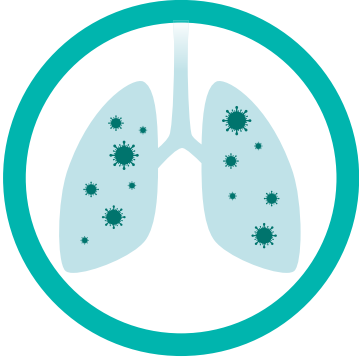




کورونا وائرس کے بعد بحالی

World
PT Day
2020

کورونا وائرس-19 کی بیماری میں مسلسل آرام، نقل و حرکت میں کمی و ٹیلی میٹر کے بعد اثرات سے بحالی بہت ضروری ہے۔
کورونا وائرس-19 کی بیماری میں مندرجہ ذیل علامات ہو سکتی ہیں۔

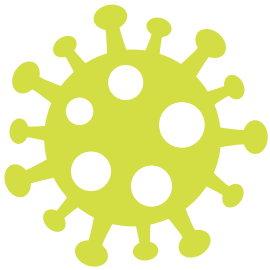


پھٹوں کی شدید کمزوری
جوڑوں میں سختی
تھکاوٹ
بولنے میں دشواری
ذہنی دباؤ کا شکار
سوچنے کی صلاحیت کا متاثر ہونا



کورونا وائرس-19 کی بیماری سے بحالی میں فزیوتھراپسٹ آپ کو بتائے گئے اہداف کے حصول میں مدد کرے گا اور ملٹی پروفیشنل ٹیم کا حصہ بن کر آپ کی صحت سے متعلق آپ کی آگاہی میں مدد کرے گا۔

فزیوتھراپسٹ مندرجہ ذیل حوالے سے آپ کی مدد کر سکتا ہے۔



ابتدائی نقل و حرکت اور دوبارہ سے چلنا پھرنا
ورزش
روزمرہ کی زندگی میں واپس آنا
پھپھڑوں کی بحالی
سانس لینے میں دشواری کو بہتر بنانا
تھکاوٹ پر قابو پانا

فزیوتھراپسٹ آپ کو ورزش کرنے اور روزمرہ زندگی میں واپس آنے میں مدد کرے گا۔

پوسٹ وائزل فٹنگ سنڈروم (PVFS) COVID-19 سے صحت یاب ہونے والے 10% لوگوں میں پوسٹ وائزل فٹنگ سنڈروم کی علامات ظاہر ہو سکتی ہے۔ اگر آپ بہتر محسوس نہیں کر رہے ہیں یا اگر کام کرنے بعد تھکاوٹ کا احساس ہونے لگے تو آپ اپنے فزیوتھراپسٹ یا صحت کے سہولت کار سے رابطہ کریں تاکہ وہ آپ کی PVFS کے حوالے سے جائزہ لے اور بہتر رہنمائی کرے۔



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday