Halton District School Board

Urdu

اپینڈکس بی ۔ گھر اور سکول کے لیے کنکشن (سر کی اندرونی چوٹ)کی نگرانی کا منصوبہ - حصہ بی

طالب علم: ____________________ سر کی گذشتہ اندرونی چوٹ یا چوٹیں: ہاں/ نہیں

سکول کی کیئر ٹیم: ____________________ **اگر ہاں تو تاریخیں** (مہینہ / سال) : ____________________

والدین /سرپرست کی اجازت: یہ منصوبہ درج ذیل کو بتایا جا سکتا ہے(اطلاق پاتے تمام پر نشان لگائیں):

☐ سکول کا عملہ ☐ لنچ روم کے منتظمین ☐ متعلقہ کبھی کبھار آنے والا عملہ

☐ قبل یا بعداز اسکول کا عملہ

☐ کلاس / ٹیم کے ساتھیوں کے ساتھ ☐ ٹرانسپورٹیشن مہیا کرنے والے ☐ متعلقہ رضاکاران

مرحلہ: ابتدائی آرام (گھر ہی پر مکمل کرنے کے لئے)

☐ دیگر:

ابتدائی 24 تا 48 گھنٹوں میں کسی بھی قسم کی سرگرمی پر لوٹنے سے قبل ، طالبعلم کو مکمل جسمانی و ذہنی آرام کرنا ہے۔

- ❑ 24 گھنٹے کا مکمل جسمانی اور ذہنی آرام اور علامات میں بہتری

یا

- ❑ 48 گھنٹے کا مکمل جسمانی وذہنی آرام

مرحلہ - ابتدائی آرام اس روز مکمل کیاگیا (دن /ماہ /سال) ____________________

والدین / سرپرست کے دستخط: ____________________

مرحلہ 1 : ہلکی جسمانی اور ذہنی سرگرمی (گھر ہی پر مکمل کرنے کے لئے)

طالبعلم متواتر وقفوں کے ساتھ ایسی ہلکی ذہنی اور جسمانی سرگرمی شروع کرسکتا ہے جس سے علامات نمودار نہ ہوں۔

مرحلہ 1 کی تکمیل ۔ (تمام خانے چیک یعنی نشان زدہ ہونے چاہییں) :

- ❑ کم ازکم 24 گھنٹے پہلے مرحلہ پر رہنا
- ❑ 30 منٹ کی ذہنی سرگرمیا ں برداشت کرلیتا ہے
- ❑ ہلکی پھلکی جسمانی سرگرمی برداشت کرلیتا ہے
- ❑ علامات کی واپسی، نئی علامات نمودار ہونا یا علامات بگڑنے کے کچھ آثار نہیں ہیں ۔

مرحلہ 1 اس روز مکمل کیاگیا (دن /ماہ /سال) ____________ والدین / سرپرست کے دستخط: ____________

مرحلہ2 : تمام سرگرمیوں کی طرف بتدریج واپسی (گھر ہی پر مکمل کرنے کے لئے)

طالبعلم نے گھر ہی پر روز مرہ کی سرگرمیوں میں بتدریج واپسی شروع کر دی ہے۔یہاں تک کہ کنکشن (سر کی اندرونی چوٹ)سے متعلق علامات نمودار نہیں ہوتیں نہ بگڑتی ہیں۔

مرحلہ 2 کی تکمیل ۔ (تمام خانے چیک یعنی نشان زدہ ہونے چاہییں) :

- ❑ کم ازکم 48 گھنٹے مرحلہ 2 پر رہنا (24گھنٹے مرحلہ l2A ور 24 گھنٹے مرحلہ 2Bپرعلی الترتیب)
- ❑ اضافی ذہنی مشق برداشت کرلیتا ہے
- ❑ روز مرہ کی جسمانی سرگرمی برداشت کر لیتا ہے
- ❑ 20-30 منٹ کی ہلکی ایروبک سرگرمی برداشت کر لیتا ہے
- ❑ علامات کی واپسی، نئی علامات یا علامات کا بگڑنا دیکھنے میں نہیں آیا نہ محسوس ہوا۔ ***نوٹ:*** ایسا ہو جانے کی صورت میں مرحلہ 1 پر واپس جائیں اور طبی معائنہ دوبارہ کروائیں۔

مرحلہ 2 اس روز مکمل کیاگیا (دن /ماہ /سال) ____________ والدین / سرپرست کے دستخط: ____________

مرحلہ 3: ذہنی و جسمانی سرگرمی کی طرف واپسی کی تیاری (گھر اور سکول میں مکمل کرنے کے لئے)

طالبعلم نے گھر پر اور اسکول میں جز وقتی طور پر سکول آنے اور مناسب مدد کے ساتھ بتدریج سرگرمیاں بڑھاتے ہوئے ذہنی اور جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپسی شروع کر دی ہے ۔

سکول کی کیئر ٹیم کی ملاقات کی تاریخ: ____________________________

پابندی (ریسٹرکشن)/ ترمیم (ماڈیفی کیشن)/آسانی (اکاموڈیشن)	مجوزہ وقت

مرحلہ 3 کی تکمیل ۔ (تمام خانے چیک یعنی نشان زدہ ہونے چاہییں) :

- ❑ کم ازکم 24 گھنٹے مرحلہ 3 پر گزارنا
- ❑ علامات میں بہتری
- ❑ گھر پر اور سکول میں کل ملا کر 5.4 گھنٹے کی ذہنی سرگرمیاں برداشت کر لیتا ہے
- ❑ سادہ انفرادی مشقیں یا کھیل کی مشقیں برداشت کر لیتا ہے
- ❑ علامات کی واپسی، نئی علامات یا علامات کا بگڑنا دیکھنے میں نہیں آیا نہ محسوس ہوا۔ ***نوٹ:*** ایسا ہو جانے کی صورت میں مرحلہ 2 پر واپس جائیں اور طبی معائنہ دوبارہ کروائیں۔

مرحلہ 3 - اس روز مکمل کیاگیا (دن /ماہ /سال) ____________ والدین / سرپرست کے دستخط: ____________

سکول کی کئیر ٹیم کے دستخط:

مرحلہ 4 : پڑھائی اور بڑھتی ہوئی جسمانی سرگرمی کی طرف مکمل واپسی (گھر اور سکول میں مکمل کرنے کے لئے)

____

طالب علم سکول میں کل وقتی طور پر واپس جانے کے ذریعہ، مکمل ذہنی اور بڑھتی ہوئی جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپس لوٹ رہا ہے۔ اس مرحلہ پر معمولی مدد درکار ہے۔

سکول کی کیئر ٹیم کی ملاقات کی تاریخ: ________________________

پابندی (ریسٹرکشن)/ ترمیم (ماڈیفی کیشن)/آسانی (اکاموڈیشن)	مجوزہ وقت

مرحلہ 4 کی تکمیل ۔ (تمام خانے چیک یعنی نشان زدہ ہونے چاہییں) :

- ❑ کم ازکم 24 گھنٹے مرحلہ 4 پر گزارنا
- ❑ علامات میں بہتری
- ❑ اسکول کا تمام دن اور روزمرہ کا عمومی پڑھائی کا تقریباً تمام بوجھ بغیر ترامیم یا آسانیوں (یعنی ا کامو ڈیشن اور موڈی فی کیشن کے بغیر) برداشت کر سکتا ہے
- ❑ بڑھتی ہوئی جسمانی سرگرمیاں برداشت کر سکتا ہے ، تفصیلات کے لیے دیکھیے جدول (صفحہ نمبر 2)
- ❑ علامات کی واپسی، نئی علامات یا علامات کا بگڑنا دیکھنے میں نہیں آیا نہ محسوس ہوا۔ ***نوٹ:*** ایسا ہو جانے کی صورت میں مرحلہ 3 پر واپس جائیں اور طبی معائنہ دوبارہ کروائیں
- ❑ کنکشن میڈیکل کلیئرنس (سر کی اندرونی چوٹ سے مکمل آزادی کی طبی منظوری) جس پر معالج یا نرس پریکٹشنر کے دستخط موجود ہوں

مرحلہ 4 - اس روز مکمل کیاگیا (دن /ماہ /سال) ________________ والدین / سرپرست کے دستخط: ________________

سکول کی کئیر ٹیم کے دستخط:

مرحلہ 5 : بلا رابطہ (نان کانٹیکٹ) جسمانی سرگرمیوں کی طرف مکمل واپسی (گھر اور سکول میں مکمل کرنے کے لئے)

____

طالب علم، دستخط شدہ میڈیکل کلیرنس برائے کنکشن(سر کی اندرونی چوٹ سے مکمل آزادی کی طبی منظوری)کے ساتھ مکمل بلا رابطہ (نان کانٹیکٹ)جسمانی سرگرمیوں کی طرف واپس لوٹ رہا ہے .رابطہ والی سرگرمیوں کی ،محض رابطہ والے کھیلوں کی مشقوں / تربیت کے دوران اجازت ہے۔

- ❑ اطلاق نہیں ہوتا۔ طالبعلم کسی قسم کی جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیتا، مثلاً صحت جسمانی ، جسمانی سرگرمیاں ،بین الکلیاتی اور ایتھلیٹکس۔ ***نوٹ:***صرف سیکنڈری طلباء کے لئے

یا

سکول کی کیئر ٹیم کی ملاقات کی تاریخ: ________________________

پابندی (ریسٹرکشن)	مجوزہ وقت

مرحلہ 5 کی تکمیل ۔ (تمام خانے چیک یعنی نشان زدہ ہونے چاہییں) :

- ❑ کم ازکم 24 گھنٹے مرحلہ 5 پر گزارنا
- ❑ بلا رابطہ جسمانی سرگرمی کو مکمل طور پر برداشت کر لیتا ہے
- ❑ رابطہ والے کھیلوں میں تربیت / مشقوں کے دوران رابطہ کو برداشت کر لیتا ہے (اگر اطلاق ہو)
- ❑ علامات کی واپسی یا نئی علامات دیکھنے میں نہیں آئیں نہ محسوس ہوئیں ۔ ***نوٹ:*** ایسا ہو جانے کی صورت میں دوبارہ طبی معائنہ کروائیں اور کنکشن میڈیکل کلیئرنس کی دوبارہ جانچ کروائیں

مرحلہ 5 - اس روز مکمل کیاگیا (دن /ماہ /سال) ____________ والدین / سرپرست کے دستخط: ____________

سکول کی کئیر ٹیم کے دستخط:

مرحلہ 6 : طالبعلم کی مکمل آزادی کے ساتھ ، جسمانی سرگرمی کی طرف واپسی (گھر اور سکول میں مکمل کرنے کے لئے)

____

طالبعلم کسی بھی قسم کی پابندی کے بغیر مکمل جسمانی سرگرمی کی طرف لوٹ رہا ہے۔

- ❑ اطلاق نہیں ہوتا۔ طالبعلم مقابلہ جاتی رابطہ والے کھیلوں میں حصہ نہیں لیتا۔

یا

سکول کی کیئر ٹیم کی ملاقات کی تاریخ: ________________________

مرحلہ 6 کی تکمیل ۔ (تمام خانے چیک یعنی نشان زدہ ہونے چاہییں) :

- ❑ کم ازکم 24 گھنٹے مرحلہ 6 پر گزارنا
- ❑ جسمانی سرگرمی کسی بھی طرح کی پابندی کے بغیر ،برداشت کر لیتا ہے ۔
- ❑ علامات کی واپسی یا نئی علامات دیکھنے میں نہیں آئیں نہ محسوس ہوئیں ۔ ***نوٹ:*** ایسا ہو جانے کی صورت میں دوبارہ طبی معائنہ کروائیں اور کنکشن میڈیکل کلیئرنس کی دوبارہ جانچ کروائیں

مرحلہ 6 - اس روز مکمل کیاگیا (دن /ماہ /سال) ____________ والدین / سرپرست کے دستخط: ____________

سکول کی کئیر ٹیم کے دستخط: ____________