



# World PT Day 2020

**Utengamao na  
ugonjwa wa corona  
(COVID – 19)**

**Jinsi ya kushiriki**

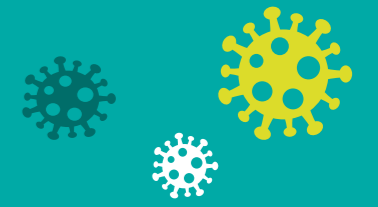
**#worldptday**  
**[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)**

 **World  
Physiotherapy**

# Kampeni ya mwaka huu: Utengemao na ugonjwa wa corona



## Jihusishe



Lengo la siku ya fiziotherapia duniani kwa mwaka huu ni utengemao baada ya kuugua ugonjwa wa corona, na jukumu la wafiziotherapia katika kutibu na kusimamia watu walioathiriwa na ugonjwa wa corona kupona.

Kampeni ya mwaka huu imelenga kufikisha ujumbe ufuatazo:

- Mazoezi ni muhimu katika kusaidia mgonjwa kupona baada ya kuugua ugonjwa wa corona
- Kama wataalamu, wafiziotherapia husaidia wagonjwa kuelewa namna gani mazoezi huwasaidia ili kupona.
- Wagonjwa waliathiriwa zaidi na COVID - 19 wanahitaji tiba utengemao na fiziotherapia ili wapone kutoka kwenye madhara yatokanayo na matibabu ya ugonjwa
- Kwa kutumia teknolojia husaidia wagonjwa kupata msaada kutoka kwa mfiziotherapia ili kupambana na madhara ya ugonjwa wa corona

- Teknolojia mawasiliano ya afya inaweza kuwa mbadala wa njia za kawaida kutoa huduma ili kuboresha afya ya mwili

Shirika la Wafiziotherapia duniani huhamasisha vyama vya nchi wanachama na wafiziotherapia duniani kote kutumia nyenzo zilizotolewa kufikisha ujumbe kwa jamii na watunga sera.

### Kuhusu Siku ya PT ya Dunia

Siku ya fiziotherapia hufanyika tarehe 8 Septemba ya kila mwaka, siku hii ilianzishwa na shirika la wafiziotherapia duniani mwaka 1951. Mwaka 2020, Shirika la Wafiziotherapia duniani linaitwa fiziotherapia duniani. Na siku ya Wafiziotherapia duniani ni siku muhimu ambayo Wafiziotherapia huhamasisha ukuaji wa taaluma kupitia:

- kuonyesha umhimu wa taaluma kusaidia afya na ustawi wa jamii yote duniani.
- kukuza hadhi ya taaluma
- kampeni kwa niaba ya taaluma na wagonjwa kwa serikali na watunga sera.

Siku hii ni alama ya umoja na mshikamano kwa jamii ya wafiziotherapia duniani. Ni fursa ya kutambua kazi ambazo Wafiziotherapia hufanya kwa wagonjwa na jamii.

Shirika la Wafiziotherapia duniani linalenga Kusaidia vyama vya nchi wanachama na mfiziotherapia mmoja mmoja katika jitihada zao kukuza taaluma na afya ya jamii duniani kupitia mkazo wa siku ya fiziotherapia duniani.

**Wafiziotherapia ni muhimu katika hatua ya awali na baadae katika utengemao wa wagonjwa waliouguua COVID-19.**

[www.worldphysio.org/wptday](https://www.worldphysio.org/wptday)

Shirika la Wafiziotherapia limeandaa nyenzo mbalimbali kwa vyama vya nchi wanachama Kusaidia Wafiziotherapia katika shughuli zitakazoandaliwa siku ya Wafiziotherapia duniani.

Hujumuisha:

- matangazo: ili kusambaza sehemu mbali mbali zenye mikusanyiko
- machapisho: ili kusambaza na kugawa kwa wagonjwa na jamii
- tafsiri kwa lugha mbali mbali: nakala za machapisho na mabango yanapatikana kwa zaidi ya lugha 18
- picha katika mitandao ya kijamii: picha mbalimbali zitaandaliwa ili kutumika katika mitandao ya kijamii ili kuitangaza siku na kaulimbiu ya mwaka huu.
- vyanzo vya taarifa na nyenzo za kusoma: dondoo za taarifa, nyenzo na mitandao mbalimbali ya taarifa kuhusu kampeni ya mwaka huu.
- Nyenzo za kuitangaza siku ya Wafiziotherapia ambazo zinapatikana katika mtandao wa shirika la wafiziotherapia duniani.
- mabango yaliyoandaliwa kibunifu
- t-shirt na nembo ili zitumike

**Pakua nyenzo zote zilizoandaliwa hapo juu bure kupitia:**

[www.worldphysio.org/wptday](https://www.worldphysio.org/wptday)

**#worldptday**

**Mpangilio wa mazoezi kutoka kwa Mfiziotherapia husaidia ili upone mara baada ya kuugua**

Mazoezi ni muhimu sana ili upone mara baada ya kuugua COVID - 19, yaliyopangiliwa vizuri kulingana na uhitaji wako. Kama wataalamu wa mjongeo na mazoezi, Mfiziotherapia atakuongoza namna nzuri ambayo mazoezi yatakusaidia ili:

- Kuongeza uimara wa mwili
- Kupunguza shida ya kupumua
- Kuongeza nguvu ya misuli
- Kuimarisha usawa na uratibu wa mwili
- Kuimarisha uwezo wa kufikiri
- Kupunguza msongo na kuimarisha hisia
- Kuongeza uwezo wa kujiamini
- Kuimarisha nguvu ya mwili

**Jaribu kuushughulisha mwili kadri uwezavyo ili kusaidie kurejesha nguvu na isaidie mapafu kupona na kumbuka kujichunguza maendeleo yako kila wakati.**

Ingawa ni muhimu kupumzika, Mfiziotherapia atakushauri ya kuwa unapaswa kufanya mazoezi kwa muda mfupi mara kwa mara kuliko kufanya mara chache ukitumia muda mwingi. Mazoezi ya kujaribu ni yafuatayo:

- Simama halafu Kaa
- Ruka ruka kuzunguka
- Panda ngazi na kushuka
- Tembea
- Nyanyua visigino
- Nyanyua vidole vya miguu
- Simamia mguu mmoja
- Sukuma ukuta

**Tiba ya fiziotherapia ni muhimu ili upone mara baada ya kuugua COVID - 19.**

Kama hujiikili vizuri, unahisi kuchoka or kushindwa kupumua kulikokithiri, usifanye mazoezi ongea na mfiziotherapia wako.

Uchovu utokanao na maambukizi ya virusi vya corona. Takriban 10% ya watu wanaopona huugua ugonjwa wa COVID - 19 na wanaweza kupata dalili za uchovu uliokithiri. Kama hupati nafuu kabisa, au kazi zinakufanya ujikie vilibaya zaidi. Ongea na Daktari au Mfiziotherapia na mualize ili achunguze zaidi kuhusu tatizo hili. Kutengemaa kwa watu wanaohisi uchovu uliokithiri mara baada ya maambukizi ya virusi vya corona inahitaji mbinu mbalimbali kutibua.

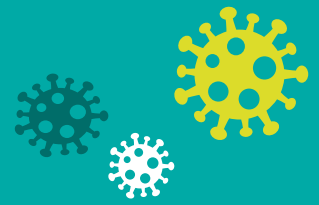
**World Physiotherapy**  
[www.worldphysio.org/wptday](https://www.worldphysio.org/wptday)

Kama ni mfiziotherapia au unampango wa kuandaa shughuli na wafanyakazi wenzako eneo la kazi, kumbuka kuwasiliana na chama cha Wafiziotherapia katika nchi yako ili wakuunganishe na wengine waliopanga kufanya jambo kama lako.

Vyama vya nchi wanachama wa shirika la Wafiziotherapia duniani:  
[www.worldphysio.org/our-members](https://www.worldphysio.org/our-members).

Vifaa vilivyotengenezwa vinakuza wazo la jamii ya tiba ya mwili. Siku hiyo itatangazwa sana kwenye media ya kijamii, kwa kutumia hashtag ya #worldptday.

# Mawazo ya namna ya kushiriki



Kama unafanya kazi kwenye chama cha wafizioterapia, hospitali, kwenye kliniki au eneo la chuo, unaweza kutafuta namna ambayo mnaweza kuadhimisha siku hii.

Yafuatayo ni mapendekezo yatakayokusaidia kuchagua kitu unachoweza kufanya na kinakufaa ili kufikia lengo la siku hii.

Kama sehemu ya kupambana na ugonjwa wa corona, nchi nyingi zimezuia uwepo wa matukio yanayokusanya watu wengi na mikutano. Tafadhari fikiria hili unapoandaa mpango kwa ajili ya siku ya Wafizioterapia na hakikisha unafuata muongozo wa nchi yako kuhusu mikusanyiko ya kijamii.

Unaweza kutumia mtandao au mitandao ya kijamii kama facebook ili kuendana na mawazo mbalimbali yaliyoorodheshwa hapa. Jaribu kutumia Facebook kurusha matangazo moja kwa moja, maswali na majibu moja kwa moja au sambaza ushauri na mbinu mbalimbali kupitia ukurasa wako.

Tutaandaa mfululizo wa picha ili kuhamasisha juu ya siku hii kupitia mitandao ya kijamii.

## Hafla za kijamii

- Maonyesho ya vipindi vya mazoezi bure kabisa kwenye maeneo ya wazi (au kupitia mtandao) – kuonyesha, kwa mifano tofauti kati ya shughuli za wastani na ngumu.
- Andaa semina mahali pa kazi au mtandaoni, kushauri kujumuisha mazoezi katika maisha ya kila siku na kuelimisha wafanyakazi.
- Andaa mazungumzo au tukio katika eneo lenye mkusanyiko.
- Mabanda yenye taarifa, vituo mbali mbali vya kutembelea kwa siku kadhaa au kwa wiki nzima.
- “Shindano la afya” kwa jamii, wanasiasa au wasanii – wahamasisha washindane kufikia hatua fulani wakiwa wanatembea. Unaweza kuwapa vifaa vya kupima hatua wanazopiga kwenye shindano au kuwapa bure.

## Matukio kwa ajili ya wagonjwa wenye umri tofauti tofauti

- Panga kuongea nao kupitia tukio la kijamii au mtandaoni kupitia mitandao ya kijamii ili kuonyesha umhimu wa kushughulisha mwili na namna inavyoweza kukusaidia kuona kutokana na ugonjwa wa corona na kutibu madhara ya ugonjwa huu.
- Panga madarasa ya mazoezi yanayolenga kusaidia watu wenye umri tofauti tofauti.
- Fanya kazi na ndugu au watu wanaowahudumia wagonjwa walioathirika na ugonjwa wa corona na kuchunguza kama mazoezi yanaweza kusaidia kuona.

## Kwenye kliniki

- Weka habari kwenye mabanda ya matangazo eneo la mapokezi na taarifa zinazoeleza nini Wafizioterapia wanafanya.
- Sambaza matangazo na machapisho yaliyotolewa na Shirika la Wafizioterapia kwa wageni na wafanyakazi wenzako.

## Nyongeza

- Fuatilia ujue kama kuna mtu mashuhuri anaweza kuwasaidia au kushiriki kwenye tukio mliloandaa. Hili litahamasisha jamii na vyombo vya habari kushiriki.
- Omba nafasi ya kushiriki kupitia kituo cha radio au vipindi vya televisheni au kujibu maswali kupitia mtandao.
- Pata ujumbe wa kuwaambia wagonjwa ambao utawasaidia kubaki na afya, na waonyeshe namna Wafizioterapia hufanya ili kusaidia, mabango, machapisho yenye taarifa kama zile zinazopatikana kwenye ukurasa wa shirika la Wafizioterapia duniani ni mwanzo mzuri kuanzia.

## Pata msukumo

Angalia jinsi siku ya fizioterapia duniani ilivyosherekewa miaka iliyopita  
[www.world.physio/wptday/activities](http://www.world.physio/wptday/activities)