

General Injuries - Punjabi

ਆਮ ਸੱਟਾਂ

Intro - [ਜਾਣ-ਪਛਾਣ]

ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਏ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਭਰਿਆ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

Trigger Warning - [ਟਰਿੱਗਰ ਚੇਤਾਵਨੀ]

ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। [ਸਕਰੀਨ 'ਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ]

Clinic Services - [ਕਲੀਨਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ]

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਐਮਬਰੇਸ ਕਲੀਨਿਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਨੋਟ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Head Injury & Strangulation - [ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ]

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਪਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਮਾਰਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸੱਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਦੇਖੋ। ਹਿੰਸਾ ਕਾਰਨ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਘਟਨਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ "ਟੁੱਟ ਗਿਆ" ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਸਾਡਾ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

What you can do to manage your injuries - [ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ]

ਇਸ ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟਾਂ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਰੰਤ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੇਟਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੈਠਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਧਾ ਲੂਣ ਸਾਲਟ ਨਾਲ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕੱਟ, ਖੁਰਚਣ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮ, ਜਾਂ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਂਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਰਗੜਨ ਵਾਲੀ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ
- ਜ਼ਖਮ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਸ ਜਾਂ ਤਰਲ
- ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ ਵਧਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੈ ਜੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ, ਐਮਬ੍ਰੇਸ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਫੋੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਐਮਬ੍ਰੇਸ ਕਲੀਨਿਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ HIV ਸਮੇਤ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ, ਚਿੜਚਿੜੇ, ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਦਮੇ ਲਈ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

Embrace Clinic |

If you are pregnant - [ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ]

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ Embrace Clinic ਇੱਕ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਐਮਬ੍ਰੂਸ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ।

Closing - [ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ]

ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਨਰਸ ਐਗਜ਼ਾਮੀਨਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਸੀ। ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਦਮ ਹੋਣਗੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਹਿੰਸਕ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚ ਗਏ ਹੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਰਿਕਵਰੀ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮਦਰਦ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਨ।