



# World PT Day 2020

পুনর্বাসন চিকিৎসা  
এবং কোভিড-১৯

কিভাবে অংশ নেবেন?

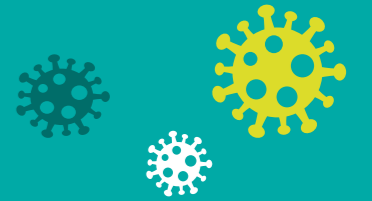
#worldptday  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



# এই বছরের প্রতিপাদ্য বিষয়: পুনর্বাসন চিকিৎসা এবং কোভিড-১৯



## আপনিও যুক্ত হন



এ বছরের বিশ্ব ফিজিওথেরাপি দিবস এর লক্ষ্য হল কোভিড-১৯ পরবর্তী পুনর্বাসন চিকিৎসা এবং কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসা ও ব্যবস্থাপনায় ফিজিওথেরাপিস্টদের ভূমিকা

এ প্রচারণার লক্ষ্যে মূল বার্তা সমূহ হলঃ

- কোভিড-১৯ থেকে আরোগ্য পেতে ফিজিওথেরাপি এঞ্জরসাইজ একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হিসেবে ভূমিকা পালন করে।
- ফিজিওথেরাপি এঞ্জরসাইজ এর মাধ্যমে কিভাবে আপনি আরোগ্য পেতে পারেন, সে সম্পর্কে শরীরের অঙ্গসঞ্চালন বিশেষজ্ঞ হিসেবে ফিজিওথে রাপিস্টরা দিকনির্দেশনা দিয়ে সহায়তা করতে পারেন।
- কোভিড-১৯ রোগে গুরুতর আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া থেকে সুস্থতার জন্য পুনর্বাসন ও ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা প্রয়োজন।
- কোভিড-১৯ এর ধকল কাটাতে রোগীরা টেলিফোনের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা নিয়ে একজন ফিজিওথেরাপিস্ট এর সহায়তা গ্রহণ করতে পারে।
- শারীরিক কর্মক্ষমতার উন্নতি করতে টেলিফোনের মাধ্যমে স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ প্রচলিত স্বাস্থ্যসেবার মতই কার্যকর পদ্ধতি

ওয়ার্ল্ড ফিজিওথেরাপি সারাবিশ্বের ফিজিওথেরাপিস্টদের এবং সদস্য সংস্থা সমূহকে জনসাধারণ ও নীতি-নির্ধারকদের কাছে এসকল বার্তা পৌঁছানোর জন্য ওয়ার্ল্ড ফিজিওথেরাপি এর টুলকিট এর ব্যবহারকে উৎসাহিত করে।

### About World PT Day

বিশ্ব ফিজিওথেরাপি দিবস উদযাপিত হয় প্রতিবছর ৮ সেপ্টেম্বর, এই দিনে ১৯৫১ সালে ওয়ার্ল্ড কনফেডারেশন ফর ফিজিক্যাল থেরাপি প্রতিষ্ঠিত হয়। ওয়ার্ল্ড কনফেডারেশন ফর ফিজিক্যাল থেরাপি ২০২০ সালে নাম পরিবর্তন করে ওয়ার্ল্ড ফিজিওথেরাপি নাম গ্রহণ করে। বিশ্ব ফিজিওথেরাপি দিবস এমন একটি দিন যখন ফিজিওথেরাপিস্টরা তাদের পেশা কে অগ্রসর করতে পারেঃ

- বিশ্ব জনসংখ্যার সুস্বাস্থ্য ও সুস্থতা অর্জনে পেশার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিয়ে প্রদর্শনী আয়োজন করতে পারে।
- পেশার পরিচিতি তুলে ধরতে পারে।
- সরকার ও নীতি-নির্ধারকদের কাছে পেশার এবং উপকারভোগী রোগীদের পক্ষে প্রচারাভিযান চালাতে পারে।

এ দিনটি বিশ্বব্যাপি ফিজিওথেরাপি সমাজের ঐক্য ও সংহতি প্রকাশ করে। এটি রোগীদের এবং সমাজের প্রতি ফিজিওথেরাপিস্টরা যেসব কাজ করেন তার স্বীকৃতি প্রদানের একটি সুযোগ। ওয়ার্ল্ড ফিজিওথেরাপি তার সদস্য সংস্থা সমূহ এবং স্বতন্ত্র ফিজিওথেরাপিস্টদের সহায়তা করার লক্ষ্যে কাজ করে যাতে তারা বিশ্ব ফিজিওথেরাপি দিবস কেন্দ্র করে পেশাকে সম্মুদিত করতে পারে এবং সর্বজনীন স্বাস্থ্যকে অগ্রসর করতে পারে।

ওয়ার্ল্ড ফিজিওথেরাপি তার সদস্য সংস্থা ও ফিজিওথেরাপিস্টদের বিশ্ব ফিজিওথেরাপি দিবস এর কার্যক্রমে সমর্থন দেয়ার জন্য বিভিন্ন উপকরণ সহ টুলকিট তৈরি করেছে। এর মধ্যে আছেঃ

- পোস্টারঃ জনসাধারণ সমৃদ্ধ জায়গায় প্রদর্শনের জন্য
- তথ্যচিত্রঃ জনসাধারণ ও রোগীদের মাঝে বিতরণ ও প্রদর্শনের জন্য
- অনুবাদঃ তথ্যচিত্র ও পোস্টার এর কপি ১৮ টি এর অধিক ভাষায় পাওয়া যাবে।
- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম চিত্রঃ সোশ্যাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্ম সমূহ ব্যবহার করে এ দিবসটিকে প্রচারের জন্য এবং এই বছরের বার্তা পৌঁছে দেয়ার জন্য আপনাদের জন্য নির্ধারিত কয়েকটি গ্রাফিক তৈরি করা হবে।
- তথ্যসূত্র ও অতিরিক্ত সহপাঠঃ এই বছরের প্রচারণা সম্পর্কে তথ্য সমৃদ্ধ উপকরণ ও অতিরিক্ত সহপাঠ এবং ওয়েব লিঙ্কগুলি দেয়া হবে।
- ওয়ার্ল্ড ফিজিওথেরাপি ওয়েবসাইটে প্রাপ্য অ্যাডভোকেসি টুলকিট এই বছরের বিশ্ব ফিজিওথেরাপি দিবস প্রচারের জন্য কার্যকর হতে পারে।
- রোলার ব্যানার চিত্রকর্মঃ ডাউনলোড করে এবং স্থানীয় উৎপাদকদের মাধ্যমে সরবরাহ করা।
- টি-শার্ট নকশা ও লোগোঃ ডাউনলোড করে এবং স্থানীয়ভাবে প্রিন্ট করে সরবরাহ করা।

### একজন ফিজিওথেরাপিস্ট প্রদত্ত এঞ্জরসাইজ চিকিৎসা পরিকল্পনা কোভিড-১৯ থেকে আরোগ্য পেতে সহায়তা করতে পারে।

World PT Day 2020

কোভিড-১৯ থেকে সুস্থ হতে, আপনার প্রয়োজনের সাথে মিলিয়ে ফিজিওথেরাপি এঞ্জরসাইজ আপনার চিকিৎসার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। পেশার অঙ্গসঞ্চালন ও এঞ্জরসাইজ বিশেষজ্ঞ হিসেবে ফিজিওথেরাপিস্টরা, কীভাবে আপনি ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা অনুশীলন করবেন, সে সম্পর্কে আপনাকে দিকনির্দেশনা দিয়ে সহায়তা করতে পারেঃ

- ফিজিওথেরাপি করতে
- হাসকই হ্রাস করতে
- শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশ নিতে
- শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশ নিতে
- আপনার চিন্তাভাবনা এর উন্নতি করতে
- আপনার চিন্তাভাবনা এর উন্নতি করতে
- আপনার চিন্তাভাবনা এর উন্নতি করতে
- আপনার চিন্তাভাবনা এর উন্নতি করতে

আপনাকে শক্তিসামর্থ্য এবং ফুসফুসকে পুনরুদ্ধার করতে এবং আপনার অগ্রগতি অব্যাহত রাখতে মনে রাখতে সহায়তা করার জন্য যথা সম্ভব সক্রিয় থাকার চেষ্টা করুন

যদিও বিশ্রাম নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, তবে ফিজিওথেরাপিস্টরা সামান্য আকারে দীর্ঘ সময় ধরে এঞ্জরসাইজ এর বিশেষ নিয়মিত ভাবে সক্রিয় থাকার আকারে এঞ্জরসাইজ করার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। এই এঞ্জরসাইজগুলো অনুশীলন করা থেকে পারেঃ

- কিছুটা দাঁড়াতে
- পা বিলিয়ে মার্চ করা
- সিঁড়ি বেয়ে ওঠা ও নামা
- হাঁটাচলা করা
- গোড়ালির উপর ভর করে দাঁড়ানো
- পায়ে পায়ের উপর ভর করে দাঁড়ানো
- এক পায়ে দাঁড়ানো
- সেয়েচাপ দেয়ার চেষ্টা করা

ফিজিওথেরাপি হচ্ছে কোভিড-১৯ থেকে আপনার আরোগ্য লাভের অন্যতম মূল চালিকাঠি

আপনি যদি সুস্থতা বোধ করেন, তবে বেশি দ্রুত-পরিচালিত বোধ করেন অথবা অসুস্থ বোধ করেন, তবে এঞ্জরসাইজ করা বন্ধ করুন এবং একজন ফিজিওথেরাপিস্ট এর সাথে কথা বলুন।

কোভিড-১৯ থেকে সুস্থ হতে, আপনার প্রয়োজনের সাথে মিলিয়ে ফিজিওথেরাপি এঞ্জরসাইজ আপনার চিকিৎসার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। পেশার অঙ্গসঞ্চালন ও এঞ্জরসাইজ বিশেষজ্ঞ হিসেবে ফিজিওথেরাপিস্টরা, কীভাবে আপনি ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা অনুশীলন করবেন, সে সম্পর্কে আপনাকে দিকনির্দেশনা দিয়ে সহায়তা করতে পারেঃ

- ফিজিওথেরাপি করতে
- হাসকই হ্রাস করতে
- শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশ নিতে
- শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশ নিতে
- আপনার চিন্তাভাবনা এর উন্নতি করতে
- আপনার চিন্তাভাবনা এর উন্নতি করতে
- আপনার চিন্তাভাবনা এর উন্নতি করতে
- আপনার চিন্তাভাবনা এর উন্নতি করতে

World Physiotherapy  
www.world.physio/wptday

কোভিড-১৯ এ গুরুতর আক্রান্ত ব্যক্তিদের সুস্থতার জন্য প্রাথমিক ও নিরবিচ্ছিন্ন পুনর্বাসন চিকিৎসায় ফিজিওথেরাপিস্টরা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন।

#worldptday

উপরোক্ত উপকরণগুলি বিনামূল্যে ডাউনলোড করুনঃ

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

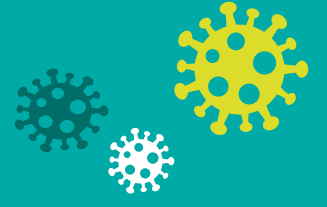
#worldptday

আপনি যদি কোনও স্বতন্ত্র ফিজিওথেরাপিস্ট হন বা আপনার কর্মক্ষেত্রে আপনার সহকর্মীদের সাথে কোনও কার্যক্রমের পরিকল্পনা করে থাকেন তবে আপনার দেশ / অঞ্চলে ওয়ার্ল্ড ফিজিওথেরাপি এর সদস্য সংস্থার সাথে যোগাযোগ করতে ভুলবেন না, যাতে তাদের পরিকল্পনার সাথে যে কোনও কার্যক্রমের সংযোগ স্থাপন করা যায়।

ওয়ার্ল্ড ফিজিওথেরাপি এর সদস্য সংস্থা সমূহঃ [www.world.physio/our-members](http://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.

# কীভাবে অংশ নেবেন সে সম্পর্কে ধারণা



আপনি ফিজিওথেরাপি এসোসিয়েশন, হাসপাতালের বিভাগ, হোটেল ক্লিনিক বা ফিজিওথেরাপির ছাত্র যেখানেই কাজ করেন, এ দিবসটি উদযাপনের বিভিন্ন উপায় আপনি বেঁধে করতে পারেন।

এখানে কিছু পরামর্শ আছে যা আপনাকে বাছাই করতে সাহায্য করবে যেসব বিষয় আপনার জন্য সঠিক এবং উপযুক্ত হবে এবং যেগুলো আপনি এ দিবসে অর্জন করতে চান

কোভিড-১৯ এর পরিপ্রেক্ষিতে, বিভিন্ন দেশে বড় অনুষ্ঠান এবং জনসমাবেশ করার ক্ষেত্রে বিধি-নিষেধ জারি করা হয়েছে। বিশ্ব ফিজিওথেরাপি দিবসের পরিকল্পনা করার সময় আপনার দেশ/অঞ্চলে সামাজিক দূরত্ব নিশ্চিত করতে যে নির্দেশিকা দেওয়া হয়েছে অনুগ্রহ করে তা বিবেচনা করুন।

এখানে তালিকাভুক্ত অনেক ধারণা দেওয়া আছে যেগুলো সংকলন করে আপনার ওয়েবসাইট বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম প্যাটফরমগুলো ব্যবহার করতে পারেন। ফেসবুক লাইভের মাধ্যমে প্রশ্নোত্তর পর্ব আয়োজনের চেষ্টা করতে পারেন অথবা আপনার ওয়েবসাইটে বিভিন্ন উপদেশ এবং পরামর্শ দিতে পারেন।

দিবসটি প্রচার করতে আমরা সামাজিক মাধ্যমে তথ্যচিত্রের সিরিজ প্রকাশ করবো।

## সর্বসাধারণের জন্য কর্মসূচি

- একটি সর্বজনীন জায়গায় (বা অনলাইনে) বিনামূল্যে ফিজিওথেরাপি এম্বারসাইজ প্রদর্শন অধিবেশন করা, যেমন পরিমিত মাত্রার ও প্রবল মাত্রার এম্বারসাইজের পার্থক্য দেখানো।
- চাকুরিদাতাদের নিয়ে কর্মস্থলে এবং অনলাইনে আলোচনা এবং সেমিনার করা যেতে পারে, যেখানে দৈনন্দিন জীবনে কি কি এম্বারসাইজ সম্পৃক্ত করা উচিত তার পরামর্শ এবং সে সম্পর্কিত বিজ্ঞান বিষয়ে ধারণা দেওয়া।
- সামাজিক কেন্দ্র/প্রতিষ্ঠান সমূহে বিভিন্ন আলোচনা বা কর্মসূচি করা যেতে পারে।
- একটি ভ্রাম্যমান তথ্যকেন্দ্র থাকতে পারে যা একদিনে বা এক সপ্তাহ ধরে বিভিন্ন স্থানে অবস্থান করবে
- জনসাধারণ, রাজনীতিবিদ বা সেলিব্রিটিদের জন্য একটি “স্বাস্থ্য চ্যালেঞ্জ” দেয়া যেতে পারে, উদাহরণস্বরূপ এ দিনে নির্দিষ্ট সংখ্যায় কয়েক কদম হাঁটার চ্যালেঞ্জ দেয়া যেতে পারে।
- চ্যালেঞ্জের জন্য পেডোমিটার দেয়া যেতে পারে, অথবা ফ্রি তেও দেয়া যেতে পারে।
- শহরের বড় একটি পার্কে জনসাধারণের জন্য এম্বারসাইজ ক্লাশ এর আয়োজন করা যেতে পারে।

## সব বয়সের মানুষের জন্য কর্মসূচি

- কোন সামাজিক অনুষ্ঠানে অথবা অনলাইনে সামাজিক মাধ্যমে একটি আলোচনা সভার ব্যবস্থা করা যেতে পারে যেখানে শারীরিক ক্রিয়াকলাপের গুরুত্ব এবং কিভাবে তা কোভিড-১৯ থেকে আরোগ্য লাভে সাহায্য করেছে এবং চিকিৎসাজনিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করেছে তা তুলে ধরা যেতে পারে।
- বিভিন্ন বয়সের মানুষের প্রতি নির্দিষ্ট লক্ষ্য রেখে স্বাস্থ্য সচেতনতামূলক এম্বারসাইজ ক্লাশ নেয়া যেতে পারে।
- রোগীর সেবাপ্রদানকারী এবং কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত রোগীদের সামাজিক ক্ষেত্রে সেবাদাতাদের সমন্বয়ে কাজ করা যেতে পারে যে কিভাবে ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা রোগীদের আরোগ্য লাভে ও উন্নতিতে কাজ করেছে।

## ক্লিনিক্যাল ক্ষেত্রে

- ফিজিওথেরাপিস্টরা কি কাজ করেন সে সম্পর্কিত তথ্য সম্বলিত একটি তথ্য কেন্দ্র বা প্রদর্শনী ব্যবস্থা অভ্যর্থনাতে তৈরী করা যেতে পারে।
- সহকর্মী এবং দর্শনার্থীদের সাথে ওয়ার্ল্ড ফিজিওথেরাপি প্রকাশিত তথ্যচিত্র ও পোস্টার শেয়ার করা।

## অতিরিক্ত যোগ করা যেতে পারে

- স্থানীয় একজন সেলিব্রিটি খুঁজে বের করা যেতে পারে যে আপনার কর্মকাণ্ডের সমর্থন করতে পারবে এবং কোন অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করতে পারবে। এতে জনসাধারণ ও মিডিয়ার আগ্রহ বাড়বে।
- স্থানীয় রেডিও বা টিভি শো বা অনলাইনে প্রশ্নোত্তর দেওয়ার জন্য একজন অতিথিকে আমন্ত্রণ জানানো যেতে পারে।
- মানুষকে সুস্থ রাখতে ফিজিওথেরাপিস্টরা কিভাবে সাহায্য করে সেই সম্পর্কে মানুষকে অবহিত করা যেতে পারেঃ ওয়ার্ল্ড ফিজিওথেরাপি ওয়েবসাইট থেকে প্রাপ্ত প্রচার পত্র, তথ্য পত্র এবং স্টিকারগুলো এরূপ গুরু করার জন্য একটা ভালো জায়গা।

আপনিও অনুপ্রাণিত হন!

অতীতে কীভাবে বিশ্ব ফিজিওথেরাপি দিবস  
পালিত হয়েছে তা দেখুন

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