Parachute
Concussion Series

ᐊᕚᖅᑐᖃᓚᐅᖅᓯᒪᑎᓪᓗᒍ ᑐᓴᖅᑕᐅᑎᑦᑎᔾᔪᑎᓄᑦ

ᑎᑎᕋᕐᕕᒃᓴᖅ ᓄᓇᕗᒻᒥ ᓄᑕᖅᑲᓄᑦ

ᑭᓲᖕᒪᑦ ᐊᕚᕐᓂᖅ?
ᐊᕚᕐᓂᖅ ᖃᕋᓴᕐᒧᑦ ᐋᓐᓂᕈᑕᐅᔪᖅ ᑕᑯᔭᒃᓴᐅᙱᖦᖢᓂ ᑕᕐᕋᓕᐅᕈᑎᒃᑯᑦ, ᖃᕋᓴᐅᑉ ᑕᕐᕋᓕᐅᕈᑎᖓᒍᑦ ᐅᕝᕙᓘᓃᑦ ᐴᖅᑕᐅᓯᒪᓗᓂ
ᑕᕐᕋᓕᐅᖅᑕᐅᔪᓐᓇᙱᒻᒥᔪᖅ ᐊᒃᑐᐃᓂᖃᖅᐸᒃᑐᖅ ᖃᕋᓴᐅᑉ ᐊᐅᓚᓂᖓᓂᒃ.

ᑭᓱᐃᓐᓇ ᐊᕚᕈᑕᐅᖃᑦᑕᖅᐸ?
ᓇᐅᒃᑯᑐᐃᓐᓇᖅ ᐋᓐᓂᖅᑕᐅᒍᕕᑦ ᓂᐊᖁᒃᑯᑦ, ᑮᓇᒃᑯᑦ ᖁᖓᓯᒃᑯᓪᓘᓐᓃᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑎᒥᒃᑯᑦ ᐊᐅᓚᔾᔭᒃᑎᑦᑎᑳᓪᓚᒡᓗᓂ ᓂᐊᖁᕐᒥᒃ ᐊᕚᖅᑐᖃᕈᓐᓇᕐᒥᔪᖅ. ᐊᕚᖅᑐᖃᒐᔪᒃᑐᖅ ᐱᙳᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᓲᕐᓗ ᕼᐋᑭᖅᑎᓪᓗᒋᑦ, ᐊᖅᓴᕐᒥ ᐊᕿᔭᐃᑲᑕᒃᑎᓪᓗᒋᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᒪᑦᑎᑦᑕᐅᑎᙳᐊᑦ ᐅᖓᑖᒎᖅᑎᑦᑎᑲᑕᒃᑎᓪᓗᒋᑦ ᐊᖅᓴᕐᒥᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᖏᕐᕋᔾᔪᑎᒃᑯᑦ ᐱᕐᕈᓗᐊᕿᓂᒃᑯᑦ ᑲᑕᖕᓂᒃᑯᓪᓘᓐᓃᑦ.

ᖃᖓᒃᑯᑦ ᐊᕚᖅᑐᓂ ᐸᓴᒍᓱᖕᓇᖅᐸ?
ᐊᕚᖅᑐᖃᕋᓱᒋᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑐᖅ ᓄᑕᖅᑲᓂᒃ ᐋᓐᓂᖅᑐᓄᑦ ᓂᐊᖁᒃᑯᑦ, ᑮᓇᒃᑯᑦ, ᖁᖓᓯᒃᑯᑦ, ᑎᒥᒃᑯᓪᓘᓐᓃᑦ ᐊᕚᖅᓯᒪᖅᑰᔨᔪᓂ ᖃᐅᔨᔾᔪᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᓂᒡᓘᓐᓃᑦ.

ᐊᕙᐅᖅᑲᔪᑦ ᖃᓄᐃᓕᖓᕙᒃᐸᑦ?
ᖃᐅᔨᔾᔪᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᕙᐅᖅᑲᔪᓂᒃ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᒪᔪᑦ ᖃᓄᖅ ᐃᒃᐱᒍᓱᒃᐸᖕᒪᖔᑦ ᐋᓐᓂᖅᑕᐅᕌᓂᒃᑎᓪᓗᒋᑦ. ᐊᕙᐅᖅᑲᙱᒃᑲᓗᐊᕐᓗᓂ (ᑖᖅᑎᓪᓗᓂ) ᐋᓐᓂᖅᑐᖃᕈᓐᓇᖅᑐᖅ. ᐃᓚᖏᑦ ᖃᐅᔨᔾᔪᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᓴᖅᑭᙱᑦᑐᓐᓇᖅᑐᑦ ᖃᐅᒍᓂ ᑭᓯᐊᓂ. ᒪᓗᖕᓇᕈᓐᓇᖅᑐᖅ ᐃᒪᐃᑉᐸᑦ:

Parachute is Canada’s
leading national charity
dedicated to injury prevention.
parachute.ca rev. 2019-07-17

• ᓂᐊᖁᕐᓕᖓᖃᑦᑕᕐᓗᓂ

ᐅᕝᕙᓘᓃᑦ ᐅᖁᒪᐃᒃᓴᖅᑑᔭᕐᓗᓂ
• ᐅᐃᔾᔭᖑᓗᓂ
• ᒥᕆᐊᙳᓗᓂ ᐊᒻᒪ ᒥᕆᐊᑲᑕᒡᓗᓂ
• ᑕᑯᑦᑎᐊᑲᑕᙱᓪᓗᓂ
ᑕᐅᑐᒃᑕᖓᓘᓃᑦ ᐱᐅᙱᓪᓗᓂ
• ᖃᐅᒪᒍᓱᒃᓴᕋᐃᓪᓗᓂ
ᓂᐱᖅᑯᖅᑐᒍᓱᒡᓗᓂᓗ
• ᒪᑭᑕᑦᑎᐊᕈᓐᓇᐃᓪᓕᓗᓂ

• ᓱᒃᑲᐃᓪᓗᓂ, ᑕᖃᖓᖅᑰᔨᓗᓂ
ᐊᒻᒪ ᐆᒻᒪᕐᓗᒃᑑᓗᓂ
• ᐃᓱᒪᑦᑎᐊᕈᓐᓇᐃᓪᓕᐅᖅᑲᓗᓂ

• ᐃᖢᐃᓪᓕᖅᓴᕋᐃᓪᓗᓂ
ᓂᙵᒃᓴᕋᐃᑦᑑᓗᓂᓘᓃᑦ
• ᓄᒫᓱᖕᓂᖅ
• ᓇᓗᖅᑯᑎᓂᖅ ᐅᐃᒻᒪᒃᓴᕋᐃᓐᓂᕐᓘᓃᑦ
• ᐃᒃᐱᒍᓱᒃᓴᕋᐃᑦᑑᓗᓂ
• ᓯᓂᖕᓂᖅᓴᐅᑲᑕᒡᓗᓂ ᐅᕝᕙᓘᓃᑦ
ᓯᓂᖕᓂᑭᓐᓂᖅᓴᐅᓕᕐᓗᓂ
• ᓯᓕᒍᓐᓇᐃᓪᓕᐅᖅᑲᑲᑕᒡᓗᓂ
• ᖃᕆᓴᐅᔭᓕᕆᓗᓂ
ᐱᓕᕆᔪᓐᓇᐃᓪᓕᐅᖅᑲᓂᖅ
• ᐅᖃᓕᒫᕈᓐᓇᐃᓪᓕᓗᓂ
ᐃᖅᑲᐅᒪᔪᓐᓇᐃᓪᓕᓗᓂᓘᓐᓃᑦ

ᐊᕚᖅᑐᖃᓚᐅᖅᓯᒪᑎᓪᓗᒍᑐᓴᖅᑕᐅᑎᑦᑎᔾᔪᑎᓄᑦᑎᑎᕋᕐᕕᒃᓴᖅᓄᓇᕗᒻᒥᓄᑕᖅᑲᓄᑦ

ᑭᓱᑦ ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᐅᕙᑦ ᐊᕙᐅᖅᑲᔪᖃᖅᑎᓪᓗᒍ?
ᖃᐅᔨᔾᔪᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᕙᐅᖅᑲᔪᓂᒃ ᓇᓗᓇᐃᖅᓯᒪᔪᑦ ᖃᓄᖅ ᐃᒃᐱᒍᓱᒃᐸᖕᒪᖔᑦ ᐋᓐᓂᖅᑕᐅᕌᓂᒃᑎᓪᓗᒋᑦ. ᐊᕙᐅᖅᑲᔪᖃᖅᑐᕕᓂᐅᑎᓪᓗᒍ ᐃᒪᓐᓇᐅᑐᐃᓐᓇᕆᐊᓕᒃ:

parachute.ca

• ᓇᓚᓗᑎᒃ ᒪᓂᖅᑲᒥ ᓯᑯᒥᓪᓘᓐᓃᑦ

• ᓱᒃᑲᐃᓪᓗᑎᒃ ᒪᑭᓐᓇᓱᒃᖢᑎᒃ
• ᓇᓗᓕᖅᐸᒡᓗᓂ ᐊᐱᖅᑯᑕᐅᔪᓂᒡᓗ ᑭᐅᔪᓐᓇᙱᓪᓗᓂ

• ᑕᒪᐅᖓᒥᐊᖅ ᐃᔨᒃᑭᐅᒥᓗᑎᒃ

• ᓇᖏᕈᓐᓇᖅᑎᐊᙱᖦᖢᑎᒃ
ᐱᓱᒍᓐᓇᙱᖦᖢᑎᒡᓘᓐᓃᑦ
• ᐃᓕᖓᒡᓗᓂ ᑮᓇᒃᑯᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ
ᓂᐊᖁᕐᒥᓂ ᑎᒍᒥᐊᑲᑕᒡᓗᓂ

ᖃᓄᐃᓕᐅᕆᐊᖃᖅᐸ ᓄᑕᕋᖅ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᖏᓪᓘᓐᓃᑦ ᐊᕚᕋᓱᒋᒍᑎᒃ?
ᓄᑕᖃᓕᒫᑦ ᐊᕚᖅᑐᑦ ᐱᓕᕆᐊᕆᔭᒥᓂ ᓄᖅᑲᐅᑎᓪᓗᐊᖅᑐᑦ ᓘᒃᑖᒥᓗ ᐃᖢᐊᖅᓴᐃᔨᒥᓘᓐᓃᑦ ᑕᑯᑲᐅᑎᒋᓗᑎᑦ. ᓄᑕᕋᓕᒫᑦ ᐊᕚᖅᑐᑦ ᑎᑎᖅᑲᖅᑖᖅᓯᒪᔭᕆᐊᓖᑦ ᓘᒃᑖᒥ ᐃᖢᐊᖅᓴᐃᔨᒥᓘᓐᓃᑦ ᐃᖃᐃᓕᓴᒃᑲᓐᓂᓚᐅᙱᓐᓂᖏᓐᓂᒃ.

ᖃᖓᒃᑯᑦ ᓄᑕᕋᖅ ᐊᕚᕐᓂᑯ ᑕᑯᔭᖅᑐᒃᑲᓐᓂᕆᐊᖃᖅᐸ ᓘᒃᑖᒥ ᐃᖢᐊᖅᓴᐃᔨᒥᓘᓐᓃᑦ?
ᓄᑕᖅᑲᑦ ᐊᕚᕐᓂᑯᑦ ᑕᑯᔭᖅᑐᒃᑲᓐᓂᓪᓗᐊᖅᑐᑦ ᓘᒃᑖᒥᑦ ᐃᖢᐊᖅᓴᐃᔨᒥᒡᓘᓐᓃᑦ ᐃᒪᐃᒃᑯᑎᒃ ᖃᐅᔨᔾᔪᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᓂᒡᓘᓐᓃᑦ:

• ᑐᑭᓯᐅᒪᔪᓐᓃᑲᑕᒡᓗᓂ
• ᓂᐊᖁᕐᓕᖓᓂᖓ
ᐊᑲᐅᔪᓐᓃᖅᐸᓪᓕᐊᖏᓐᓇᖅᐸᑦ
• ᒥᕆᐊᖅᓴᑲᑕᒃᐸᑦ ᐊᑕᐅᓯᐊᙱᓪᓗᓂ
• ᖀᖅᓱᖃᑦᑕᕐᓂᖅ

• ᐃᖅᑯᒻᒪᖐᓐᓇᓕᖅᐸᑦ
• ᐱᓱᒍᓐᓇᑦᑎᐊᖏᓪᓗᓂ

• ᐅᖃᓪᓚᒍᓐᓇᑦᑎᐊᙱᖦᖢᑎᒃ
• ᐃᓕᖅᑯᓯᕆᙱᑕᒥᓂᒃ ᐊᑐᕐᓂᖅ

ᐊᕚᖅᑐᖃᓚᐅᖅᓯᒪᑎᓪᓗᒍᑐᓴᖅᑕᐅᑎᑦᑎᔾᔪᑎᓄᑦᑎᑎᕋᕐᕕᒃᓴᖅᓄᓇᕗᒻᒥᓄᑕᖅᑲᓄᑦ

ᓄᑕᕋᖅ ᖃᓄᐃᓕᐅᕈᓐᓇᖅᐸ ᒪᒥᓴᕐᓂᕐᒥᓂ ᐊᕚᓚᐅᖅᓯᒪᔪᕕᓂᐅᓗᓂ?
ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᖅ ᑕᒪᐃᓐᓂᒃ ᓄᑕᖅᑲᑦ ᐊᕚᓚᐅᖅᓯᒪᑐᐊᕈᑎᒃ ᒪᒥᓴᑦᑎᐊᕆᐊᖃᖅᑐᑦ ᖃᓄᐃᑦᑐᓐᓃᖅᓯᐊᕆᑦᑎᐊᕐᓗᑎᒃ. ᐅᕝᕙᐅᑯᐊ ᐃᓚᖏᑦ ᐆᒃᑑᑎᒃᓴᑦ:
• ᑎᒥᒃᑯᑦ ᐃᓱᒪᒃᑯᓪᓗ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᓂᒃ ᐱᓕᕆᐊᖃᖅᑕᐃᓕᓗᑎᑦ ᖃᐅᔨᔾᔪᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᓂ ᐱᐅᔪᓐᓃᖅᑎᑦᑎᕚᓪᓕᕈᑕᐅᕙᒃᑐᓂ

• ᓄᖅᑲᖓᓚᐅᑲᒡᓗᑎᑦ ᐱᓗᐊᖅᐸᓪᓕᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕕᑦ

• ᐱᓕᕆᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᓗᑎᑦ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᖅᑐᓂᑦ

• ᐃᒥᑲᑕᒃᐸᒡᓗᑎᑦ ᐃᒪᕐᒥᒃ ᓂᕿᑦᑎᐊᕙᖕᓂᓗ ᓂᕈᐊᖅᖠᑦᑎᐊᖅᓯᒪᔪᓂ ᓂᕆᕙᒡᓗᑎᑦ

• ᓯᓂᑦᑎᐊᑲᑕᒃᐸᒡᓗᑎᑦ

• ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᑎᑦ ᖃᑕᙳᑎᑎᓪᓗ ᐅᐸᒃᓯᒪᑲᑕᒡᓗᒋᑦ

• Iᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᖅ ᐊᒃᓱᕈᕐᓇᕐᓂᖅᓴᐅᓕᖅᐸᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓄᒫᓱᖕᓂᖅᓴᐅᒍᑎᒃ ᓇᓗᖅᑯᑎᓂᖅᓴᐅᒍᑎᒡᓘᓐᓃᑦ
ᐃᓕᖅᑯᓯᕆᕙᙱᑕᒥᑐᑦ, ᐅᖃᐅᔾᔨᓪᓗᐊᖅᑐᑦ ᑕᑎᒋᔭᒥᓂ ᐱᖃᓐᓇᕆᔭᒥᓂᒃ, ᖃᑕᙳᑎᖓᓂᒃ, ᐃᓕᓴᐃᔨᒥᒃ, ᐃᓄᓕᕆᔨᒥ, ᓘᒃᑖᒥ, ᐃᖢᐊᖅᓴᐃᔨᒥ ᐃᓐᓇᕐᒥᒡᓘᓐᓃᑦ

• ᐊᖓᔮᕐᓇᖅᑐᓂᒃ/ᓱᕐᕋᖕᓇᖅᑐᓂ ᐊᑐᓗᐊᖅᑕᐃᓕᓗᓂ, ᐃᒥᐊᓗᖕᓂ, ᐱᓕᕆᐊᒃᓴᓄᓪᓗ ᐱᕐᕈᓗᐊᕿᓗᑎᒃ ᐋᓐᓂᕈᓐᓇᖅᑐᓄᑦ
ᓂᐊᖁᖏᑦᑎᒍᑦ

• ᐋᓐᓂᐊᕕᖕᒥ ᐃᓂᒃᓴᓕᐊᕆᔭᐅᓯᒪᔪᑦ ᐅᐸᒃᑕᐃᓐᓇᕆᓗᒋᑦ

ᖃᖓᓕ ᒪᒃᑯᒃᑐᐃᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᓂᕐᒥᓄᑦ ᐱᙳᐊᖃᑦᑕᕐᓂᕐᒥᓄᓪᓘᓃᑦ

ᐅᑎᕈᓐᓇᖅᓯᓇᔭᖅᐸᑦ, ᐊᒻᒪ ᓯᓚᒦᖃᑕᐅᖃᑦᑕᒃᑲᓂᓕᕐᓗᑎᒃ ᐊᕚᕌᓂᓚᐅᖅᑎᓪᓗᒍ?
ᓄᑕᖅᑲᓕᒫᓄᑦ ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᖅ ᐊᕙᐅᖅᑲᓵᖅᑐᓄᑦ ᓱᒃᑲᐃᑦᑐᒥ (ᒪᓕᒋᐊᓕᖕᓂ) ᐅᑎᕐᓂᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐱᙳᐊᕐᓂᕐᓄᓪᓗ. ᒪᓕᒋᐊᓖᑦ ᐊᑐᖅᑕᐅᓇᔭᖅᑐᑦ ᐅᓪᓗᐃᓐᓇᕐᒧᑦ. ᖃᐅᔨᔾᔪᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐅᑎᕈᑎᒃ, ᑭᖑᓪᓕᖅᐹᒥ ᐱᓕᕆᐊᕆᓚᐅᖅᑕᑦ ᐊᑐᕐᓗᒍ ᑕᐃᒪᐃᓕᐅᖏᓐᓇᕐᓗᑎᓪᓗ ᖃᐅᔨᔾᔪᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᑐᙱᓪᓗᒋᑦ. ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᖅ ᓘᒃᑖᒥ ᑎᑎᖅᑲᖅᑖᖅᓯᒪᓂᕐᒥᒃ ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᓂᕆᔭᐅᕙᒃᑐᓄᑦ ᐱᙳᐊᕐᓂᕐᒧᓪᓗ ᐱᓕᕆᐊᖃᓪᓚᕆᓚᐅᙱᓐᓂᖏᓐᓂᒃ.

ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦᐅᑎᖅᐸᓪᓕᐊᓕᕐᓗᓂᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ:

parachute.ca

ᓇᓃᓐᓂᖓ ᐱᓕᕆᐊᖑᔪᖅ ᐆᒃᑑᑎ

1 ᐱᓕᕆᐊᒃᓴᑦ ᐊᖏᕐᕋᒥ
ᓄᑕᕋᕐᒧᑦ
ᓱᖁᓯᓗᐊᕐᓇᙱᑦᑐᑦ

ᐱᓕᕆᐊᒃᓴᑦ ᓱᖁᓯᖅᓯᓗᐊᖅᐸᙱᑦᑐᑦ ᖃᐅᔨᔾᔪᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᓂᒃ

(ᓲᕐᓗ ᐅᖃᓕᒫᕐᓂᖅ, ᐅᖄᓚᐅᑎᕋᓛᒃᑯᑦ ᑎᑎᕋᖃᑦᑕᐅᑎᓂᖅ, ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᑕᐅᑐᖃᑦᑕᐅᑎᓂᖅ, ᐃᒡᓗᕈᓯᕐᒥ ᓴᓗᒻᒪᖅᓴᐃᓂᖅ) ᐱᒋᐊᕐᓗᑎᑦ 5-ᓂᒃ 15-ᓄᑦ ᑎᑦᑕᑯᓗᖕᓄᑦ (minutes)
2 ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥ
ᐱᓕᕆᔭᒃᓴᐃᑦ

ᐊᖏᕐᕋᐅᑎᓗᒋᑦ ᐱᐊᓂᒋᐊᓖᑦ, ᐅᖃᓕᒫᑲᑕᖕᓂᖅ ᐅᕝᕙᓘᓃᑦ ᐱᓕᕆᐊᒃᓴᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᐅᑉ ᓯᓚᑖᓂ

3 ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ
ᐅᑎᕐᓗᓂ ᐅᓪᓘᑉ
ᐃᓚᐃᓐᓇᖓᓂ

ᐃᓕᓐᓂᐊᕆᐊᒃᑲᓐᓂᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᖃᔅᓯᐊᕐᔪᖕᓄᑦ ᐃᑲᕐᕋᓄᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᓪᓘᑉ ᓇᑉᐸᖓᓂ

4 ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ
ᐅᑎᕐᓗᓂ ᐅᓪᓗᓕᒫᒧᑦ

ᓱᒃᑲᐃᑦᑐᒥ ᐅᑎᖅᐸᓪᓕᐊᓂᖅ ᐅᓪᓗᓕᒫᒧᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥᑦ

ᐊᕚᖅᑐᖃᓚᐅᖅᓯᒪᑎᓪᓗᒍᑐᓴᖅᑕᐅᑎᑦᑎᔾᔪᑎᓄᑦᑎᑎᕋᕐᕕᒃᓴᖅᓄᓇᕗᒻᒥᓄᑕᖅᑲᓄᑦ

ᐃᖃᐃᓕᓴᒃᑲᓐᓂᕈᓐᓇᖅᓯᓂᖅ/ᐱᙳᐊᕐᓂᐊᕐᓗᓂᐊᑐᖅᑕᐅᔪᒃᓴᑦ:

parachute.ca

ᓇᓃᓐᓂᖓ ᐱᓕᕆᐊᖑᔪᖅ ᐆᒃᑑᑎ

1 ᑎᒥᒃᑯᑦ
ᐃᖃᐃᓕᓴᕐᓂᐅᔪᑦ
ᓄᑕᕋᕐᒧᑦ
ᓱᖁᓯᓗᐊᕐᓇᙱᑦᑐᑦ

ᐱᓱᒃᐸᒡᓗᓂ ᐊᖏᕐᕋᒥᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒥᓪᓘᓐᓃᑦ

2 ᐃᖃᐃᓕᓴᕐᓂᖅ ᐅᓪᓚᒡᓗᓂ ᐅᕝᕙᓘᓃᑦ ᓄᖅᑲᖔᖅᑐᒥ ᐸᐃᓯᑰᕐᓂᖅ ᓱᒃᑲᐃᑦᑐᒥᒃ
ᐊᒻᒪ ᓱᒃᑲᓴᒐᓚᖕᓂᖅᓴᒥ. ᐅᖁᒪᐃᓐᓂᖃᙱᑦᑐᒥ ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᕐᓂᖅ.

3 ᐃᖃᐃᓕᓴᕐᓂᒃᑯᑦ−ᐱᙳ
ᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᕐᓂᖅ

ᐅᓪᓚᖕᓂᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓯᐊᕐᕆᔭᐅᑎᓄᑦ ᐊᔪᕈᓐᓃᖅᓴᕐᓂᖅ.
ᐊᔪᕈᓐᓃᖅᓴᕐᓂᖃᕆᐊᖃᙱᑦᑐᑦ ᐅᓗᕆᐊᓇᖅᑐᓄᑦ ᓂᐊᖁᒃᑯᑦ
ᐋᓐᓂᕐᓂᖏᓐᓂᒃ

4 ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᕕᖃᙱᓪᓗᓂ
ᐱᓕᕆᓂᖃᕐᓂᖅ

ᐱᓕᕆᓂᖃᕐᓂᖅ ᑎᒥᒧᑦ ᐊᒃᑐᐊᓂᖃᙱᑦᑐᓂ. ᐃᖃᐃᓕᓴᕐᓃᑦ

ᐊᑦᑕᕐᓇᕐᓂᖃᙱᖦᖢᓂ ᓂᐊᖁᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᖅᓯᒪᔪᒥ

5 ᑎᒥᒃᑯᑦ
ᑐᓗᖃᑦᑕᐅᑎᓐᓇᖅᑐᒥᒃ
ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᕐᓂᖅ

ᑎᒥᒃᑯᑦ ᐱᓕᒻᒪᒃᓴᓃᑦ ᐅᓪᓗᓕᒫᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᓚᐅᖅᖢᑎᒃ ᓘᒃᑖᒥᓪᓗ
ᑎᑎᖅᑲᖅᑖᓚᐅᖅᖢᑎᒃ

6 ᐃᖃᐃᓕᓴᕐᓂᕐᒧᑦ
ᐅᑎᖅᐸᓪᓕᐊᓕᕐᓗᓂ

ᐱᙳᐊᑐᐃᓐᓇᕐᓂᖅ

ᓄᑕᖅᑲᑦ ᐅᑎᖅᓯᒪᓕᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕐᕕᖕᒧᑦ ᐃᖃᐃᓕᓴᖅᖢᑎᒡᓗ ᐋᓐᓂᐊᙱᖦᖢᑎᒃ, ᐱᓕᕆᐊᒃᓴᓕᕆᒃᑲᓐᓂᕈᓐᓇᖅᑐᑦ ᓲᕐᓗ ᓯᐊᕐᕆᔮᕐᓂᖅ, ᐊᖑᓇᓱᖕᓂᖅ, ᑐᒃᑲᕆᐊᓕᖕᓂᑦ ᐃᖏᕐᕋᔾᔪᑦᑎᓂᒡᓘᓐᓃᑦ ᐊᑐᖃᑦᑕᕐᓃᑦ ᓲᕐᓗ ᓯᑭᑑᑦ ᑎᓴᒪᓖᓪᓗ.

ᖃᓄᖅ ᐊᑯᓂᐅᑎᒋᔪᖅ ᒪᒥᓐᓇᓱᒐᔭᖅᐸ ᓄᑕᕋᖅ ᐊᕚᖅᑕᐅᓚᐅᖅᑎᓪᓗᒍ?
ᓄᑕᖅᑲᑦ ᐅᓄᕐᓂᖅᓴᐃᑦ ᐊᕚᕐᓂᑯᐃᑦ ᒪᒥᑉᐸᓪᓕᐊᓂᖃᕈᓐᓇᖅᑐᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᓕᒫᒥᑦ ᑎᓴᒪᓄᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓄᑦ ᑭᓯᐊᓂᑦᑕᐅᖅ ᐃᓚᖏᑦ (30%)
ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ.

ᓄᑕᕋᖅ ᖃᓄᐃᑦᑐᓐᓇᖅᐸ ᐃᖃᐃᓕᓴᖅᓵᓕᓗᐊᕈᓂ ᐊᕚᓵᖅᑎᓪᓗᒍ?
ᓄᑕᕋᖅ ᐊᕚᕐᓂᑯ ᐅᑎᖅᓵᓕᓗᐊᕈᓂ ᐃᖃᐃᓕᓴᕐᓂᕐᒧᑦ, ᐋᓐᓂᒃᑲᓐᓂᕈᓐᓇᖅᑐᑦ ᐱᐅᔪᓐᓃᕈᑕᐅᒃᑲᓐᓂᕈᓐᓇᖅᑐᓄᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᑯᓂᐅᓂᖅᓴᖅ ᖃᐅᔨᔾᔪᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐱᓗᐊᒃᑲᓐᓂᖅᑐᓂᒡᓘᓐᓃᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᕋᓴᒃᑯᑦ ᐃᓕᙵᒡᓗᓂ.

ᖃᓄᕐᓕ ᓄᑕᖅᑲᑦ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᐸᑦ ᐊᕚᖅᑎᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪ ᖃᓄᐃᔾᔪᑎᖃᓕᓲᓂᒃ?
ᐊᕚᖅᑎᑦᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓗᓂ, ᓄᑕᖅᑲᑦ ᒪᓕᖃᑦᑕᓪᓗᐊᖅᑐᑦ ᒪᓕᒋᐊᓕᖏᓐᓂᒃ ᐱᙳᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ, ᐃᒃᐱᒋᑦᑎᐊᕐᓗᒋᑦ ᐊᑭᕋᖏᓐᓂᒃ, ᓂᐊᖁᒃᑯᑦ ᐊᒃᑐᖃᑦᑕᐅᑎᑦᑕᐃᓕᒪᓗᑎᒃ, ᐅᖃᐅᑎᓗᒋᑦ ᐊᖓᔪᖄᕆᔭᐅᔪᑦ, ᐃᓕᓴᐃᔩᑦ, ᐱᙳᐊᖅᑐᓂᒡᓗ ᑲᒪᔩᑦ ᐃᒻᒥᖕᓂᒃ ᐱᙳᐊᖃᑎᒋᔭᖏᓐᓂᒡᓘᓐᓃᑦ ᐊᕚᕋᓱᒋᔭᐅᒍᑎᒃ. ᓄᑕᖅᑲᑦ ᑎᓯᔪᓂᒃ ᓇᓴᖅᓯᒪᖃᑦᑕᓪᓗᐊᖅᑐᑦ ᓯᓚᒥ ᐱᙳᐊᕐᓂᐊᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᓲᕐᓗ ᓯᐊᕐᕆᔮᕐᓂᐊᕐᓗᑎᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑐᒃᑲᕆᐊᓕᖕᓂᒃ ᐊᑐᕐᓗᑎᒃ, ᓯᑭᑑᕐᓗᑎᒃ ᑎᓴᒪᓕᒡᓗᑎᒡᓘᓐᓃᑦ.

ᖃᓄᒃᑲᓐᓂᖅ ᖃᐅᔨᔪᓐᓇᖅᐱᑦ ᐊᕚᕐᓂᐅᑉ ᒥᒃᓵᓄᑦ?
ᖃᐅᔨᕚᓪᓕᒃᑲᓐᓂᕈᒪᒍᕕᑦ ᐊᕚᖃᑦᑕᕐᓂᐅᑉ ᒥᒃᓵᓄᑦ ᐃᑭᐊᖅᑭᕕᒃ ᑕᑯᓗᒍ ᐅᓇ: parachute.ca/concussion