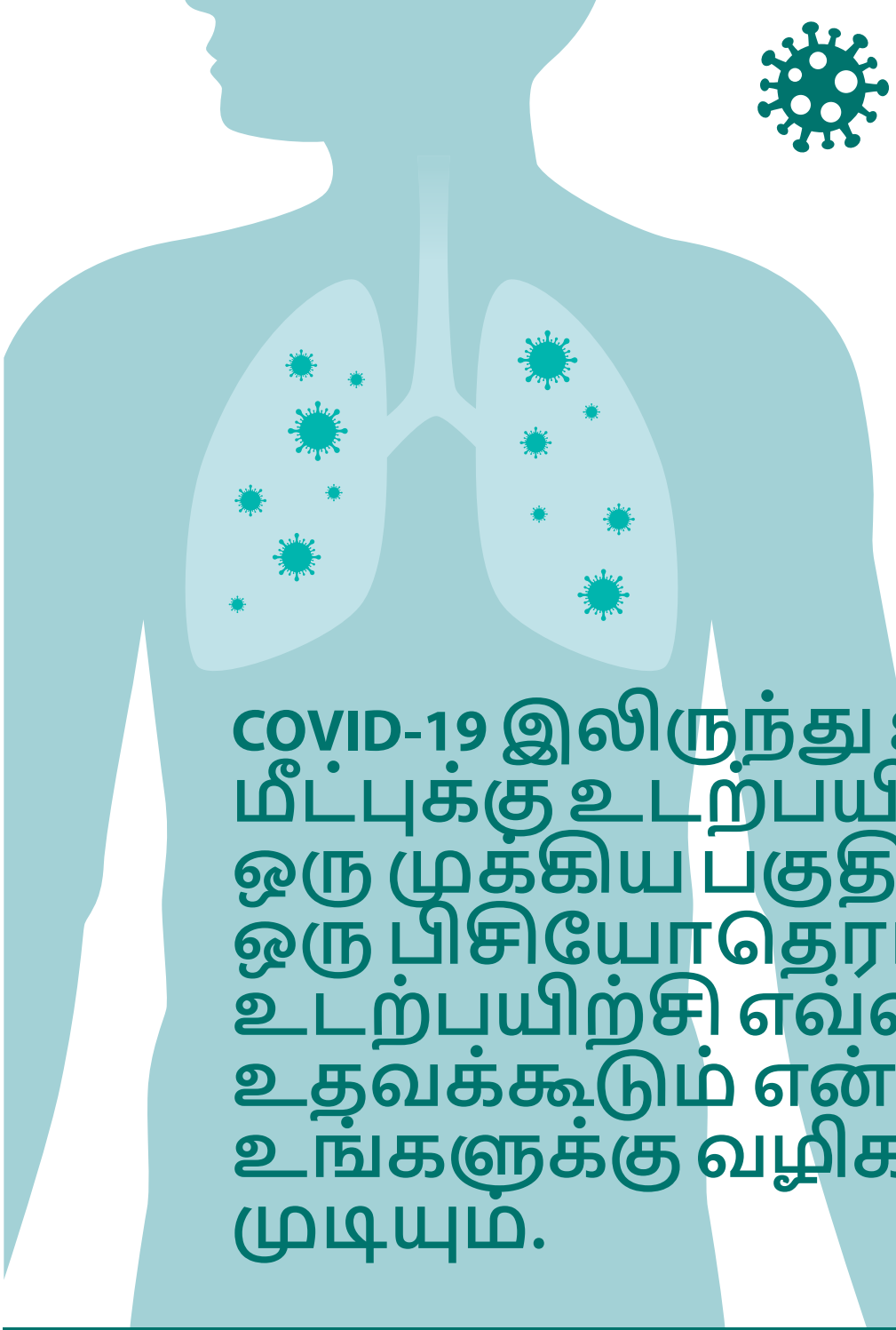


# COVID-19

க்குப்பிறகு  
புனர்மறுவாழ்வு

  
World  
PT Day  
2020



COVID-19 இலிருந்து உங்கள்  
மீட்புக்கு உடற்பயிற்சி  
ஒரு முக்கிய பகுதியாகும்.  
ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட்  
உடற்பயிற்சி எவ்வாறு  
உதவக்கூடும் என்பதில்  
உங்களுக்கு வழிகாட்ட  
முடியும்.

#worldptday

வைரஸ் தொற்கு பிந்தைய சோர்வு நோய்க்குறி

COVID-19 இலிருந்து மீண்டு வருபவர்களில் 10% வரை வைரஸ் தொற்கு பிந்தைய சோர்வு நோய்க்குறி உருவாகலாம் (PVFS). நீங்கள் வைரஸ் தொற்கு பின் உடல் சோர்விலிருந்து முன்னேற்றம் இல்லை என்று உணர்ந்தாலோ அல்லது செயல்பாடு மிகவும் மோசமாக இருப்பதாக உணர்ந்தாலோ, உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது ஹெல்த்கேர் பயிற்சியாளரிடம் பேசுங்கள், உங்களை PVFS மதிப்பீடு செய்யுமாறு அவர்களிடம் கேளுங்கள். PVFS உள்ளவர்களின் புனர்மறுவாழ்வுக்கு வெவ்வேறு மேலாண்மை உத்திகள் தேவை.



World  
Physiotherapy

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