

ਮਰਦ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ (Men and Epilepsy)

ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉ!

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਮਰਦ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ (ਐਪੀਲੈਪਸੀ) ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖੋ। ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋਗੇ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝੋਗੇ, ਓਨਾ ਘੱਟ ਹੀ ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਫਿਕਰ ਬਣੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਵਿਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਇਕ ਨਵਾਂ ਨੇਮ: ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ “ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ” ਜਾਂ “ਇਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ” ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਵੀ ਨਾਂਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ। ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਂਭਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ – ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ।

ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਕ ਕੋਚ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣੀ ਹੈ – ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜੁਗਤਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਟਰੋਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ “ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ” ਸਿੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਖੁੰਝਣਾ
- ਆਪਣੀ ਡੋਜ਼ (ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ) ਨਾ ਘਟਾਉਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਅਚਾਨਕ ਵੱਡਾ ਸੀਜ਼ਰ – ਬਿਲਕੁਲ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਗੋਲੀ ਖੁੰਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟੈਟਸ ਐਪੀਲੈਪਟੀਕੁਸ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਹਾਲਤ, ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ “ਇਕ ਦਮ ਛੱਡਣ” ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਮੇਂ ਲਵੋ – ਸੌਣ ਵੇਲੇ, ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਪਿਲਬੋਕਸ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਡੋਜ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਵਾਉ। ਕਦੇ ਵੀ ਗੋਲੀਆਂ ਮੁੱਕਣ ਨਾ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਗੋਲੀ ਨਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿਚ ਰਹੋ! ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ, ਸੀਜ਼ਰ 'ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਬਲਿਕ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਂਦੇ ਹੋ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਮਿਰਗੀ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ? ਹਾਂ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਅਧੀਨ। ਮੁੱਖ ਫਿਕਰ ਸੇਫਟੀ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ।

ਬੇਕਾਬੂ ਸੀਜ਼ਰ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਰਲਦੇ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਸ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਰਾਈਡ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿਚ, ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਦੋ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

1. ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ, ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।
2. ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ (ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਟੈਰੀਟਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਇਹ ਸਮਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੈ)।

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ [604-875-6704](tel:604-875-6704), info@bcepilepsy.com 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www.bcepilepsy.com ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ, ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਈਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਲਾਇਸੈਂਸ (ਕਲਾਸ 5-8) ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਸੀਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਿੱਪਲ ਪਾਰਸ਼ਲ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਬਦਲਣ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਸਿਰਫ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ 1-4 ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਸਾਲ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲਜ਼ ਬਰਾਂਚ ਵਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦੰਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ:

- ਸਿਰਫ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸੋਝੀ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਵੇਗਸ ਨਰਵ ਸਟਿਮੂਲੇਟਰ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਦਵਾਈ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਖੁੰਝ ਗਈ ਗੋਲੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਰਾਈਵਿੰਗ

ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਖੁੰਝੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਸੜਕ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਮੁੱਕ ਜਾਣ:

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇ
- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਮੰਗਵਾਉ
- ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਆਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ:

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ

ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ। ਸ਼ਰਾਬ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਰਾਈਵਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮੋਟਰ ਗੱਡੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਮੋਟਰ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਦੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਹਨ:

- ਵੱਡੇ ਟਰੱਕ ਅਤੇ ਵੈਨਾਂ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗੱਡੀਆਂ (ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਜਾਂ ਫਾਇਰ ਟਰੱਕ)
- ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (ਬੱਸਾਂ ਜਾਂ ਸਬਵੇਅ)
- ਟੈਕਸੀਆਂ
- ਮਿਨੀ ਬੱਸਾਂ
- ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮੋਟਰ ਗੱਡੀਆਂ (ਮੋਟਰ ਹੋਮਜ਼ ਜਾਂ ਟਰੇਲਰਜ਼)

ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣਾ

- ਕਾਰ ਪੂਲ ਕਰੋ
- ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਉ
- ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਲਵੋ (ਬੱਸਾਂ ਜਾਂ ਸਬਵੇਅ)
- ਟੈਕਸੀ ਲਵੋ
- ਖਾਸ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਰਤੋ (ਜਿਵੇਂ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ)
- ਦੋਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਕਾਮਿਆਂ ਤੋਂ ਰਾਈਡ ਮੰਗੋ

ਕਾਰ ਇਨਸ਼ੁਰੈਂਸ

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਕਾਰ ਇਨਸ਼ੁਰੈਂਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀ ਕਲਾਸ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੇਮਾਂ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਰੀਦੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਕਵਰੇਜ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਹਿਸਟਰੀ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਕਾਰ ਇਨਸ਼ੁਰੈਂਸ ਦੇ ਰੇਟਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਪੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.icbc.com 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਕੰਮ 'ਤੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਤਾਂ ਮਿਰਗੀ ਇਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਬਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸੀਜ਼ਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਫਟੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਨਾ ਹੋਣ:

- ਏਅਰਲਾਈਨ ਪਾਇਲਟ
- ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਰਾਈਵਰ
- ਕਨਸਟਰਕਸ਼ਨ ਵਰਕਰ
- ਸਰਜਨ
- ਡੈਂਟਿਸਟ
- ਮਿਲਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਰਮਡ ਫੋਰਸਿਜ਼ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋਣ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਸਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਗੱਡੀਆਂ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੌਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਉਂਟਿਡ ਪੁਲੀਸ: ਹਰ ਮਰਦ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਫਾਇਰ ਫਾਈਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ ਅਫਸਰ: ਇਹ ਹਰ ਫਾਇਰ ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਪਾਲਸੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਅਕਸਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੋਬ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਯੂਸ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਕੰਮ ਲੱਭਣਾ ਧੀਰਜ, ਉੱਦਮ ਅਤੇ ਹਾੱਪਖੀ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਨਾ? ਇਹ ਸਵਾਲ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੜਾ ਨਾਜੁਕ ਮਾਮਲਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰੋ:

- ਜੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੱਸਣਾ ਸਿਆਣਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ-ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੌਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਬਿਹਤਰ ਲੱਗਾ ਹੈ - ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਸਟਰੈੱਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ।

ਕਦੋਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ?

ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਫਾਇਦੇ

- ਈਮਾਨਦਾਰੀ
- ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ
- ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ
- ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ

ਨੁਕਸਾਨ

- ਵਿਤਕਰਾ
- ਮਿਰਗੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ

ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਫਾਇਦੇ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

- ਕੁਝ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ, ਜੇ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦਰਜੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੁਕਸਾਨ

- ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ।
- ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਥੀ ਵਰਕਰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ:

- ਜਿੰਨਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਔਖਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਦੱਸਣਾ

ਫਾਇਦੇ

ਤੁਸੀਂ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਨੁਕਸਾਨ

- ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ।
- ਜੇ ਨਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨਘੜਤ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਫੈਲਣਗੀਆਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਥੀ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਗਲਤ ਰੀਐਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ

- ਸਟੱਡੀਆਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੀਜ਼ਰ ਮੁਕਤ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ?

ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਉਹ ਸਵਾਲ ਸੋਚੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੌਸ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਵਰਕਰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਤੀਰਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣਗੇ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ ਪੱਖੀ, ਤੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਰਹੋ। ਮਿਰਗੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਮੁੱਖ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੇਫਟੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਟੱਡੀਆਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ:

- ਹੋਰਨਾਂ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਛੁੱਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋਰਨਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਰਨਾਂ ਵਰਕਰਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਗੇ, ਓਨਾ ਘੱਟ ਉਹ ਡਰਨਗੇ ਅਤੇ ਨਰਵਸ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਸ ਨੂੰ ਦੱਸੇ।

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ, ਚੋਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਸ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੈ।

ਵਿਤਕਰਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ - ਅਕਸਰ ਬੇਸਮਝੀ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਕਾਰਨ।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਜੌਬਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਟੈਰੀਟਰੀਆਂ ਦੇ ਨਿਆਂ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੰਮ ਲਈ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ। ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਫੈਡਰਲ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਕੋਲ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹਨ:

- ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਰਕਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੰਮ-ਮਾਲਕ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪੂਰਵ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੌਬ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਦੇ।
- ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਸ਼ਨ ਜਾਂ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਪੈਲੈਨਾਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰੀ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੰਮ-ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਰਗੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਉਚੇਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ)।

ਕੈਨੇਡਾ/ਕਿਊਬੈਕ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਮਰਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਫੈਡਰਲ ਪਲੈਨ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਬੈਨੇਫਿਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਊਬੈਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ **Regie des Rentes du Québec** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ?

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾ/ਕਿਊਬੈਕ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨੋਸ ਆਮਦਨ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪਿਛਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਹਰ ਕੇਸ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਅਰਜ਼ੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਸਾਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪਲੈਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਪੈਨਸ਼ਨ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਲਾਈਫ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਈਫ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮਾਂ 'ਤੇ।

ਸੁਝਾਅ

ਲਾਈਫ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਲੱਭਣਾ

- ਭਾਅ ਪੁੱਛੋ! ਹਰ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬਰੋਕਰ, ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਾਂਝੀ ਲਾਈਫ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। 10 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਾਂਝੀ ਲਾਈਫ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਇਨਕੁਆਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਂਝੀ ਲਾਈਫ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਡੀਕਲ ਇਨਕੁਆਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੀਮਤ ਕਵਰੇਜ ਵਾਲੀ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਲੈਣਾ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਇਹ ਪੌਲੀਸੀਆਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਚ ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲੋ! ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਾਲਸੀ ਇਕ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਪਨੀ ਪਾਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮੰਗੋ। ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜਿਉਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਦੱਸਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।
- ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਸੁਧਰਨ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ।

ਮਿਰਗੀ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ

ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ

ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਖੱਫੜ, ਫਿੰਸੀਆਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਹਲਕਾ ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਨਾ, ਵਾਲ ਝੜਨਾ ਜਾਂ ਵਾਲ ਪਤਲੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਡੋਜ਼ ਅਡਜਸਟ ਕਰੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲੇ।

ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੂਡ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ, ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਉਪਰ-ਥੱਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨਣਾ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ। ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਪਰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ! ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਤਕੜਾਈ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ। ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ। ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ
- ਸਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮਰ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ
- ਸੈਕਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹੁਣ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ
- ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ

ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਕ ਜਾਂ ਲੜਾਕੇ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ? ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਦਾ ਹਿੱਸਕ ਬਣਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਜ ਹਿੱਸਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ

ਅਣਜਾਣੇ ਸੱਟ ਵੀ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੜਾਕੇ ਅਤੇ ਝਗੜਾਯੂ ਵਾਂਗ ਹਰਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜਿਸ ਦਾ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਚੇਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਮੁੜ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲੜਾਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਰੀਐਕਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮਿਰਗੀ ਕਿਸੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣੋਗੇ, ਇਕ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨੀ ਹੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਡਰ, ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਵੀ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਰਦ ਲਈ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਉ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ !

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹਨ। ਪਰ ਮਿਰਗੀ ਕਾਮੁਕਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਾਇਟਲ ਲੋਬ ਸੀਜ਼ਰ (ਪਰਾਇਟਲ ਲੋਬ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਖਾਸ ਏਰੀਆ ਹੈ) ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਨ, ਖਲਾਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਟੈਂਪਰਲ ਲੋਬ - ਕਾਮ-ਇੱਛਾ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੈਕਸ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ - ਇਹ ਸਿਰਫ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗੀ ਸੈਕਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਟਰੈੱਸ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹਾਲਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸੈਕਸ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੀਆਂ?

ਮਿਰਗੀ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੈਕਸੂਅਲ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ (ਸੈਕਸ ਵਿਗਾੜ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਮਰਦੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਚਿੱਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੌਰਮਲ ਸੈਕਸ ਡਰਾਈਵ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਰਦ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਭੁੱਖ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਇੱਛਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟਨਰ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਂਗੋ ਡਾਂਸ ਲਈ ਦੋ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਸੈਕਸ ਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ...

ਸੈਕਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਰਦ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਮਿਰਗੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਮਿਰਗੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦਿਉ।

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹ ਨਾ ਮੰਨ ਲਵੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਦਵਾਈ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਨਾਮਰਦੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇਕ ਖਤਰਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਪਿਤਾ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰਦ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਮਿਰਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤ ਜਾਂ ਧੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਡੈਡੀਆਂ ਦੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਰਗੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਡੈਡੀਆਂ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਹਨ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ!

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ?

ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਮ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ।

ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕੋ ਪਾਸੇ ਡਿਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਨਾ ਡਿਗੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੱਬ ਵਿਚ ਨਾ ਨਹਾਉ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ।
- ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੇ ਭੈਣਾਂ/ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਟਰੋਲਰ 'ਤੇ ਸੇਫਟੀ ਬਰੇਕਾਂ ਲਗਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਰੁੜ੍ਹ ਕੇ ਨਾ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰੋ। ਥਕੇਵਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡੈਡੀ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸਵਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਬਿਨਾਂ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੀਜ਼ਰ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਾ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਘਾਬਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਰੱਖੋ। ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ। ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਹਾਂਪੱਖੀ ਰਹੋ। ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ ਪਰ ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉ ਕਿ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਰਵੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ!

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਮਿਰਗੀ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਆਮ ਸੂਝਬੂਝ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਟਰੈੱਚ ਘਟਦਾ ਹੈ - ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕੀਮਤੀ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਖੇਡਾਂ

ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਗਿਣਤੀ।
- ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਰੈੱਸ, ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ ਵੀ ਸੀਜ਼ਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਨਾਲ।
- ਸੀਜ਼ਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦਾ ਹੋਣਾ।
- ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਦੇ ਖਤਰੇ: ਸਕੂਬਾ ਅਤੇ ਸਕਾਈ ਡਾਈਵਿੰਗ, ਪਹਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬੰਗੀ ਜੰਪਿੰਗ, ਕਾਰ ਰੇਸਿੰਗ, ਹੈਂਡ ਗਲਾਈਡਿੰਗ, ਪੈਰਾਸੂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਵਰਤੋ। ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸਿਆਣਪ ਹੈ।
- ਕਿੰਨੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ? ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਚੰਗੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤਰਨਾ, ਸਕੀ ਕਰਨਾ, ਕੈਨੋਇੰਗ ਕਰਨਾ, ਹਾਕੀ, ਟੈਨਿਸ ਖੇਡਣਾ, ਸਾਇਕਲਿੰਗ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ।

ਸੁਝਾਅ

- ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਕੁਝ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੋਚ ਜਾਂ ਟੀਮ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਸਟ ਏਡ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਕੱਲੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਹੈ।
- ਸਦਾ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਸਾਮਾਨ ਪਾਉ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟ ਜਾਂ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਭਾਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਪੱਧਰ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡੋਜ਼ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤਰਨ ਵੇਲੇ, ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਰਾ ਰੱਖੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਰਗੀ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਸਖਤ ਖੇਡਾਂ

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਸਦਾ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹੈਲਮੈਟ ਪਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਮ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ ਜਾਂ ਰਗਬੀ। ਤੁਸੀਂ ਬੈਕਸਿੰਗ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਰ ਵਿਚ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਇਕ ਆਮ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ? ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੀਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ “ਹਾਂ” ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ।

ਫੋਟੋਸੈਂਸਟੀਵਿਟੀ 'ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਉਣਾ

ਫੋਟੋਸੈਂਸਟੀਵਿਟੀ ਇਕ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟੀ ਲਾਈਟ ਪ੍ਰਤੀ ਰੀਐਕਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੋਟੋਸੈਂਸਟੀਵਿਟੀ ਸੀਜ਼ਰ ਵੀਡਿਓ ਗੇਮਾਂ, ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਜਾਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਦੇ ਅਕਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਟਰਿਗਰ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ 3 ਫੀ ਸਦੀ ਤੋਂ 5 ਫੀ ਸਦੀ ਲੋਕ ਫੋਟੋਸੈਂਸਟਿਵ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਫੋਟੋਸੈਂਸਟੀਵਿਟੀ ਦੀ ਨਿਸਬਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਫੋਟੋਸੈਂਸਟੀਵਿਟੀ ਅਤੇ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ

ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਟੋਸੈਂਸਟਿਵ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਸੈੱਟ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਸਕਰੀਨ ਤੋਂ 2.5 ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਬੈਠੋ, ਜੋ ਕਿ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਚੰਗੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦੇਖੋ।
- ਰੀਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਕੰਪਿਊਟਰ

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਕੈਨ ਫ੍ਰੀਕੁਐਂਸੀ (60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਫੋਟੋਸੈਂਸਟਿਵ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਇੰਨੀ ਹੌਲੀ ਫਰਕਦੇ ਹਨ।

ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ

ਫੋਟੋਸੈਂਸਟਿਵ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਮਰਦ ਕੁਝ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੋਟੋਸੈਂਸਟਿਵ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਗੇਮ ਪੈਕਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿੰਗਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਅਕਸਰ ਛੁੱਟੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗੇਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਮੂਹਰੇ ਧੁੰਧਲਾ ਦਿਸੇ ਤਾਂ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਨਾਈਟਕਲੱਬਾਂ

ਸਟਰੋਬ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਇਕ ਖਾਸ ਸਪੀਡ 'ਤੇ ਫਲੈਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਫੋਟੋਸੈਂਸਟਿਵ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਕ ਅੱਖ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਢਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਿਨੇਮਾ

ਮੂਵੀ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਟਾਂ ਵਾਲੇ ਸੀਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰਨਿੰਗ ਮਿਲੇਗੀ - ਪਰ ਸਦਾ ਨਹੀਂ।

ਥੀਮ ਪਾਰਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਟੋਸੈਂਸਟਿਵ ਮਿਰਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਟਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਰਾਈਡਾਂ ਕੁਝ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਫਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਪਰਚੀਆਂ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟਰੈਵਲ ਇਨਸ਼ੁਰੈਂਸ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਦੇਵੇਗੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਟਰਿੱਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਟਰਿੱਪ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮਿਰਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਆਈ ਡੀ ਬਰੇਸਲਿਟ ਜਾਂ ਨੈਕਲੈੱਸ ਪਾਉ।
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਜ਼ੋਨਜ਼ ਵਿਚ ਦੀ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਰੈਗੂਲਰ ਵਕਫਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣਾ ਇਨਸ਼ੁਰੈਂਸ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਹੈਂਡਬੈਗ ਜਾਂ ਕੈਰੀ-ਓਨ ਸਾਮਾਨ ਵਿਚ ਲਿਜਾਉ। ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੈਮੀਕਲ ਜਾਂ ਜਨੈਰਿਕ ਨਾਂ ਪੁੱਛੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖਰੇ ਟਰੇਡ ਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇਕ ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਸ਼ੁਰਾਬ

ਕੁਝ ਮਰਦ ਸੀਜ਼ਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਏ ਬਿਨਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੂੰਦ ਵੀ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਮਿਰਗੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਬਹੁਤ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਦੌਰ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਲੇਟ ਰਾਤਾਂ, ਖੁੰਝ ਗਏ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਭੁੱਲ ਗਈਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਪੀਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ, ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ - ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਸ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ

ਭੰਗ: ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਭੰਗ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਜੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਲਈ ਜਾਵੇ - ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬੋਲਦੇ ਹਨ - ਕਿ ਇਹ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਕਸਟਿਸੀ: ਐਕਸਟਿਸੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਐਕਸਟਿਸੀ ਅਕਸਰ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨੱਚਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੀਰੋਇਨ: ਹੀਰੋਇਨ ਸੀਜ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਮਫੈਟਾਮੀਨਜ਼ (ਸਪੀਡ, ਪੈਪ ਪਿਲਜ਼, ਅਪਰਜ਼): ਅਸਾਧਾਰਣ ਵੱਡੀਆਂ ਡੋਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਵਰਗੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਸੀਜ਼ਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਕੇਨ: ਇਹ ਸੀਜ਼ਰ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ, ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਖੁੰਝ ਗਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਸੌਲਵੈਂਟਸ: ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਿਰਗੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਟੀਰੋਇਡਜ਼: ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੰਬਾਕੂ: ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣਾ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਪਰ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਨਵਲਸ਼ਨਜ਼ (ਝੰਜੋੜਿਆਂ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਬਿਊਪ੍ਰੋਪੀਅਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ)।

ਕੈਫੀਨ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੋਫੀ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਸੌਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਪੀਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ।

ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਸ਼ੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ

ਬਹੁਤੇ ਸੀਜ਼ਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ ਪਰ ਕੁਝ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕੁਝ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਤਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹਨ - ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉਚਾਈਆਂ 'ਤੇ - ਪਰ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਰਸੋਈਆਂ ਵਿਚ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਖਤਰੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਮਾਮੂਲੀ ਅਡਜਸਟਮੈਂਟਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟ੍ਰਿਕ ਇਹ ਹੈ: ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਪਲੈਨ ਕਰੋ।

ਆਮ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਤਿੱਖੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਟੇਬਲਾਂ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰਾਂ 'ਤੇ ਪੈਡ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਬੈੱਡ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਰੱਖੇ ਐਲੀਮੈਂਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਡੀਏਟਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫੋਰਸਡ ਏਅਰ ਹੀਟਿੰਗ, ਡਿਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ

- ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਲੌਕ ਨਾ ਲਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੌਕ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਣ।
- ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਵਰ ਸੀਟ ਜਾਂ ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਟਰਿੱਪਾਂ ਵਾਲੇ ਟੱਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਚਲਾਉ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਨੂੰ ਅਡਜਸਟ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਸੀਜ਼ਰ ਜਾਂ ਬਲੈਕਆਊਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾੜਨ ਜਿੰਨਾ ਤੱਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਪੈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਾਲਾ ਕਾਰਪੈੱਟ ਪਵਾਉ।

ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ

- ਬਿਜਲੀ ਜਾਂ ਗੈਸ ਵਾਲਾ ਸਟੋਵ ਵਰਤਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕਾਲੇ ਬਰਨਰ ਵਰਤੋ।
- ਕੱਚ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਵਰਤੋ।
- ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਪਤੀਲਿਆਂ ਜਾਂ ਕੜਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਣਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤਾਉ।

ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਾਰਨਿੰਗ

ਘਾਹ ਕੱਟਣਾ, ਲਾਈਟ ਬਲਬ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਇਆ ਟੋਸਟਰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਇਕ ਆਮ ਨੇਮ ਹੈ। ਘਰ ਦੀਆਂ ਰਿਪੇਅਰਾਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਿਊਟੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਹਨ। ਚੌਕਸ ਰਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਗਾਂਹ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਮੋਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

- ਘਾਹ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਅਜਿਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੀ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਹੱਥ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਵਾਲੇ ਪੌਵਰ ਟੂਲ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ।
- ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਪਾਉ - ਐਨਕਾਂ, ਹੈਲਮੈਟ, ਸੇਫਟੀ ਦਸਤਾਨੇ - ਜਦੋਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।
- ਉਚਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਪੌੜੀਆਂ, ਛੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੇਅਰਾਂ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਰਨੈੱਸ ਪਾਉ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਕਰੋ!
- ਅੱਗ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਅੱਗਾਂ ਬਾਲਣ ਜਾਂ ਫਾਇਰਪਲੇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਆਹ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਰਬੇਕਿਊ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈੱਲਡ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉ। ਕਦੇ ਵੀ ਅੱਗ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ!

ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਹੈ!

ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੂਝ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਮਿਰਗੀ ਹੱਦਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ! ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਬਦਲੋ, ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਣਗੀਆਂ - ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਂਭੋ। ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਉ।

ਮਰਦ ਬਲਵਾਨ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਆਜ਼ਾਦ, ਮਾਣਮੱਤੇ ਅਤੇ ਉੱਦਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਲੋੜੇ ਖਤਰੇ ਸਹੇੜਨ ਦੀ ਨੱਸ-ਭੱਜ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿਚ ਹੇਠੀ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮਿਰਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਪਹਿਲਾਂ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਖਾਸ ਸਲਾਹਕਾਰ

Dr. Alan H. Guberman
Neurology Department, Ottawa General Hospital, Ottawa, ON

Gary Genereaux
Computer Consultant, London, ON

Patrick Kinnear
Technical Support Specialist, Veterans Affairs, PEI

ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ

Dr. Mary B. Connolly
Chair, Neurology Department, BC Children's Hospital, Vancouver, BC

Madeleine Couture
EEG, Neurology Department, Ottawa General Hospital, Ottawa, ON

Carole Hirst, R.N.
Children's Hospital, 3F Clinic, McMaster University Medical Centre, Hamilton, ON

Sharon Penney, R.N.
Health Care Corporation of St. John's, St. John's, NF

Dominic Gélinas
Epilepsy Canada

ਲਿਖਤ ਵਿਚ ਸੋਧ

Heather Pengelley
Medical Writer & Researcher

Angela Hasserjian
Epilepsy Ontario

ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5
ਫੋਨ: (604) 875-6704 ਫੈਕਸ: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com

