Je pense avoir subi une commotion cérébrale, que dois-je faire pour me rétablir?

Consulter : appelez immédiatement un médecin pour obtenir des soins médicaux et demander conseil

Se reposer : prenez le temps de laisser reposer votre esprit et votre corps

Cesser de faire ce qui suit : étudier, utiliser des appareils électroniques et jouer

Agir en douceur : recommencez lentement à étudier, à travailler et à jouer

© 2015 Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital

Holland Bloorview
Kids Rehabilitation Hospital
Concussion Centre

Les spécialistes dignes de confiance des commotions cérébrales chez les jeunes

hollandbloorview.ca/concussion