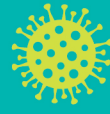


# දීර්ඝ කාලීන COVID තත්ත්වය සහ පුනරුත්ථාපනය



World PT Day 2021



පියවර ගැනීමේ ක්‍රමවේදය (Pacing) භාවිත කිරීම මඟින් සහ හෘද ස්පන්දන වේගය අධීක්ෂණය කිරීම මඟින් දීර්ඝ කාලීන COVID තත්ත්වයේ දී ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ඔබට උපකාර කිරීමට භෞතචිකිත්සකවරයෙකුට හැකිය.



ක්‍රියාකාරකම් කළමනාකරණය හෝ පියවර ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් (Pacing) භාවිත කිරීම, තෙහෙට්ටුව සහ වෙහෙසකාරී ක්‍රියාකාරකම් වලින් පසු රෝග ලක්ෂණ උග්‍රවීම (PESE) කළමනාකරණය කිරීම සඳහා ගත හැකි ආරක්ෂිත හා ඵලදායී පියවරකි. එසේම හෘද ස්පන්දන වේගය අධීක්ෂණය කිරීම, තෙහෙට්ටුව සහ PESE කළමනාකරණය සඳහා ආරක්ෂිත හා ඵලදායී ක්‍රියාමාර්ගයක් වේ. විශේෂයෙන් වෙහෙසකාරී ක්‍රියාකාරකම් වලින් පසු රෝග ලක්ෂණ උග්‍ර වන විට, ශ්‍රේණිගතව සිදු කරන ව්‍යායාම (GET) භාවිත නොකල යුතුය



World Physiotherapy

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