



Un choc important ou un mouvement brusque à la tête ou au corps qui peut être responsable de mouvement du cerveau à l'intérieur du crâne

ARRÊTEZ**ARRÊTEZ TOUTE ACTIVITÉ IMMÉDIATEMENT ET ÉVALUEZ TOUS LES SIGNAUX D'ALARME****SIGNAUX D'ALARMES**

- | | | |
|----------------------------------|--|--|
| Douleur ou sensibilité au cou | Faiblesse ou sentiments de fourmillements ou brûlure dans les bras ou les jambes | Détérioration de l'état de conscience |
| Vision double | Mal de tête sévère ou s'intensifiant | Vomissements |
| Crise d'épilepsie ou convulsions | Perte de conscience | Devenant de plus en plus nerveux(se), agité(e) ou agressif(ve) |

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À L'UN DE SIGNAUX CI-DESSUS :
Appelez une ambulance ou consultez immédiatement un médecin

SI VOUS AVEZ RÉPONDU NON À TOUS CES SIGNAUX D'ALARME :
Évaluez les signes et symptômes de commotion

SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS MÉDICALES ET :

Suivez le protocole initial de rétablissement, comprenant une période de repos physique et cognitif (2 jours maximum), comprenant :

- Une exposition limitée aux écrans (téléphone intelligent, ordinateurs, télévision);
- Une activité cognitive limitée (lecture, conduite, travail d'école); et
- Une activité physique limitée

Remarque : Le sommeil est important! Si la personne dort profondément pendant la nuit, ne la réveillez pas

SIGNES ET SYMPTÔMES DE COMMOTION

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Maux de tête | <input type="checkbox"/> Irritabilité |
| <input type="checkbox"/> Vertiges | <input type="checkbox"/> Se sentir « dans le brouillard » |
| <input type="checkbox"/> Nausées | <input type="checkbox"/> Fatigue |
| <input type="checkbox"/> Vision floue | <input type="checkbox"/> Difficultés de concentration |
| <input type="checkbox"/> Sensibilité à la lumière ou au bruit | <input type="checkbox"/> Mémoire affaiblie |
| <input type="checkbox"/> Problèmes d'équilibre | <input type="checkbox"/> Douleur au cou |
| <input type="checkbox"/> Tintement dans les oreilles | <input type="checkbox"/> Tristesse |
| <input type="checkbox"/> Voir des « étoiles » | <input type="checkbox"/> Confusion |

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À L'UN DES SIGNES OU SYMPTÔMES :
DEMANDEZ UN AVIS MÉDICAL auprès d'un professionnel de la santé agréé (médecin ou infirmier(ère) praticien(ne)*)
* S'il en existe dans votre région

EN L'ABSENCE DE SYMPTÔMES :
Réduisez votre activité physique et surveillez tous signes et symptômes de commotion pendant au moins 48 heures

SI DES SYMPTÔMES ONT ÉTÉ OBSERVÉS DANS LES 48 HEURES

SI AUCUN SYMPTÔME N'A ÉTÉ OBSERVÉ APRÈS LES 48 HEURES

APRÈS 48 HEURES :
Suivez la stratégie du Retour au travail
Suivez la stratégie du Retour à l'activité
Suivez la stratégie du Retour à l'école
Suivez la stratégie du Retour au sport

SANTÉ MENTALE

Pendant la période de rétablissement d'une commotion, consultez un médecin en cas de problèmes de santé mentale, tel que :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Émotivité accrue | <input type="checkbox"/> Nervosité ou anxiété |
| <input type="checkbox"/> Irritabilité | <input type="checkbox"/> Difficulté à s'endormir |
| <input type="checkbox"/> Tristesse | <input type="checkbox"/> Dépression |

REPRENEZ LES ACTIVITÉS NORMALES