



مزمه COVID او بيارغونه



World
PT Day
2021

د اوږدې COVID سره ژوند کول؟
ومومئ چې ستاسو فزيوتراپيسټ څنگه
مرسته کولی شي



Shutterstock | Unai Huizi Photography

په اوږده COVID کې د تمرين توصيه بايد د پاملرنې سره يوځای په نظر کې ونيول شي ترڅو خطر کم شي او ډاډ ترلاسه شي چې د تمرين برنامې بيارغونکي دي او د فرد نښې نه زياتوي. بيارغونه بايد په فعاليت کې د اکسيجن ضايع کيدو مخه ونيسي. د تنفسي متخصص فزيوتراپيسټ ممکن مرسته وکړي چېرې چې د هايپر وينټيليشن او د تنفسي نمونو اختلالات شتون ولري.

د تدريجي زياتونې تمرين درملنه بايد ونه کارول شي، په ځانگړي توگه کله چې وروسته د نښو شدت د شتون څخه حکايت کوي.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday