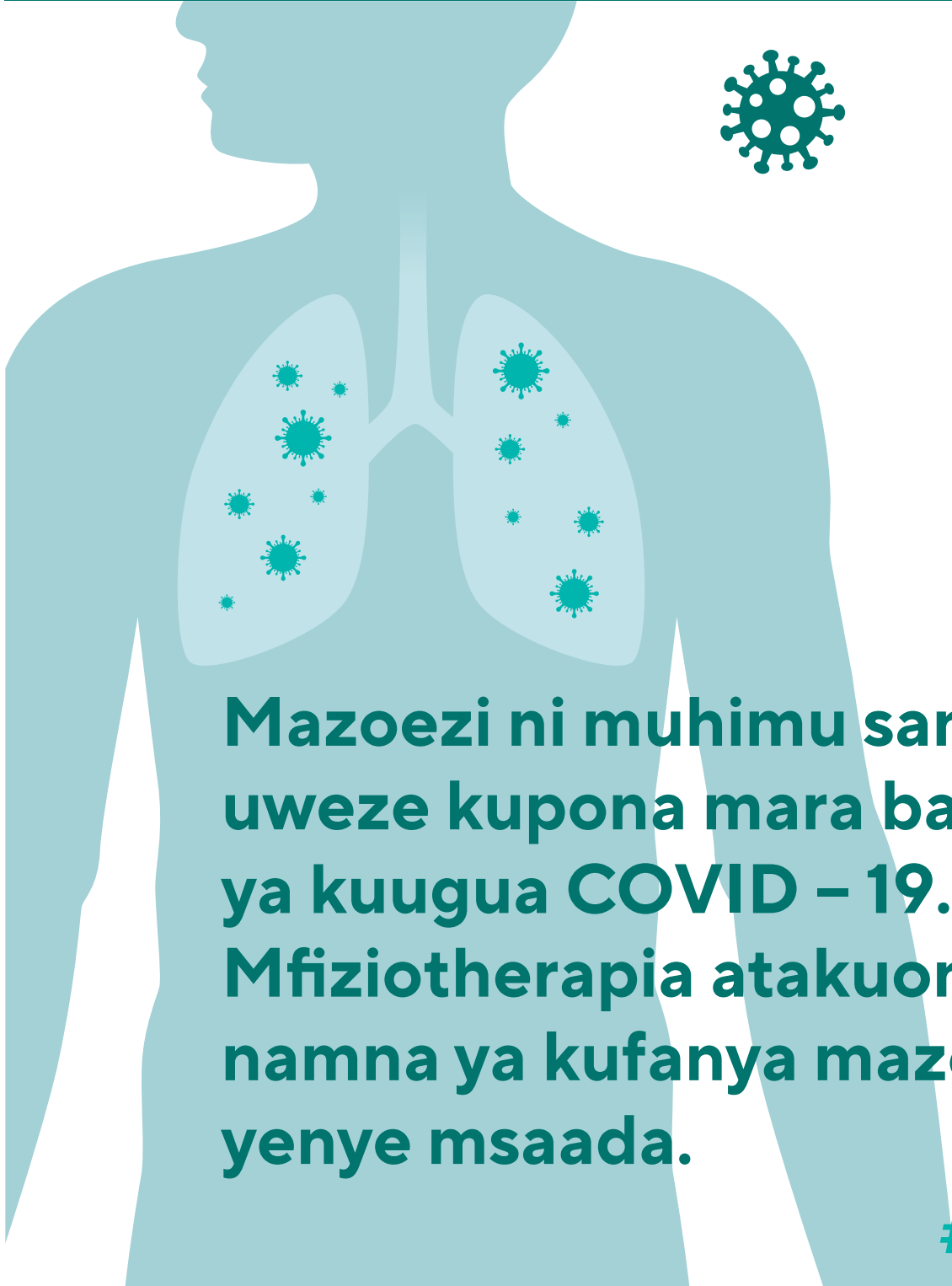


Utengamao baada ya kuugua

COVID-19



World
PT Day
2020



Mazoezi ni muhimu sana ili uweze kupona mara baada ya kuugua COVID – 19. Mfiziotherapia atakuongoza namna ya kufanya mazoezi yenye msaada.

#worldptday

Uchovu utokanao na maambukizi ya virusi vya corona

Takribani 10% ya watu wanaopona ugonjwa wa COVID – 19, huweza kupata dalili za uchovu uliokithiri. Kama unahisi hupati nafuu, au kazi zinakufanya ujisikie vibaya zaidi, ongea na mhudumu wa afya au Mfiziotherapia na muulize ili achunguze zaidi kuhusu tatizo hili. Utengamao kwa watu wanaohisi uchovu uliokithiri mara baada ya maambukizi ya virusi vya corona inahitaji mbinu mbalimbali za tiba.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday