

مزمینه



World  
PT Day  
2021

# COVID او بیارغونه



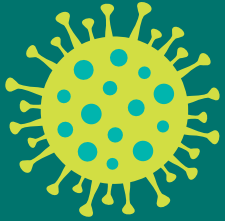
د ساه لنډۍ/په  
سینه کې درد



سخته ستړیا/نبڼې زیاتیدل له  
فعالیت څخه وروسته



د حافظې او تمرکز ستونزې

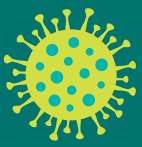
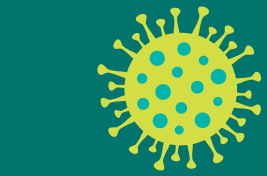


## مزمینه کوپد د هرچا لپاره توپیر لري

## یو فزیوتراپیست کولی شي تاسو

## سره ستاسو د اوږدې COVID نښو

## په اداره کولو کې مرسته وکړي



په اوږده COVID کې د تمرین توصیه باید د پاملرنې سره په نظر کې ونیول شي ترڅو خطر راکم شي او ډاډ ترلاسه شي چې د تمرین برنامې بیارغونکي دي او د شخص نښې نه ورځرابوي.

د بیارغونې موخه باید په کار کې د اکسیجن ضایع کیدو مخه ونیسي. د تنفسي متخصص فزیوتراپیست ممکن مرسته وکړي چېرې چې د هایپر وینتیلیشن او د تنفسي نمونو اختلالات شتون لري.



World  
Physiotherapy

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