MUHLENBERG SCHOOL DISTRICT
HEALTH SERVICES

NOTIFICATION OF HEAD INJURY

Date:_____
Dear Parent/Guardian:

Your child, _____ sustained an injury to the head.

This student is having the following signs and symptoms:

_____

_____

As per Muhlenberg School District concussion protocol, your child was evaluated and monitored frequently throughout the school day by the school nurse. Please continue to monitor your child closely for at least the next 24 hours for any of the following symptoms:

- Severe headache
- Nausea/vomiting
- Double vision, blurred vision, or pupils of different sizes
- Loss of muscle coordination, such as falling down, walking strangely or staggering
- Any unusual behavior such as being confused, breathing irregularly or dizziness
- Convulsion (seizure, fit)

***IMMEDIATELY CONTACT YOUR DOCTOR OR TAKE YOUR CHILD TO THE EMERGENCY ROOM** if your child shows any of the above symptoms.

***CALL 911 if your child becomes unresponsive or has a seizure.**

*Please take the attached *Concussion Guideline* form to be completed by your health care provider. Return this form to the school nurse.

School Nurse

610-921-8078, extension 4106

NOTE: Student should not take pain medicine such as Ibuprofen, Advil, Motrin, Aleve or Naproxen **for the next 48-72 hours** *unless a medical provider says the student can take this.*

DISTRITO ESCOLAR MUHLENBERG
SERVICIOS DE SALUD
NOTIFICACIÓN DE LESIÓN EN LA CABEZA

Fecha: _____

Estimado Padre / Guardián:

Su niño/a, _____ ha sostenido una concusión en la cabeza el día de hoy la escuela. Según el protocolo de concusión cerebral del Distrito Escolar de Muhlenberg, su hijo/a fue evaluado y monitoreado con frecuencia durante el día escolar por la enfermera de la escuela. Por favor, continúe monitoreando de cerca a su hijo/a durante las próximas 24 horas por cualquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor de Cabeza Intenso
- Náuseas Vómitos
- La visión doble, visión borrosa, o pupilas de diferentes tamaños
- La pérdida de la coordinación muscular, como caerse, caminar de manera extraña o escalonamiento
- Cualquier comportamiento inusual como estar confundido, respiración irregular o mareos
- Convulsión (procesos epilépticos)

* **CONTACTE A SU MÉDICO O LLEVE AL NIÑO/A AL SERVICIO DE URGENCIAS** si su niño/a muestra cualquiera de los síntomas anteriores.

* **LLAME AL 911** si su hijo/a deja de responder o tiene una convulsión.

* Por favor, tome el formulario de *Orientación Concusión* adjunta para ser completado por el médico. Devolver este formulario a la enfermera de la escuela.

Enfermera Escolar

Muhlenberg School District
Health Services Department

Concussion Guidelines for Educators

Student Name: _____ DOB: _____ Date: _____

Date of Evaluation: _____ **Diagnosis:** _____

Returning to School

Until this student is fully recovered, the following supports are recommended: *(check all that apply)*

__ No return to school. Return on (date) _____ .

__Return to school with following supports. Review on (date)_____ .

__ Shortened day. Recommend ___ hours per day until (date) _____ .

__Shortened classes (i.e., rest breaks during classes). Maximum class length: _____ minutes.

__ Allow extra time to complete coursework/assignments and tests.

__Lessen homework load by _____%. Maximum length of nightly homework: _____ minutes.

__ No homework/projects.

__ Assistance with note taking.

__ No significant classroom or standardized testing at this time.

__ No computer work.

__Take rest breaks during the day as needed.

Returning to Sports

The following are recommended at the present time:

___ Do not return to PE class at this time.

___ Return to PE class.

___ Do not return to sports practices/games at this time.

___ **Gradual** return to sports practices under the supervision of an appropriate health care provider (e.g., athletic trainer, Coach, or physical education teacher).

Return to Play

__No physical activity

__Low levels of physical activity (i.e., *symptoms do not come back during or after the activity*). This includes walking, light jogging, light stationary biking, and light weightlifting (lower weight, higher reps, no bench, no squat).

__Moderate levels of physical activity with body/head movement. This includes moderate jogging, brief running, moderate- intensity stationary biking, moderate-intensity weightlifting (reduced time and/or reduced weight from your typical routine).

__ Heavy non-contact physical activity. This includes sprinting/running, high-intensity stationary biking, regular weightlifting routine, non-contact sport-specific drills (in 3 planes of movement).

__ Full contact in controlled practice.

__ No restrictions.

Follow up Appointment date: _____

Additional Comments: _____

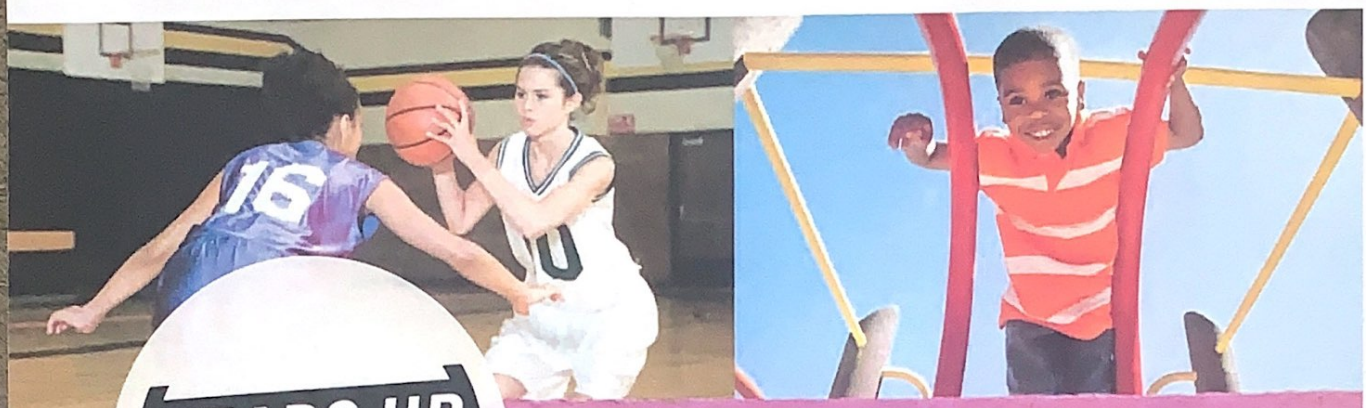
_____

Health Care Provder Signature: _____ Date: _____

Health Care Provider (Please Print): _____ License#: _____

Address: _____

Phone #: _____ Fax#: _____



HEADS UP SCHOOLS

A Fact Sheet for Parents

What is a concussion?

A concussion is a type of brain injury that changes the way the brain normally works. A concussion is caused by a bump, blow, or jolt to the head. Concussions can also occur from a blow to the body that causes the head and brain to move rapidly back and forth. Even what seems to be a mild bump to the head can be serious.

Concussions can have a more serious effect on a young, developing brain and need to be addressed correctly.

What are the signs and symptoms of a concussion?

You can't see a concussion. Signs and symptoms of concussion can show up right after an injury or may not appear or be noticed until hours or days after the injury. It is important to watch for changes in how your child or teen is acting or feeling, if symptoms are getting worse, or if s/he just "doesn't feel right." Most concussions occur without loss of consciousness.

If your child or teen reports *one or more* of the symptoms of concussion listed below, or if you notice the symptoms yourself, seek medical attention right away. Children and teens are among those at greatest risk for concussion.

SIGNS AND SYMPTOMS OF A CONCUSSION

SIGNS OBSERVED BY PARENTS OR GUARDIANS

- Appears dazed or stunned
- Is confused about events
- Answers questions slowly
- Repeats questions
- Can't recall events *prior* to the hit, bump, or fall
- Can't recall events *after* the hit, bump, or fall
- Loses consciousness (even briefly)
- Shows behavior or personality changes
- Forgets class schedule or assignments

SYMPTOMS REPORTED BY YOUR CHILD OR TEEN

Thinking/Remembering:

- Difficulty thinking clearly
- Difficulty concentrating or remembering
- Feeling more slowed down
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy

Physical:

- Headache or "pressure" in head
- Nausea or vomiting
- Balance problems or dizziness
- Fatigue or feeling tired
- Blurry or double vision
- Sensitivity to light or noise
- Numbness or tingling
- Does not "feel right"

Emotional:

- Irritable
- Sad
- More emotional than usual
- Nervous

Sleep*:

- Drowsy
- Sleeps *less* than usual
- Sleeps *more* than usual
- Has trouble falling asleep

**Only ask about sleep symptoms if the injury occurred on a prior day.*

To download this fact sheet in Spanish, please visit: www.cdc.gov/Concussion. Para obtener una copia electrónica de esta hoja de información en español, por favor visite: www.cdc.gov/Concussion.

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

CDC

May 2010

HEADS UP SCHOOLS

Hoja informativa para los padres

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción es un tipo de lesión cerebral que ocasiona cambios en la forma en que funciona el cerebro normalmente. Es causada por un golpe, un impacto o una sacudida en la cabeza. Las conmociones cerebrales también pueden ocurrir por un golpe en el cuerpo que haga que la cabeza y el cerebro se muevan bruscamente hacia adelante y hacia atrás. Hasta un golpe en la cabeza que parezca leve puede ser grave.

¿Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción cerebral?

Las conmociones cerebrales no se pueden "ver". Los signos y síntomas de una conmoción cerebral pueden manifestarse tan pronto como ocurra la lesión o puede que no aparezcan ni se noten sino hasta horas o días después. Es importante estar atento a cambios en la forma en que el niño o adolescente actúa o se siente, si los síntomas empeoran o si "simplemente no se siente bien". La mayoría de las conmociones cerebrales ocurren sin que haya pérdida del conocimiento.

Si su niño o adolescente indica que tiene *uno o más* de los signos o síntomas de conmociones cerebrales enumerados a continuación, o si usted nota estos síntomas, busque atención médica inmediatamente. Los niños y adolescentes están entre las personas con mayor riesgo de sufrir conmociones cerebrales.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

SIGNOS OBSERVADOS POR LOS PADRES O TUTORES:

- Parece aturdido o desorientado
- Está confundido con relación al incidente
- Responde a las preguntas con lentitud
- Repite las preguntas
- No puede recordar lo ocurrido *antes* del golpe o la caída
- No puede recordar lo ocurrido *después* del golpe o la caída
- Pierde el conocimiento (aunque sea por poco tiempo)
- Muestra cambios de conducta o de personalidad
- Se le olvida el horario de clases o las tareas a realizar

SÍNTOMAS REPORTADOS POR SU NIÑO O ADOLESCENTE:

Área del razonamiento y la memoria:

- Dificultad para pensar claramente
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Siente que todo lo hace más despacio
- Se siente débil, desorientado, aturdido, atontado o grogui

Área física:

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza
- Náuseas o vómitos
- Problemas de equilibrio o mareo
- Fatiga o cansancio
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Hormigueo o entumecimiento
- No se "siente bien"

Área emocional:

- Irritable
- Triste
- Más sensible de lo usual
- Nervioso

Área del sueño*:

- Adormecido
- Duerme *menos* de lo normal
- Duerme *más* de lo normal
- Tiene problemas para quedarse dormido

**Solo pregunte sobre síntomas relacionados con el sueño si la lesión ocurrió en días anteriores.*

Para obtener una copia electrónica de esta hoja de información en español, por favor visite: www.cdc.gov/Concussion.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

CDC

May 2010