



World PT Day 2020

रिहैबिलिटेशन और COVID-19 कैसे हिस्सा ले

#worldptday
www.world.physio/wptday

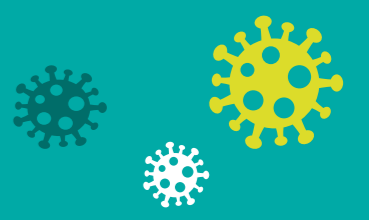


World
Physiotherapy

इस वर्ष का अभियान: रिहैबिलिटेशन और COVID-19



शामिल हो जाएं



इस वर्ष के विश्व फिजियोथेरेपी दिवस का फोकस COVID -19 के बाद रिहैबिलिटेशन और COVID -19 से प्रभावित लोगों के उपचार और प्रबंधन में फिजियोथेरेपिस्ट की भूमिका है।

अभियान निम्नलिखित प्रमुख संदेशों के आसपास केंद्रित है:

- COVID-19 से किसी व्यक्ति की रिकवरी में व्यायाम एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है
- आंदोलन के विशेषज्ञ के रूप में, फिजियोथेरेपिस्ट लोगों को मार्गदर्शन कर सकते हैं कि व्यायाम कैसे रिकवरी में मदद कर सकता है
- जो लोग COVID-19 के गंभीर मामले हैं, उन्हें बीमारी के इलाज के प्रभावों से उबरने के लिए रिहैबिलिटेशन और फिजियोथेरेपी की आवश्यकता होगी
- टेलीहेल्थ का उपयोग करके लोगों को फिजियोथेरेपिस्ट से सहायता प्राप्त करने में मदद मिल सकती है ताकि उन्हें COVID-19 के प्रभाव का प्रबंधन करने में मदद मिल सके
- शारीरिक कार्य को बेहतर बनाने के लिए टेलीहेल्थ पारंपरिक हेल्थकेयर विधियों के समान प्रभावी हो सकता है

वर्ल्ड फिजियोथेरेपी दुनिया भर के सदस्य संगठनों और फिजियोथेरेपिस्टों को प्रोत्साहित करती है कि वे इन संदेशों को जनता और नीति निर्माताओं तक पहुंचाने के लिए वर्ल्ड फिजियोथेरेपी के टूलकिट का उपयोग करें।

About World PT Day

विश्व फिजियोथेरेपी दिवस हर साल 8 सितंबर को आयोजित किया जाता है, जिस दिन 1951 में वर्ल्ड कॉन्फेडरेशन फॉर फिजिकल थेरेपी की स्थापना की गई थी। 2020 में, वर्ल्ड कॉन्फेडरेशन फॉर फिजिकल थेरेपी वर्ल्ड फिजियोथेरेपी बन गई। विश्व फिजियोथेरेपी दिवस एक ऐसा दिन है जब फिजियोथेरेपिस्ट पेशे को बढ़ावा दे सकते हैं:

- महत्वपूर्ण भूमिका जो वैश्विक आबादी के स्वास्थ्य और सेहत के लिए है
- पेशे की प्रोफाइल बढ़ाएं
- पेशे और उसके रोगियों की ओर से सरकार और नीति निर्माताओं के लिए अभियान

यह दिन दुनिया भर में फिजियोथेरेपी समुदाय की एकता और एकजुटता को दर्शाता है। यह उस काम को पहचानने का एक अवसर है जो फिजियोथेरेपिस्ट अपने मरीजों और समुदाय के लिए करते हैं।

वर्ल्ड फिजियोथेरेपी दिवस को फोकस के रूप में रखकर वर्ल्ड फिजियोथेरेपी का उद्देश्य पेशे को बढ़ावा देने और वैश्विक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के अपने प्रयासों में अपने सदस्य संगठनों और व्यक्तिगत फिजियोथेरेपिस्टों का समर्थन करना है

वर्ल्ड फिजियोथेरेपी ने सदस्य संगठनों के फिजियोथेरेपिस्ट के विश्व फिजियोथेरेपी दिवस की गतिविधियों के समर्थन के लिए एक टूल किट तैयार किया है। उसमें समाविष्ट हैं:

- पोस्टर: सार्वजनिक स्थानों पर प्रदर्शित करने के लिए
- इन्फोग्राफिक्स: रोगियों और जनता को प्रदर्शित करने और वितरित करने के लिए
- अनुवाद: इन्फोग्राफिक्स और पोस्टर की प्रतियां 18 से अधिक भाषाओं में उपलब्ध हैं
- सोशल मीडिया ग्राफिक्स: फिजियोथेरेपी दिन और इस वर्ष के संदेश को बढ़ावा देने के लिए सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर उपयोग करने के लिए आपके लिए चुने हुए ग्राफिक्स
- सूचना स्रोत और अतिरिक्त पढ़ने की सामग्री: इस साल के अभियान के बारे में सामग्री के उद्घरण और अतिरिक्त संसाधनों और वेब लिंक
- पक्षसमर्थन टूलकिट में वर्ल्ड फिजियोथेरेपी वेबसाइट पर संसाधन शामिल हैं जो इस वर्ष के विश्व पीटी दिवस अभियान के लिए उपयोगी हो सकते हैं
- रोलर बैनर कलाकृति: स्थानीय निर्माताओं को डाउनलोड करने और आपूर्ति करने के लिए
- एक टी-शर्ट डिजाइन और लोगो: डाउनलोड करने और स्थानीय रूप से मुद्रित करने के लिए

फिजियोथेरेपिस्ट गंभीर COVID -19 से पीड़ित लोगों को ठीक करने के लिए शुरुआती और प्रवर्तमान रिहैबिलिटेशन में महत्वपूर्ण हैं।

#worldptday

फिजियोथेरेपिस्ट की व्यायाम /कसरत योजना आपकी COVID-19 से रिकवरी में मदद कर सकती है

आपकी आवश्यकताओं से मेल खाता व्यायाम COVID-19 से आपकी रिकवरी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। संचलन और व्यायाम के विशेषज्ञ के रूप में, फिजियोथेरेपिस्ट आपका मार्गदर्शन कर सकते हैं कि व्यायाम कैसे मदद कर सकता है।

- फिटनेस में सुधार
- सांस फूलना कम करें
- संतुलन और समन्वय में सुधार
- अपनी सोच में सुधार करें
- तनाव कम करें और मूड में सुधार करें
- आत्मविश्वास बढ़ाएं
- अपनी ऊर्जा में सुधार करें

जितना हो सके उतना सक्रिय रहने की कोशिश करें ताकि आप ताकत हासिल कर सकें और अपने फेफड़ों को ठीक होने के लिए मदद मिले और अपनी प्रगति पर नज़र रखना याद रखें

हालांकि आराम करना महत्वपूर्ण है, फिजियोथेरेपिस्ट सलाह देते हैं कि आप नियमित रूप कम तबे सत्रों के बजाय शॉर्ट बट्टे व्यायाम करें। इन का अभ्यास करने की कोशिश करें:

- कुर्सी से खड़े होना - बैठना
- मौके पर मार्च करना
- सीढ़ियों से ऊपर-नीचे
- पैदल चलना
- खड़े खड़े एड़ी उठाना
- खड़े खड़े पैर का पंजा उठाना
- एक पैर पर खड़ा होना
- बाल पुश ऑफ

फिजियोथेरेपी COVID-19 से आपके ठीक होने की कुंजी है

यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं, अत्यधिक थकान या सांस की गंभीर कमी का अनुभव करें, तो व्यायाम करना बंद करें और अपने फिजियोथेरेपिस्ट से बात करें।

चेर-आवरस करीम सिन्धु
COVID-19 से उबरने वाले 10% लोगों में चेर-आवरस करीम सिन्धु विकसित हो सकता है (PVFS)। यदि आपको लगता है कि आप खतर नहीं कर रहे हैं, या यदि व्यायाम से आपको बहुत बीमार लग रहा है, अपने फिजियोथेरेपिस्ट या हेल्थकेयर प्रोफेशनल से बात करें और उन्हें आपके लिए PVFS शुरू करने के लिए कहें। PVFS से सके ठीक होने के लिए विशेष प्रयास प्रदान की आवश्यकता होती है।

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

आप एक व्यक्तिगत फिजियोथेरेपिस्ट हैं या अपने कार्यस्थल पर अपने सहकर्मियों के साथ किसी गतिविधि की योजना बना रहे हैं, तो अपने देश / क्षेत्र में वर्ल्ड फिजियोथेरेपी सदस्य संगठन से संपर्क कर के किसी भी गतिविधियों से जुड़ सकते हैं।

वर्ल्ड फिजियोथेरेपी सदस्य संगठन:

www.world.physio/our-members.

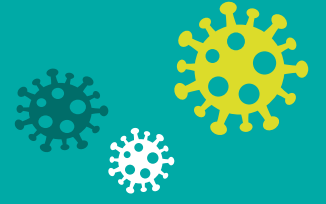
The materials produced promote the idea of a global physiotherapy community. The day will be widely publicised on social media, using the #worldptday hashtag.

उपरोक्त संसाधनों को मुफ्त में डाउनलोड करें:

www.world.physio/wptday

#worldptday

भाग लेने के तरीके पर सुझाव



चाहे आप एक फिजियोथेरेपी एसोसिएशन के लिए काम करते हैं, एक अस्पताल विभाग में, एक छोटी नैदानिक सेटिंग, या फिजियोथेरेपी का अध्ययन कर रहे हैं, आप दिन को चिह्नित करने के विभिन्न तरीके पा सकते हैं।

यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं जिनकी मदद से आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आप कुछ ऐसा चुनें जो आपके लिए सही हो, और उस दिन के लिए जो आप हासिल करना चाहते हैं, उसमें फिट बैठता है।

COVID-19 की प्रतिक्रिया के हिस्से के रूप में, कई देशों ने बड़े आयोजन और सभा- समारोहों को आयोजित करने के बारे में प्रतिबंध लगा दिया है। विश्व फिजियोथेरेपी दिवस की योजना बनाते समय कृपया इस पर विचार करें और सुनिश्चित करें कि आप अपने देश / क्षेत्र में सोशल डिस्टेंसिंगके बारे में किसी भी दिशा-निर्देश का पालन करते हैं।

आप यहां सूचीबद्ध कई विचारों को लागू करने के लिए अपनी वेबसाइट या सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग कर सकते हैं। फेसबुक लाइव व्यू एंड ए की कोशिश करें या अपनी वेबसाइट पर सलाह और सुझाव साझा करें।

हम सोशल मीडिया के माध्यम से दिन को बढ़ावा देने के लिए ग्राफिक्स की एक श्रृंखला का निर्माण करेंगे।

सार्वजनिक कार्यक्रम

- सार्वजनिक स्थान (या ऑनलाइन) में एक मुफ्त व्यायाम प्रदर्शन सेशन- उदाहरण के लिए, मध्यम और प्रबल व्यायाम के बीच का अंतर
- कार्यस्थलों या ऑनलाइन में व्यायाम को दैनिक जीवन में एकीकृत करने का सुझाव देते वार्ता और सेमिनार और नियोक्ताओं को साहित्य प्रदान
- सामुदायिक केंद्रों पर बातचीत या कार्यक्रम
- घूमने वाला सूचना बूथ, दिन में या एक सप्ताह में विभिन्न स्थानों पर जाना
- जनता, राजनेताओं या मशहूर हस्तियों के लिए एक "स्वास्थ्य चुनौती" - उदाहरण के लिए, दिन के दौरान एक निश्चित संख्या में चलने के लिए उन्हें चुनौती दें। आप चुनौती के लिए पेडोमीटर उधार दे सकते हैं, या उन्हें मुफ्त में दे सकते हैं
- सार्वजनिक व्यायाम कक्षाएं, शहर के एक बड़े पार्क में

सभी उम्र के लोगों के लिए कार्यक्रम

- शारीरिक व्यायाम के मूल्य को उजागर करने के लिए सामुदायिक कार्यक्रम या सोशल मीडिया का उपयोग करके ऑनलाइन बातचीत करें और यह कैसे लोगों को COVID -19 से उबरने और उपचार के प्रभाव को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है उसे साझा करें
- विभिन्न आयु वर्ग के लोगों के लिए विशेष रूप से लक्षित व्यायाम कक्षाओं की व्यवस्था करें
- COVID -19 से प्रभावित लोगों की देखभाल करने वाले समुदाय या देखभाल करने वाले लोगों के साथ काम करके यह आकलन करें कि फिजियोथेरेपी लोगों की स्वास्थ्य-लाभ कैसे कर सकती है

क्लीनिकल /नैदानिक सेटिंग्स में

- क्या करते हैं, इसकी जानकारी के साथ एक रिसेप्शन क्षेत्र में एक सूचना बूथ या प्रदर्शनी स्थापित करें
- सहयोगियों और आगंतुकों के साथ वर्ल्ड फिजियोथेरेपी के इन्फोग्राफिक्स और पोस्टर साझा करें

इसके अतिरिक्त

- पता करें कि क्या कोई स्थानीय सेलिब्रिटी है जो आपकी गतिविधियों का समर्थन कर सकता है, और किसी भी कार्यक्रम में भाग ले सकता है। इससे सार्वजनिक और मीडिया की रुचि बढ़ने की संभावना है
- एक स्थानीय रेडियो या टीवी शो में एक अतिथि होने की पेशकश करें, या ऑनलाइन सवालों के जवाब दें
- लोगों को कुछ चीज़ दे जो उन्हें स्वस्थ रहने में मदद करे, और दिखाए कि फिजियोथेरेपिस्ट मदद करने के लिए क्या करते हैं: वर्ल्ड फिजियोथेरेपी वेबसाइट से उपलब्ध फ्लायर्स , सूचना पत्रक और स्टिकर एक अच्छी शुरुआत है

प्रेरित हो

देखें कि पिछले दिनों वर्ल्ड फिजियोथेरेपी दिवस कैसे मनाया गया

www.world.physio/wptday/activities