



World PT Day 2020

ကိုယ်ကာယပြန်လည်သန်စွမ်း

ရေးနှင့် ကိုမစ် ၁၉

မည်သို့ ပါဝင်ရမနည်း

#worldptday
www.world.physio/wptday

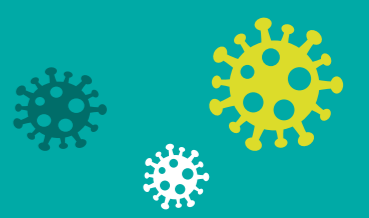


World
Physiotherapy

ယခုနှစ်အတွက် လှုံ့ဆော်ခြင်း ကမ်ပိန်း : ကိုယ်ကာယပြန်လည်သန်စွမ်းရေးနှင့် ကိုဗစ် ၁၉



ပါဝင်လှုပ်ရှားခြင်း



ယခုနှစ် ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာနေ့အတွက် အဓိကအာရုံစိုက်မည့်အကြောင်းအရာသည် ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရသည့်သူများအတွက်လိုအပ်သော အကြောအဆစ်နှင့်ပြန်လည်သန်စွမ်းခြင်းဆိုင်ရာကုသမှုနှင့်စီမံမှုများကို ဖြည့်ဆည်းပေးရသော အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များ၏အခန်းကဏ္ဍ ဖြစ်ပါသည်။

ဤလှုပ်ရှားမှုကမ်ပိန်းသည် အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို အဓိကထားပါသည်။

- လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသည် ကိုဗစ် ၁၉ ကူးစက်ခံရသူတစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေးပြန်လည်နာလန်ထူမှုတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ်ပါဝင်ပါသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုအခန်းကဏ္ဍ များတွင် ကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်သည့် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များသည် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများက ပြန်လည်နာလန်ထူနိုင်မှုကို ကူညီပေးနိုင်ကြောင်း လမ်းညွှန်ပြသ ပေးနိုင်ပါသည်။
- ကိုဗစ် ၁၉ ကူးစက်ရောဂါကို အပြင်းအထန်ခံစားခဲ့ရသောသူများသည် ရောဂါကုသမှု၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများမှ ပြန်လည်နာလန်ထူနိုင်ရန်အတွက် ပြန်လည်သန်စွမ်းမှုကို လိုအပ်ပါသည်။
- (Telehealth)ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာများမှတစ်ဆင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးမှုစနစ် ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် လူထုသည် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များထံမှ ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါ၏သက်ရောက်မှုများအားစီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကူအညီအထောက်အပံ့ရယူနိုင်ပါသည်။

ကိုဗစ် ၁၉ အပြင်းအထန်ခံစားရသူများ ပြန်လည်နာလန်ထူထောင်နိုင်ရန်အတွက် အစောပိုင်းနှင့် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရသော ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကုထုံးများတွင်

#worldptday

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ဆောင်မှုများအား တိုးတက်စေရန်အတွက်ကုထုံးနည်းလမ်းများတွင် (Telehealth)ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာများမှတစ်ဆင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးမှုစနစ်သည်သမားရိုးကျကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးမှုများကဲ့သို့ပင် ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

ဤအကြောင်းအရာများကို လူထုနှင့် မူဝါဒချမှတ်သူများ သိရှိစေရန်အလို့ငှာ ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်အသင်း သည် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးရှိ အသင်းဝင်အဖွဲ့အစည်းများ၊ အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များအား ၎င်း၏ (toolkit) ပစ္စည်း များကိုအသုံးပြုပါရန် တိုက်တွန်းအားပေးအပ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာနေ့ အကြောင်း

(World Confederation for Physical Therapy) ကိုယ်ကာယပြန်လည်သန်စွမ်းမှုနှင့်အကြောအဆစ်ကုပညာရပ်ကမ္ဘာ့အဖွဲ့ချုပ်ကို ၁၉၅၁ ခုနှစ်တွင် စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ထိုနေ့ကို ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာနေ့အဖြစ် နှစ်စဉ် စက်တင်ဘာလ ၈ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပကြပါသည်။ ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် World Confederation for Physical Therapy သည် World Physiotherapy ဟူ၍ ဖြစ်တည်လာသည်။ ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာနေ့သည် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များမှ မိမိတို့၏အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရပ်ကို မြှင့်တင်အထောက်အကူပြုနိုင်သော နေ့ရက်တစ်ရက်ဖြစ်ပါသည်။

- ကမ္ဘာ့လူထု၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သာယာဝပြောမှုများအတွက်မိမိတို့ပညာရပ် ၏ အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍ အား မြှင့်တင်ပြသပါ။
- မိမိတို့ပညာရပ်၏ ဂုဏ်သိက္ခာ ကို မြှင့်တင်ပါ။
- မိမိတို့၏ပညာရပ်နှင့် မိမိတို့၏လူနာများကိုယ်စား အစိုးရနှင့်မူဝါဒချမှတ်သူများအား ဤပညာရပ်ကိုမြှင့်တင်ရန် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်ပေးပါ။

ဤနေ့သည် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးရှိ အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်အသိုင်းအဝိုင်း၏ စည်းလုံးမှုနှင့်ညီညွတ်မှုကိုပြသနိုင်သည်။ မိမိတို့၏လူနာများနှင့်ပြည့်သူလူထုတို့အတွက် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များ၏ လုပ်ဆောင်မှုတို့ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရမည့် အခွင့်အလမ်းတစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်။

ဤ ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာနေ့ကိုအဓိကထား၍ သည် မိမိတို့၏ပညာရပ်နှင့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုမြှင့်တင်ရန်အတွက် အသင်းဝင်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကိုယ်ကာယပြန်လည်သန်စွမ်းပညာရှင်တိုင်း၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ကူညီရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာနေ့လှုပ်ရှားမှုများတွင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန်အလို့ငှာ ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်အသင်းသည် ၎င်း၏အသင်းဝင်အဖွဲ့အစည်းတို့မှ အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များအတွက် အထောက်အကူပြုပစ္စည်း(Toolkit) ကိုထုတ်လုပ်ခဲ့ပါသည်။

- နံရံကပ်ကြော်ငြာပုံစံများ : အများပြည်သူဆိုင်ရာ နေရာများတွင် ပြသရန်
- ရုပ်ပြစာစောင်များ : ပြည်သူလူထုနှင့် လူနာများအား ပြသရန်နှင့် ဖြန့်ဝေပေးရန်
- ဘာသာပြန်ဆိုချက်များ : ပုံစံစာနှင့်ရုပ်ပြစာစောင်များအား ဘာသာစကား ၁၈ မျိုးအထက် ရရှိနိုင်ပါသည်။
- မီဒီယာပလက်ဖောင်း ရုပ်ပြပုံနှိပ်များ : ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာနေ့ကိုမြှင့်တင်နိုင်ရန်နှင့် ယခုနှစ်၏ သတင်းစကားကို မျှဝေပေးနိုင်ရန်အလို့ငှာ ရွေးချယ်ထားသော ဇာတ်ကောင်ပုံနှိပ်များအားမီဒီယာပလက်ဖောင်းတို့တွင်အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ထုတ်ဝေပေးသွားပါမည်။
- သတင်းအချက်အလက်အရင်းမြစ်များနှင့် အပိုဆောင်းဖတ်စရာများ : ယခုနှစ် လှုပ်ရှားမှုကမ်ပိန်းနှင့် ပတ်သက်သော ဝက်ဘ်ဆိုဒ်လင့်ခ်များ၊ သတင်းအရင်းအမြစ်များ၊ ပစ္စည်း များအတွက် အချက်အလက်အကူအညီများ။ ယခုနှစ် ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာနေ့လှုပ်ရှားမှုများတွင် အသုံးဝင်နိုင်မည့် အထောက်အကူပစ္စည်းများတွင် သတင်းအရင်းအမြစ်များပါရှိပြီး ၎င်းတို့ကို ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်အသင်းဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ဘန်နာစာတမ်းလီပ် : ဒေါင်းလုဒ်ရယူ၍ ဒေသတွင်းထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိနိုင်ရန်။
- တီရှပ်အင်္ကျီဒီဇိုင်း နှင့် တံဆိပ်အမှတ်အသား : ဒေါင်းလုဒ်ရယူ၍ ဒေသတွင်း ပုံနှိပ်ရိုက်ထုတ်လုပ်နိုင်ရန်။

အထက်ပါအရင်းအမြစ်များအား အခမဲ့ ဒေါင်းလုဒ်ရယူပါ

www.world.physio/wptday

#worldptday

အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်မှ ပြသသော လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်သည် ကိုဗစ် ၁၉ ကူးစက်ရောဂါမှပြန်လည်သန်စွမ်းမှုအတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါကူးစက်ခံရသူတစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေးပြန်လည်နာလန်ထူမှုတွင် ကိုဗစ် ၁၉ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုအခန်းကဏ္ဍများတွင် ကျန်းမာရေးပြန်လည်သန်စွမ်းမှုအတွက် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များသည် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကူညီပေးနိုင်ကြောင်းလမ်းညွှန်ပြသပေးနိုင်ပါသည်။

- ခန္ဓာကိုယ်ကြွခိုင်မှု ကို တိုးတက်စေခြင်း
- အသက်ရှူရခက်ခဲမှုကို လျော့ကျစေခြင်း
- ကြွက်သားသန်စွမ်းမှုကို တိုးမြှင့်စေခြင်း
- ဟန်ချက်ညီမှု နှင့် ညီညိုလှုပ်ဆောင်မှု ကို တိုးတက်စေခြင်း
- အတွေးအမြင် တိုးမြှင့်စေခြင်း
- စိတ်စိမ်းမှုများလျော့ကျစေခြင်းစိတ်ချမ်းသာမှုတက်လာစေခြင်း
- ယုံကြည်မှုတိုးပွားလာခြင်း
- စွမ်းအင်ခွန်အားများတိုးတက်လာခြင်း

ခွန်အားများပြန်လည်တိုးတက်လာစေရန် တတ်နိုင်သလောက် တက်ကြွစွာလှုပ်ရှားနေထိုင်ပါ။ ထိုမှသာ သင်၏ အဆုတ် သည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်သည်။

အစားယူခြင်းသည်အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် အချိန်ကြာရှည်သော လေ့ကျင့်ခန်းများထက် အချိန်သိပ်ပမာသာ လေ့ကျင့်ခန်းအတိုလေ့ကျင့်ကာ ပုံမှန်ပြုလုပ်ရန် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များက အကြံပြုထားပါသည်။ ပြုလုပ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ :

- ထိုင်ရာမှ ထ ခြင်း
- မတ်တတ်ရပ်နေထိုင်ခြင်း မြေလှမ်းချိတ် အပ်ညာ မြေကြွခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခု မြေထောက်ကြွခြင်း
- လမ်းလျှောက်ခြင်း
- မနောင့်ကြွ ကာ မြေများထောက်ခြင်း
- မြေများကြွကာ မနောင့်ထောက်ခြင်း
- မြေတစ်ခုခုတည်ပေါ်တွင် မတ်တပ်ရပ်ခြင်း (မြေတစ်ပေါင်ကျိုးရပ်ခြင်း)
- နံရံကို တွန်းဟန်ပြုခြင်း

အကြောအဆစ်နှင့်ကိုယ်ကာယပြန်လည်သန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာကတိုးသည် ကိုဗစ် ၁၉ မှ ပြန်လည်ထူထောင်လာရန်အတွက် အရေးပါသော သော့ချက်ဖြစ်ပါသည်။

အလယ်၌ သင်သည် မကျန်းမာသည်ဟု ခံစားရပါက အလုပ်အကိုင် ပြန်လည်ထူထောင်ခြင်းသည် သင့်အတွက် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ခံစားရပါက ဆရာဝန်ထံမှ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာပါ။

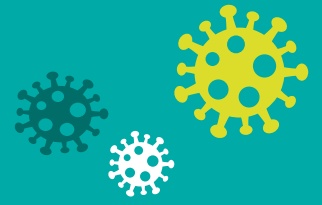
www.world.physio/wptday

အကယ်၍ သင်သည် တစ်ဦးတည်းသော အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်ဖြစ်ပါက (သို့မဟုတ်) သင်၏လုပ်ငန်းကိုင်ဖက်များနှင့် အတူတကွ အလုပ်ခွင်တွင် ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာနေ့လှုပ်ရှားမှု တစ်စုံတစ်ရာပြုလုပ်မည်ဟု စီစဉ်နေပါက ၊ သင်၏ နိုင်ငံ/နယ်မြေရှိ ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်အသင်းဝင် အဖွဲ့အစည်း များအား ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့စီစဉ်နေသော လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားနိုင်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်အသင်းဝင် အဖွဲ့အစည်းများ www.world.physio/our-members.

ထုတ်လုပ်ထားသော အထောက်အကူပစ္စည်းများသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကိုယ်ကာယပြန်လည်သန်စွမ်းပညာရှင်အသိုင်းအဝိုင်းကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ #WorldPTDay ဟူ၍ Hashtag ကို လူမှုကွန်ယက်များတွင် အသုံးပြုပေးခြင်းအားဖြင့် ထိုနေ့သည် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မြှင့်တင်ခံရလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဝင်လှုပ်ရှားရန်အတွက် အကြံဉာဏ်များ



သင်သည် ကိုယ်ကာယပြန်လည်သန်စွမ်းအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု(သို့) ဆေးရုံ၏ဌာနတစ်ခု (သို့)မကြီးမားသော ဆေးခန်းတစ်ခု တွင် တတာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည်ဖြစ်စေ ၊ ဤပညာရပ်ကိုလေ့လာသင်ကြားနေဆဲကျောင်းသားဖြစ်စေ ၊ သင်သည် ဤနေ့အား မှတ်တမ်းတင်နိုင်စေရန်နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးအား ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

သင်နှင့်ကိုက်ညီသော၊ ထိုနေ့အတွက် သင်ပြုလုပ်နိုင်မည့် မှန်ကန်သော အရာတစ်ခုခုကိုရွေးချယ်နိုင်ရန်အတွက် အချို့သောအကြံပြုချက်များကို ဤတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉ အား တုံ့ပြန်မှုတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် နိုင်ငံများစွာသည် လူစုလူဝေး ပြုလုပ်ခြင်းများ ပွဲကျင်းပခြင်းများကို တားမြစ်ထားကြသည်ဖြစ်ရာ ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာနေ့အတွက် လှုပ်ရှားမှုများအတွက် အစီအစဉ်ဆွဲရာတွင်လည်း သင်၏နိုင်ငံ/နယ်မြေ၏ လမ်းညွှန်မှုအားလုံးကို လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဤတွင်ဖော်ပြထားသော အကြံပြုချက်များ ကို ညှိနှိုင်းပြင်ဆင်ရန်အတွက် သင်၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များ လူမှုကွန်ယက်ပလက်ဖောင်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဖေ့ဘွတ်တိုက်ရိုက် အမေးအဖြေများကို ကြိုးစားဖြေကြားနိုင်၍ သင်၏အကြံပြုချက်များကိုပါ မျှဝေပေးနိုင်ပါသည်။

ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာနေ့ကို မြှင့်တင်နိုင်ရန်အတွက် ရုပ်ပြ/ပုံနှိပ်ဂရပ်ဖစ်များကို လည်း လူမှုကွန်ယက်ပလက်ဖောင်းများတွင် ထုတ်လွှင့်မျှဝေပေးပါမည်။

လူထုအခမ်းအနားများ

- အများပြည်သူဆိုင်ရာနေရာများတွင်(သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းတွင်) လေ့ကျင့်ခန်းအခမဲ့ သရုပ်ဖော်ပြသခြင်းများ - ဥပမာ အလယ်အလတ်နှင့် အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်ခန်းတို့ကွာခြားချက်များအား ပြသခြင်းလုပ်ငန်းခွင် (သို့) အွန်လိုင်းတွင် ဆွေးနွေးခြင်း၊
- နေ့စဉ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရန်အကြံပြုခြင်းနှင့် အလုပ်ရှင်များအား ခန္ဓာသန်စွမ်းစာပေများထောက်ပံ့ပေးခြင်း။
- လူထုစင်တာများတွင် ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ပွဲများကျင်းပခြင်း။
- တစ်ရက်တာ သို့မဟုတ် တစ်ပတ်တာ မတူညီသော နေရာဒေသများသို့ သွားရောက်၍ သတင်းအချက်အလက်ပြခန်းများပြုလုပ်ခြင်း။
- လူထု၊ ကျော်ကြားသူများ နှင့် နိုင်ငံရေးသမားများအတွက် ကျန်းမာရေး စိန်ခေါ်မှု ပြုလုပ်ခြင်း - ဥပမာ တစ်နေ့တာအတွင်း ခြေလှမ်းမည်မျှလျှောက်လှမ်းပါ ဟူသော ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှု ပြုလုပ်ခြင်း၊ ထို့အတွက် သင်သည် ခြေလှမ်းအရေအတွက်တိုင်းတာစက်အား ပြိုင်ပွဲဝင်သူတို့အတွက် ငှားရမ်းနိုင်သလို အခမဲ့ပေးဝေနိုင်ပါသည်။
- မြို့တော်ဥယျာဉ်ပန်းခြံများတွင် အများပြည်သူလေ့ကျင့်ခန်းသင်တန်းများ ကျင်းပနိုင်ပါသည်။

အသက်အရွယ်မရွေး ပြည်သူလူထုအတွက် ပွဲများ

- ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုတို့သည် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ခံသူများ၏နာလန်ထူခြင်းကိုကူညီပေးနိုင်ခြင်းနှင့် ကုသမှု၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုပါ ကူညီပေးနိုင်ကြောင်း နှင့် ၎င်းကိုယ်ကာယပြန်လည်သန်စွမ်းလှုပ်ရှားမှုများ၏ တန်ဖိုးကို မီးမောင်းထိုးပြရန် အတွက် ဆွေးနွေးဟောပြောခြင်းတို့ကို လူထုပွဲများမှတစ်ဆင့် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမီဒီယာများမှတစ်ဆင့် စီစဉ်ပါ။
- မတူညီကွဲပြားသောအသက်အရွယ်အုပ်စုများအတွက် အထူးသဖြင့် ရည်ရွယ်၍ လေ့ကျင့်ခန်း သင်တန်းများကို စီစဉ်ပါ။
- ကိုယ်ကာယပြန်လည်သန်စွမ်းလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါခံစားနေရသူများကို နာလန်ထူစေရာတွင် ကူညီတိုးတက်စေကြောင်း စောင့်ရှောက်ပေးသူများ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာလူထုများနှင့် အတူတကွ အကဲဖြတ်လေ့လာပါ။

လက်တွေ့နေရာအပြင်အဆင်များ

- အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်တို့ ပြုလုပ်နေသည့်အကြောင်းအရာများကိုဖော်ပြထားသော ပြခန်း ပြပွဲများကို ဧည့်ကြိုနေရာများတွင် ပြသထားရှိခြင်း
- ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်အသင်း၏ ရုပ်ပြပုံနှိပ်များ နှင့် နံရံကပ်ပို့စတာ များအား လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ဧည့်သည်များအား မျှဝေပေးခြင်း

ထပ်တိုးအပိုလွှာ

- သင်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်သော ၊ ပွဲလမ်းများတွင် ပါဝင်ပေးနိုင်သော ဒေသခံနာမည်ကျော်ကြားသူတစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေပါ။ ဤသို့ဖြင့် လူထုနှင့် သတင်းမီဒီယာတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုကို တိုးမြှင့်စေနိုင်ပါသည်။
- ဒေသတွင်း ရေဒီယိုအသံလွှင့် ခြင်းတွင် ပါဝင်ခြင်း၊ရုပ်သံအစီအစဉ် တစ်ခုတွင်ပါဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းပေါ်တွင် မေးခွန်းများဖြေဆိုခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။
- ပြည်သူလူထုအတွက် ကျန်းမာသောနေထိုင်မှုကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်ရန်နှင့် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များက မည့်သည့်အရာများကူညီနိုင်ကြောင်းကို ပြသပါ။ကမ္ဘာ့အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်အသင်းဝတ်ဆံဝတ်ဆင်ရယူနိုင်သော သတင်းအချက်အလက်စာရွက်များ၊ စတစ်ကာများ နှင့် လက်ကမ်းစာစောင်များကို အသုံးပြုခြင်းသည် ကောင်းမွန်သည့် စတင်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဓာတ်ခွန်အားရယူပါ
 လွန်ခဲ့သောနှစ်များတွင် ကမ္ဘာ့နေ့ကို မည်သို့ ကျင်းပခဲ့ကြသည်ကို ကြည့်ရှုပါ။
www.world.physio/wptday/activities