागीदारी</li> <li>✓ इंटर-स्कूल खेलों के लिए पूरे संपर्क वाला प्रशिक्षण/अभ्यास</li> <li>✓ बिना संपर्क वाले इंटर-स्कूल खेलों में पूरी भागीदारी</li> </ul> <p><b>गतिविधियाँ जो मना हैं:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ शारीरिक संपर्क वाली प्रतियोगता</li> </ul>	<p>संपर्क वाले खेलों में बिना प्रतिबंध वापसी।</p> <p><b>गतिविधियाँ (यदि सहन हों):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ संपर्क वाले खेलों तथा प्रतियोगताओं में पूरी भागीदारी</li> </ul>
विश्राम	विश्राम। न्यूनतम शारीरिक गतिविधियाँ		बौद्धिक गतिविधियाँ धीरे-धीरे बढ़ाएं, जिनमें घर में स्कूल का काम शामिल है। हल्की शारीरिक गतिविधियाँ।		स्कूल में 4-4 घंटे पढ़ाई तथा सीमित होम वर्क। शारीरिक गतिविधि में बढ़तीरी।		पढ़ाई के काम के पूरे लोड पर वापसी। शारीरिक गतिविधि में धीरे-धीरे बढ़तीरी।		पढ़ाई के काम का पूरा लोड जारी रखें। बिना संपर्क वाले खेल।	पढ़ाई के काम का पूरा लोड जारी रखें। संपर्क वाले खेल।
यदि लक्षण बेहतर हो जाते हैं या 48 घंटे विश्राम करने के बाद चरण 1 शुरू करें।	कम से कम 24 घंटे। हल्की शारीरिक गतिविधियाँ तथा 30 मिनट के लिए हल्की बौद्धिक गतिविधियाँ सहन करता है। चरण 2 शुरू करें।		कम से कम 48 घंटे ( 24घंटे 2a तथा 24घंटे 2b के लिए)। अतिरिक्त बौद्धिक गतिविधियाँ तथा 30 मिनट शारीरिक गतिविधियाँ सहन करता है। चरण 3 शुरू करें।		कम से कम 48 घंटे (24 घंटे 3a तथा 24 घंटे 3b के लिए)। 5-4घंटे प्रति दिन / 2-4 दिन प्रति सप्ताह बौद्धिक गतिविधि तथा बढ़ाई गई शारीरिक गतिविधि सहन करता है। चरण 4 शुरू करें।		कम से कम 48 घंटे (24 घंटे 4a तथा 24 घंटे 4b के लिए)। पूरी बौद्धिक गतिविधि पर वापसी। चरण 5 शुरू करें। **दिमागी चोट के लिए डाक्टरी क्लीरेंस जरूरी है। **		कम से कम 24 घंटे। खेलों पर वापसी को सहन करता है। चरण 6 शुरू करें। ** दिमागी चोट के लिए डाक्टरी क्लीरेंस जरूरी है। **	कम से कम 24 घंटे। संपर्क खेलों पर वापसी को सहन करता है। दिमागी चोट प्रबंधन योजना पूरी करे।