

# ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ (ਸੀਜ਼ਰਜ਼) ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

## ਦੌਰਾ ਪੈਣ 'ਤੇ

ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੱਠੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਔਖ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਦੌਰੇ (ਸੀਜ਼ਰ) ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਲੰਮਾ ਪਾਉ। ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਟਾ ਕੇ ਦਿਓ।
- ਜਿੰਨਾ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੰਮਾ ਪਾ ਦਿਓ।
- ਉਸ ਦੀ ਧੌਣ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਢਿੱਲੀ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਾਹ ਦਿਓ।
- ਉਸ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪਛਾਣ ਚੈੱਕ ਕਰੋ: ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਵੰਗ ਜਾਂ ਗਲ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੰਗਲੀ।
- ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਾਉ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਲੰਘਾ ਸਕਦਾ।
- ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਧਰਵਾਸ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ।

## ਹੋਰ ਦੌਰੇ

ਸਾਰੇ ਦੌਰੇ ਬੇਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਟਰ ਬਿਟਰ ਤੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੌਰ ਡੌਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਮਤਲਬ ਤੋਂ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨਾਲ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੌਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਨਾਵਾਕਫ ਹੋਵੇ।
- ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਟਾ ਕੇ ਦਿਓ।
- ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਟਾ ਕੇ ਦਿਓ।
- ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਨਾਲ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ 911 ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਦੌਰਾ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦੌਰਾ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹੇਗਾ।
- ਜਦੋਂ ਦੌਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਦੌਰਾ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੈ।
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੂਗਰ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲਿਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ 604-875-6704 'ਤੇ, [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) ਜਾਂ [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।