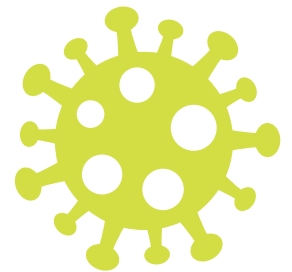
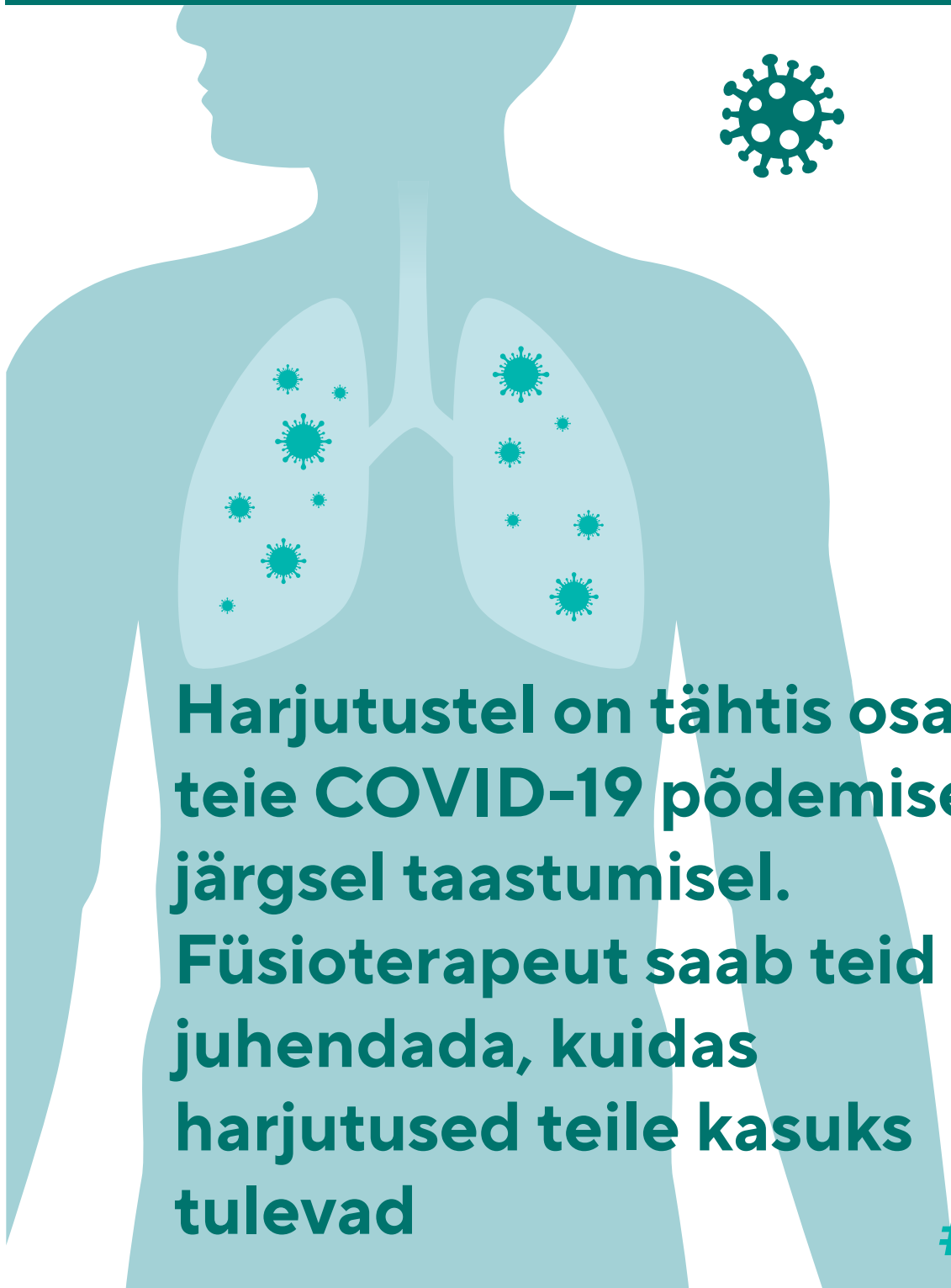


# Taastumine COVID-19 põdemise järgselt

  
World  
PT Day  
2020



**Harjutustel on tähtis osa  
teie COVID-19 põdemise  
järgsel taastumisel.  
Füsioterapeut saab teid  
juhendada, kuidas  
harjutused teile kasuks  
tulevad**

**#worldptday**

#### **Viirushaiguse järgne väsimussündroom**

Kuni 10% COVID-19 põdenud inimestest võib kujuneda viirushaiguse järgne väsimussündroom (PVFS). Kui te ei tunne end paremini või tunnete, et kehaline aktiivsus halvendab oluliselt teie enesetunnet, pöörduge oma füsioterapeudi või perearsti poole ning paluge neil uurida, kas teid võib vaevata PVFS. PVFS-i põdevate inimeste rehabilitatsioonis kasutatakse teistsuguseid toimetuleku strateegiaid.



**World  
Physiotherapy**

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