

## ਸੀਜ਼ਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (Seizures and Your Safety)

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਿਰਗੀ (ਐਪੀਲੈਪਸੀ) ਹੋਣ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੀਜ਼ਰ (ਦੌਰੇ) ਦੀ ਕਿਸਮ, ਦਰ, ਖਾਸੀਅਤ, ਉਮਰ, ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸੱਟ ਰੋਕਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਮਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਭਲਾਈ 'ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਜਵਾਬ ਸਪਸ਼ਟ ਹਨ। ਦੂਜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ, ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਸੂਝ ਬੂਝ ਵਰਤੋ।

ਅੱਗੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਫਟੀ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਿਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

### ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੇਫਟੀ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਟੀਚਰਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ (ਇਮਪਲੋਏਅਰਜ਼) ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ, ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਹੜੀ ਹੈ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੰਬਰ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਆਈ ਡੀ ਪਾਉ ਅਤੇ ਬਟੂਏ ਵਿਚ ਫਸਟ ਏਡ ਕਾਰਡ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੰਬਰਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਆਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗੈਰਕਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨਾ।

### ਘਰ ਵਿਚ

ਹਰ ਘਰ ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਗੇੜਾ ਲਾਉ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਪਲੈਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉ। ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮੁਢਲਾ ਟੀਚਾ ਹੈ।

ਬੈੱਡ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਫਰਸ਼ ਉੱਪਰ ਮੈਟਰੈਸ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੈੱਡਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਰੇਮਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਸਖਤ ਹੋਣ। ਹਾਰਡ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਕਾਰਪਿਟ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੇ ਰੱਗ ਨਾਲ ਢਕੋ ਜਿਸ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਾਧੂ ਪੈਡਿੰਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਬਾਹਰ ਪੈਟੀਓ ਜਾਂ ਪੋਰਚ 'ਤੇ ਕਾਰਪਿਟ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਖੂੰਜਿਆਂ 'ਤੇ ਪੈਡ ਲਗਾਉ। ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਡੈੱਸਕ ਤੇ ਬਹਿਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਗੱਦੀ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਚੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋ। ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਉ, ਅੱਗ ਨਾ ਬਾਲੋ, ਜਾਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਵਿੱਚਾਂ ਵਾਲੇ ਅਪਲਾਇੰਸ ਅਤੇ ਯੰਤਰ ਵਰਤੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਉਲਟ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੀਟਰ, ਪ੍ਰੈੱਸ, ਆਦਿ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਰਿਸਪੌਂਸ ਸਿਸਟਮ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੰਗੋ ਕਿ ਉਹ ਅੰਦਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਡਿਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਅਜੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਰਸੋਈ ਵਿਚ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਟੋਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਤਵੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਠ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਇਕ ਸੌਖੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਭੱਜਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਟਰੈਵਲ ਮੱਗ ਵਰਤੋ।

### ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ

ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਬਾਥਰੂਮ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਦਾ ਸਾਈਨ ਲਗਾਉ। ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ। ਸ਼ਾਵਰ ਵਿਚ ਬਹਿਣ ਵੇਲੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਟੂਟੀ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਘਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਸੁਰਤ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਨਾਲ ਡਿਗ ਪੈਣ ਦੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੜਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਹੀਟਰ 'ਤੇ ਸੇਫਟੀ ਯੰਤਰ ਲਗਾਉ। ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਅਪਲਾਇੰਸ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਵਾਲ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਡਰਾਇਰ।

## ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ। ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਅਤੇ ਇਨਸੂਰੈਂਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਰਾਈਵਰਾਂ, ਸੀਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਦਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਸੀਮਤ (ਸਿਪਲ ਪਾਰਸ਼ਲ) ਸੀਜ਼ਰਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਕਾਰਪੂਲਿੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੁੰਮਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਜਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੈਕਸੀ ਲੈਣ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਦਾ ਵਾਧੂ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰੋਸਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰ ਮੰਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਰਚੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਟ੍ਰਿਪ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਵੀ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮੁਆਫਕ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਕ, ਸਰਕਾਰੀ ਦਫਤਰਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ।

## ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ

ਖੇਡਾਂ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਈਡਾਈਵਿੰਗ, ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਬਾ ਡਾਈਵਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸੀਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਉਚਾਈਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਦਾ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਸੇਫਟੀ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਪਹਿਨੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਮਿਟ, ਤਰਦੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ)। ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਬੱਡੀ ਸਿਸਟਮ ਵਰਤੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਕਿੰਗ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਅਕਸਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਪੂਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਨਰਮ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਾਹ, ਮੈਟ, ਜਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦੀਆਂ ਛਿੱਲਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਖੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਥੇ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੇੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਈਫਜੈਕਟ ਪਾਉ। ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ *ਸਪੋਰਟਸ ਐਂਡ ਰਿਕਰੀਏਸ਼ਨ* ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵੀ ਦੇਖੋ।

## ਕੰਮ 'ਤੇ

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਕਸਰ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ। ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸੀਜ਼ਰਜ਼ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸੇਫਟੀ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰਜ਼ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਔਖੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਚਾਈਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਭਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਪਾਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲੱਵ, ਸੇਫਟੀ ਐਨਕਾਂ, ਬੂਟ ਆਦਿ। ਵਰਕਰ'ਜ਼ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ ਆਫ ਬੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਜੌਬ ਲਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਵਾਜਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜਿਸ ਲਈ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਕੋਲ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਲਿਆਕਤ ਹੈ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ “ਨਾ-ਵਾਜਬ ਤੰਗੀ” ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (ਜਿਵੇਂ ਸੇਫਟੀ, ਖਰਚਾ)। ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਜੋਂ ਲਿਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਰੁਤਬੇ ਥੱਲੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ, ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਅਡਜਸਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ *ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਐਂਡ ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ -ਅਕੱਮੋਡੇਸ਼ਨਜ਼* ਤੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉ। ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬਹਿ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟਰੋਲਰ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੀਟ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦੁਆਲੇ ਸਟਰੋਲਰ ਵਿਚ ਘੁਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੋ। ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਨਹਾਉ, ਕੱਪੜੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਪਾਉ। ਸੇਫਟੀ ਗੇਟ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਾਉ। ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਨਹਾਉ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ

ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸਰਗਰਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਜੀਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ। ਕਮਿਊਨਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੁਲਾਈ 2011 ਵਿਚ ਛਾਪੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਹੋਇਆ (ਈ ਬੀ)

ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**#2500-900 West 8<sup>th</sup> Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5**

**ਫੋਨ: (604) 875-6704 ਫੈਕਸ: (604) 875-0617 [info@bcepilepsy.com](mailto:info@bcepilepsy.com) [www.bcepilepsy.com](http://www.bcepilepsy.com)**