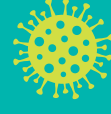


طویل کرونا وائرس بیماری اور بحالی



World
PT Day
2021



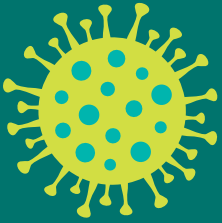
سانس لینے میں دشواری
اور سینے میں درد



تھکاوٹ محسوس کرنا



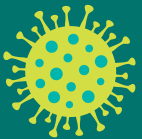
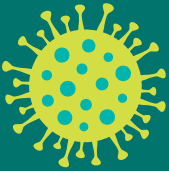
توجہ میں کمی اور یادداشت
کا کمزور ہونا



طویل کرونا وائرس بیماری ہر ایک کے لیے مختلف ہے۔

فزیوتھراپسٹ آپ کو کرونا وائرس بیماری کی علامات کو کم کو

کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔



ورزشوں کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ ورزشوں سے علامات اور زیادہ نہ بگڑ جائیں۔ بحالی کا مقصد آکسیجن کی کمی کو کم کرنا ہونا چاہیے۔ سانس لینے کا ایک ماہر فزیوتھراپسٹ ہائپر وینٹیلیشن اور سانس لینے میں دشواری کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ گریڈڈ ورزش کا استعمال نہیں ہونا چاہیے خاص طور پر جب ورزش کرنے سے علامات میں اضافہ ہو رہا ہو۔



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday