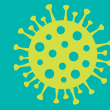


Fanazarana fisefoana



Manasitrana ny havokavoka simban'ny COVID-19 ny fanazaram-pisefoana. Sady manampy anao hiala amin'ny fitaintainana sy ny rarint-saina ny fanazaram-pisefoana no manatsara ny fiasan'ny taovam-pisefoana rehetra.

Azon'ny mpanarina anao atao tsara ny manoro anao ireto fanazarana manaraka ireto.

<p>1 Fanazaram-pisefoana matory mitsilany</p> <p>Matoria mitsilany, atsangano ny lohalika, ataovy mipetraka tsara eo amin'ny fandriana ny faladia.</p>	<p>2 Fanazaram-pisefoana matory mihohoka</p> <p>Matoria mihohoka, ataovy eo ambonin'ny tananao ny lohanao mba hahafahan'ny fofon'ainao mandeha tsara.</p>	<p>3 Fanazaram-pisefoana mipetraka</p> <p>Mipetraka mahitsy tsara eo amin'ny sisim-pandriana na amin'ny seza mafy tsara.</p>	<p>4 Fanazaram-pisefoana mitsangana</p> <p>Mijoroa mahitsy ary ataovy eo amin'ny kibonao ny tananao</p>
---	--	---	--

- Apetraho tsara eo ambony kibo ny tananao.
- Akombony tsara ny vava.
- Misintona rivotra moramora amin'ny orona ary ataovy mibontsina tsara ny kibonao.

- Tsy ilaina akory ny misefo mafy raha tsy amin'ny fotoana anaovana asa.
- Avelao hivoaka moramora avy any amin'ny havokavoka ny rivotra fa tsy mila atosika akory. Mety tsara ny famoahanao ilay rivotra raha mahatsiaro ho malefaka ny tenanao.
- Averimbereno mandritra ny iray minitra.

<p>5 Fanazaram-pisefoana mihezana dia mitsiky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mipetraka mahitsy eo an-tsisim-pandriana na ambony seza. • Akaro any ambony loha ny tananao dia sintony mafy toy ireny mihezana ireny. • Ampidino ny tananao dia mitsikia mandritra ny 3 segondra. • Averimbereno mandritra ny iray minitra. <p>Ankoatry ny fisefoana lalina dia mampitombo ny fandrinrana ny fihetsika, mampatanjaka ny sandry sy ny soroka ary mampisokatra ny tratra ka mampalalaka ny fisefoana ity fanazarana iray ity.</p>
--

<p>6 Fanazaram-pisefoana misento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mipetraka amin'ny sisim-pandriana na ambony seza. • Ataovy eo ambony kibo ny tananao • Akombony ny vava ary misintona rivotra amin'ny orona mandra-pibontsin'ny kibo. • Rehefa feno rivotra ny havokavoka, akombona hatrany ny vava dia avoahy sady manao ny feo " hmmm". Mariho hoe nidina hatraiza ilay tananao eo amin'ny kibo. • Averimbereno ilay mampiditra rivotra amin'ny orona sy mamoka rivotra amin'ny orona. • Ataovy mandritra ny iray minitra.

Ity fapahafantarana ity dia nalaina tamin'ireto loharanon-kevitra ireto:

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;

www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

Aza atomboka ny fanazarana ary ilazao ny mpitsabo raha: misy hafanana, tsy avy miaina na manano sarotra ny fisefoana eo am-pialan-tsasatra, marary ny tratra na mitempotempo mafy ny fo, misy fivontosana ny ranjo.

Atsaharo avy hatrany ny fanazarana raha misy an'ireto tranga ireto: fanina, sempotra mihoatra ny mahazatra, marary tratra, mangorangorana, tsembo-dratsy, valaka be, fitempon'ny fo mikorontana, na soritr'aretina hafa heverinao fa maika.