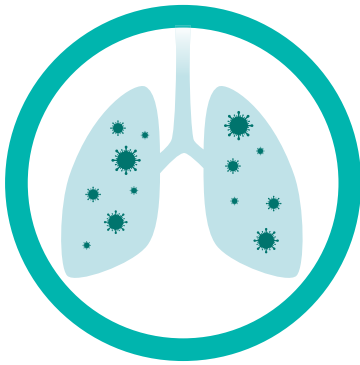




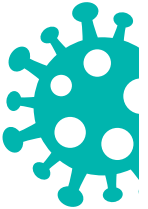
# Sitrana tamin'ny COVID-19 nisy fahasaroana ianao



Ny olona sendra fahasarotana tamin'ny COVID-19 dia mila fanarenana mba hamerina ny olana ara'pisefoana,ny vokatry ny fijanonana ela teo am-pandriana.Ireto avy ny mety ho olany:



- tsy fahatomombanan'ny **asan'ny havokavoka**
- **fahalemen'ny hozatra**
- **fahenjanan'ny** vanintaolana
- havizanana
- **fihetsehana voafetra** na tsy fahafahana manao ny asa andavanandro
- **fikorontanana ara-tsaina**
- fahasarotan'ny **fitelemena** sy ny fitenenana
- **aretin-tsaina** na filana fanohanana ara-tsaina



Afaka manampy be ny olona sitrana tamin'ny COVID-19 nisy fahasarotana any amin'ny toeram-pitsaboana na any amin'ny toeran-kafa ny fanarenana ara-batana.mety hisedra fahasahiranana ara-batana,ara-pihetseham-po, ara-pifandraisana sy ara-piaraha-monina tokoa mantsy ireny olona ireny.

Ny fanarenana ara-batana dia tena tsy azo hihodivirana na mandritra ny aretina na aoriany ho an'ny olona sitrana tamin'ny COVID-19 nisy fahasarotana.manampy izy amin'ny:

Mila faharetana ny fanasitranana ny aretina misy fahasarotana. Ny mpanarina ara-batana no afaka manoro lalana amin' ny fomba hahatongavanao amin'izany sy mametraka izay laharam-pahamehana ho anao. Afaka miara-miasa amin'ny mpitsabo hafa izy arak'izay mety ilanao izany.

- **fanetsehana** avy hatrany sy fanohizana ny fahafaha-mihetsika
- **fampiasam-batana** tsotra
- mamerina indray ny olona amin'ny **fiainany andavanandro**
- **Manasitrana** ny taovam-pisefoana
- mandrindra ny fanarenana ny **fahasemporana**
- manala ny **havizanana**
- mandanjalanja ny **asa** sy ny **fialan-tsasatra**



Ny mpitsabo aretin-tsaina dia afaka manampy anao amin'ny fahaizanao manao fanatanjahan-tena, hampiditra fiasa ara-batana sy fiverenanao amin'ny fiainana isan'andro

## Havizanana avy amin'ny tsimok'aretina

Mihoatra ny 10% ny olona tratry ny COVID-19 sitran no maneho havizanana vokatry ny tsimok'aretina (PVSF).Raha mahatsiaro ho tsy mihasalama ianao na mahatsapa fa mandreraka anao loatra ny manao zavatra, ilazao ny mpitsabo mba hanaovana fanadihadiana sao havizannana vokatry ny tsimok'aretina no manjo anao. Hafa indray mantsy ny fomba fandraisana an-tanana izany.



World Physiotherapy

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