



World PT Day 2020

ਕੋਵੀਡ -19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਸਿਹਤਯਾਬੀ

ਹਿੱਸਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ

#worldptday
www.world.physio/wptday

 World
Physiotherapy

ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ: ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਯਾਬੀ



ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੀ.ਟੀ. ਦਿਵਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਨਰਵਾਸ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮੁਹਿੰਮ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੈ:

- ਕਸਰਤ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੀੜਤ ਹੋਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਅਸਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਵਰਲਡ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਜਨਤਾ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਲਡ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।


ਵਿਸ਼ਵ ਪੀਟੀ ਦਿਵਸ ਬਾਰੇ

ਵਿਸ਼ਵ ਪੀ.ਟੀ. ਦਿਵਸ ਹਰ ਸਾਲ 8 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਵਰਲਡ ਕਨਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1951 ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। 2020 ਵਿਚ, ਵਰਲਡ ਕਨਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿਸ਼ਵ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਬਣ ਗਈ। ਵਰਲਡ ਪੀ.ਟੀ. ਦਿਵਸ ਉਹ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਪੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:


- ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।
- ਪੇਸ਼ੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ੀਲ ਵਧਾਉਣਾ
- ਪੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ

ਇਹ ਦਿਨ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਬਰਾਦਰੀ ਦੀ ਏਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜੋ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸ਼ਵ ਪੀ.ਟੀ. ਦਿਵਸ ਤੇ ਵਰਲਡ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ

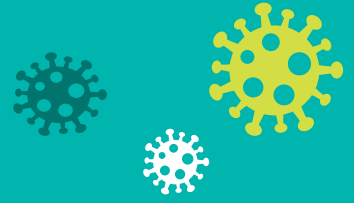


ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।



#worldptday

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ




ਵਿਸ਼ਵ ਪੀ.ਟੀ. ਦਿਵਸ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਮੈਂਬਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਵਰਲਡ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਨੇ ਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਭਰੀ ਟੂਲਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:


- ਪੋਸਟਰ: ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕਸ: ਮਹੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੰਡਣ ਲਈ।
- ਅਨੁਵਾਦ: ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਅਤੇ ਪੋਸਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ 18 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ: ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਿਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਦੀ ਇੱਕ ਚੋਣ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪੜ੍ਹਨ: ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਬਾਰੇ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬ ਲਿੰਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਵਾਲੇ।
- ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿਚ ਵਰਲਡ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੀ.ਟੀ. ਦਿਵਸ ਮੁਹਿੰਮ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਰੋਲਰ ਬੈਨਰ ਆਰਟਵਰਕ: ਸਥਾਨਕ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਲੋਗੋ: ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਿਰੰਟ ਕਰਨ ਲਈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਮੁਫਤ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ:
www.world.physio/wptday



#worldptday



ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਗ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਇਸ ਵਿਚ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਦੀ ਹੈ।





- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਸੋਚ- ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਡਰਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ
- ਆਤਮ ਵਿਲਕਵਾਸ ਵਧਾਉਣਾ
- ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰਗਰਮ/ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰਖਦਾ ਹੈ।


ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ। ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਜਨਤ ਹੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੈਠਣਾ - ਖੜੋ ਹੋਣਾ
- ਇੱਕੋ ਬਿੰਦੂ/ਕਦਮ ਤੇ ਚਿਲਦਾ
- ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਤੁਰਨਾ
- ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕਣਾ
- ਉਗਲਾਂ ਚੁੱਕਣਾ/ ਹਿਲਾਉਣਾ
- ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ
- ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਹਸਕੇ ਡੱਛ ਮਾਰਨਾ



ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਗੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਤੀਬਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 10% ਲੋਕ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜੀ.ਐਚ.ਐਚ.ਐਸ.) ਦੇ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰਾਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ.ਐਚ.ਐਸ. ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਅਤੇ ਉੱਚ ਨੂੰ ਜੀ.ਐਚ.ਐਚ.ਐਸ. ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਠੀਕ ਹੋਣ। ਜੀ.ਐਚ.ਐਚ.ਐਸ. ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।



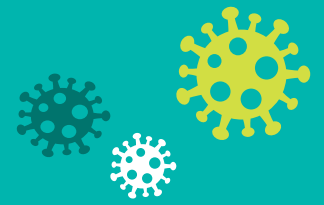
www.world.physio/wptday

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼/ ਪਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵਰਲਡ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਮੈਂਬਰ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ।

ਵਰਲਡ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਮੈਂਬਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:
www.world.physio/our-members.

ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਗਲੋਬਲ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਮਿ communityਨਿਟੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ, ਹੈਸ਼ਟੈਗ # ਵਰਲਡਪੀਟੀਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ

ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ



ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ, ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸੈਟਿੰਗ, ਜਾਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਦਿਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ:

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਵੱਡੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਇਕੱਠਾਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਪੀ.ਟੀ. ਦਿਵਸ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ / ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੇਸਬੁੱਕ ਲਾਈਵ, ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਾਫਿਕਸ ਦੀ ਇਕ ਲੜੀ ਤਿਆਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜਨਤਕ ਸਮਾਗਮ

- ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਖਾਉਣਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ।
- ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸੈਮੀਨਾਰ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।
- ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ।
- ਚਲਦੀ ਫਿਰਦੀ ਜਾਣਕਾਰ- ਬੁਥ ਲਾਉਣੇ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ।
- ਨੇਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ- ਮਸਲਨ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਥੇ ਮੁਜ਼ਬ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੱਲਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।
- ਕਸਰਤ ਲਈ ਜਨਤਕ ਜਮਾਤਾਂ ਲਾਉਣੀਆਂ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮਾਗਮ

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ
- ਕੋਵਿਡ -19 ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਕਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕਲੀਨਿਕਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ

- ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਇਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਕ ਬੁਥ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਵਰਲਡ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਅਤੇ ਪੋਸਟਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਨੁਕਤੇ

- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਸਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
- ਸਥਾਨਕ ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਸ਼ੋਅ ਵਿਚ ਮਹਿਮਾਨ ਬਣਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲੱਬਧ ਰਹੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰੇ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਅਤੇ ਸਟਿੱਕਰ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਏ ਕਿ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਰਲਡ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਰਹੋ

ਵੇਖੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੀ.ਟੀ. ਦਿਵਸ ਕਿਵੇਂ ਮਨਾਏ ਗਏ ਸਨ

www.world.physio/wptday/activities