



World PT Day 2020

بحالی اور کووڈ-19
اس سال کی مہم -- بحالی اور کووڈ-19
کس طرح حصہ لیں؟

اس سال کی مہم -- بحالی اور کووڈ-19



اس سال کے عالمی یومِ علاج اور طبعی کا محور کووڈ-19 کے بعد بحالی اور اس بیماری سے متاثرہ افراد کے علاج اور انتظام میں فزیوتھراپسٹ کا کردار ہے۔

یہ مہم ان بنیادی پیغامات کی طرف توجہ مبذول کرواتی ہے۔

• ورزش کسی بھی فرد کی کووڈ-19 سے بحالی میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

• حرکت کے ماہرین کے طور پر فزیوتھراپسٹ لوگوں کو رہنمائی فراہم کر سکتی ہیں کہ کس طرح ورزش ان کی بحالی میں معاون ثابت ہو سکتی ہے۔

• وہ افراد جو کووڈ 19 کی سنگین صورتحال سے دوچار ہوئے انکو بیماری اور علاج کے اثرات سے نکلنے کیلئے بحالی اور فزیوتھراپی کی ضرورت ہے۔

• ٹیلی ہیلتھ کی مدد سے لوگ فزیوتھراپسٹ سے کووڈ-19 کے اثرات کے علاج میں مدد تک رسائی کر سکتے ہیں۔

• جسمانی افعال کی بہتری کیلئے ٹیلی ہیلتھ بھی اتنی مؤثر ہے جتنا کہ صحت عامہ کے طریقہ پائے کار۔

عالمی طبعی اپنے رکن اداروں اور پوری دنیا کے فزیوتھراپسٹ کی حوصلہ افزائی کرتی ہے کہ وہ عالمی طبعی کی ٹول کٹ کے پیغامات کو عوام اور قانون سازوں تک پہنچائیں۔

عالمی یومِ علاجِ طبعی

عالمی یومِ علاجِ طبعی ہر سال 8 ستمبر (جس دن 1951 کو یہ تنظیم وجود میں آئی) کو منعقد کیا جاتا ہے۔ سن 2020 میں عالمی تنظیم برائے طبعی کا نام بدل کر عالمی طبعی رکھا گیا۔ عالمی یومِ طبعی وہ دن ہے جس دن فزیوتھراپسٹ اپنے پیشے کو یوں فروغ دے سکتے ہیں!

• عالمی آبادی کی صحت اور خیریت میں پیشے کے باہمی کردار کی عکاسی کر سکتے ہیں۔

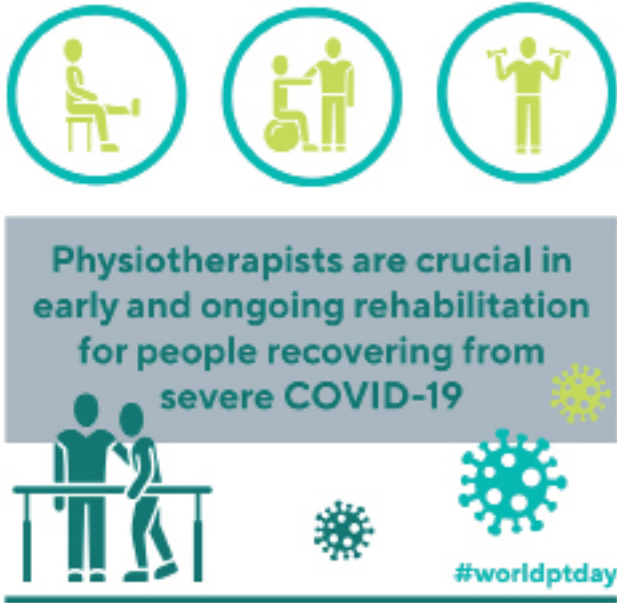
• اپنے پیشے کے وقار کو سر بلند کر سکتے ہیں۔

• پیشے اور اسکے متعلقہ مریضوں کی طرف حکومت اور

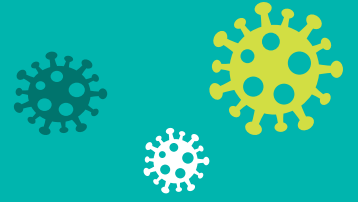
قانون ساز اداروں کی طرف مہم چلا سکتے ہیں۔

یہ دن پوری دنیا میں فزیوتھراپسٹ برادری کے اتحاد اور یکجہتی کی علامت ہے۔ یہ دن فزیوتھراپسٹ کی معاشرے اور مریضوں کیلئے جانے والی خدمات کے اعتراف کا موقع فراہم کرتا ہے۔

عالمی طبعی عہد کرتی ہے کہ عالمی یومِ علاجِ طبعی پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے یہ اپنی رکن تنظیموں اور انفرادی فزیوتھراپسٹ کو اپنے پیشے اور عالمی صحت عامہ کی ترویج کی کوششوں کی حمایت کرے گی۔



شامل ہو جائیں



An exercise plan from a physiotherapist can help your COVID-19 recovery

Exercise is an important part of your recovery from COVID-19, paced to match your needs. As experts in movement and exercise, physiotherapists can guide you in how exercise can help:

- improve fitness
- reduce breathlessness
- increase muscle strength
- improve balance and coordination
- improve your thinking
- reduce stress and improve mood
- increase confidence
- improve your energy

Try to be as active as you can to help you regain strength and help your lungs recover and remember to keep track of your progress

Although it is important to rest, physiotherapists recommend that you undertake regular short bursts of exercise rather than fewer longer sessions. Exercises to try:

- sit to stand
- marching on the spot
- step ups or stairs
- walking
- heel raises
- toe raises
- knee lifts
- wall push off

Physiotherapy is key to your recovery from COVID-19

If you feel unwell, experience extreme fatigue or severe shortness of breath, stop exercising and speak to your physiotherapist.

Post-viral fatigue syndrome

Up to 10% of people recovering from COVID-19 may develop post-viral fatigue syndrome (PVS). This can be a chronic condition of fatigue & making you feel tired, weak, or unable to perform your usual activities. It can last for weeks, months or even years. If you have PVS, your physiotherapist can help you manage your symptoms and set a plan to help you recover. For more information on PVS, visit www.worldphysio.org/pvs.

www.world.physio/wptday

عالمی علاجِ طبیعی نے اپنی رکن تنظیموں کے فزیوتھراپسٹ کو عالمی یومِ طبِ طبیعی کے حوالے سے سرگرمیاں منعقد کرنے میں تعاون کیلئے متعلقہ مواد کی ٹول کٹ تشکیل دی ہے جو کہ مندرجہ ذیل معلومات پر مشتمل ہے!

- پوسٹرز: عوامی مقامات پر آویزاں کرنے کیلئے۔

- ترسیمات/معلوماتی تصاویر: عوام اور مریضوں میں تقسیم کرنے اور آویزاں کرنے کیلئے۔

- تراجم: پوسٹرز اور معلوماتی تصاویر کی نقول 18 سے زبانوں میں دستیاب ہیں

- سماجی مواصلاتی ترسیمات: اس دن اور سال کے پیغامات کے فروغ کیلئے (سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر) تصاویر کا انتخاب تشکیل دیا گیا ہے۔

- معلومات کے ذرائع اور اضافہ مطالعہ: اس سال کی مہم کے مواد میں شامل معلومات کے حوالہ جات اور اضافی مطالعہ کیلئے ویب لنک دستیاب ہے۔

- وکالتی ٹول کٹ: عالمی علاجِ طبیعی کی ویب سائٹ پر دستیاب معلومات پر مشتمل ہے جو کہ عالمی یومِ علاجِ طبیعی کے حوالے سے مفید ہو سکتی ہے۔

- رولہ بینر آرٹ ورک: ڈاؤن لوڈ کرنے اور مقامی رینٹرز کو فراہم کرنے کیلئے۔

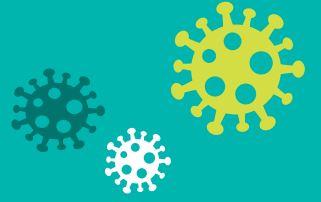
- ٹی شرٹ کا نمونہ اور علامت: ڈاؤن لوڈ کرنے اور مقامی طور پر چھاپنے کیلئے۔

اپنے کام کی جگہ کوئی منصوبہ بندی کر رہے ہیں تو اپنے حلقے یا ملک کی رکن تنظیم کیساتھ رابطہ کرنا بھولیں تاکہ آپ بھی انکی سرگرمیوں کیساتھ منسلک ہو سکیں۔

مندرجہ بالا ذرائع کو یہاں
مفت ڈاؤن لوڈ کریں۔

www.world.physio/wptday

حصہ لینے کے خیالات:



آپ فزیوتھراپی کی کسی انجمن کیلئے کام کرتے ہیں، ایک ہسپتال کے شعبہ میں، ایک چھوٹی علاج گاہ سے منسلک ہیں یا فزیوتھراپی کی تعلیم حاصل کر رہے ہیں، آپ اس دن کو منانے کے مختلف طریقے ڈھونڈ سکتے ہیں۔

کووڈ - 19 ردعمل کے جزو کے طور پر بہت سے ممالک نے وسیع تقریبات اور بڑے اجتماعات کے بارے میں پابندیاں متعارف کروائی ہیں۔ برائے مہربانی جب آپ عالمی یومِ طبِ طبعی کے حوالے سے تیاری کریں تو ان پر غور کریں اور اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے حلقے رملک کی سماجی فاصلے کی ہدایات پر عمل درآمد کریں گے۔

یہاں درج بہت سے خیالات کو آپ اپنے سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر اپنا سکتے ہیں۔ فیس بک پر براہ راست سوال جواب کریں یا مشورے اور تجاویز اپنی ویب سائٹ پر بانٹیں۔ ہم سوشل میڈیا کے ذریعے اس دن کیلئے تریسیمات کا سلسلہ تشکیل دینگے۔

عوامی تقریبات:

آن لائن یا کسی عوامی مقام پر ایک مفت ورزش کے مظاہرہ کی نمائش، مثلاً اعتدال پسند یا درمیانی اور بھرپور یعنی سخت مشقت والی سرگرمی میں فرق۔

آن لائن یا کام کی جگہوں پر بات چیت اور سیمینار

ورزش کو روزمرہ زندگی کے معمولات کے ساتھ یکجا کرنے کی تجاویز اور آجران کو ادبی مواد کی فراہمی۔

سماجی مراکز اور اجتماعات کے موقع پر گفتگو۔

ایک گھنٹی پھرتی (موبائل) معلوماتی چوکی جو کہ ایک دن یا ہفتہ بھر میں مختلف مقامات کا دورہ کرے۔

عوام، سیاستدانوں اور مشہور شخصیات کیلئے صحت کا مقابلہ۔ مثلاً اکوڑن میں مخصوص مقدار میں پیدل چلنے کیلئے مقابلہ کی دعوت دینا۔ آپ اس مقابلے کیلئے اکومفت یا ادھار فاصلہ پھا بھی دے سکتے ہیں عوام کیلئے ورزشی جماعتیں: جیسے بڑے عوامی پارک میں۔

تمام عمروں کے افراد کیلئے اجتماعات:

سوشل میڈیا کو استعمال کرتے ہوئے آن لائن یا سماجی تقریبات کے موقع پر گفتگو کا اہتمام کریں۔ جسمیں جسمانی سرگرمیوں کی اہمیت پر روشنی ڈالی جائے کہ یہ کس طرح کووڈ-19 سے صحت مند ہونے کی مدد کرتی ہے اور علاج کے اثرات کو مہلک کرتی ہے۔

ورزش کی جماعتوں کا انعقاد کیا جسمیں بلخصوص مختلف عمروں کے لوگ شامل ہوں۔

اس بات کا تخمینہ لگانے کیلئے کہ فزیوتھراپی کس طرح متاثرہ لوگوں کی کووڈ-19 سے صحتیابی کو بہتر بناتی ہے، متاثرہ لوگوں کی دیکھ بھال اور سماجی خدمات سرانجام دینے والوں کے ساتھ کام کیا جائے۔

علاج گاہوں میں:

فزیوتھراپسٹ کے کام کی نوعیت کے بارے میں معلومات کی نمائش کیلئے استقبالیہ حدود میں معلوماتی چوکی قائم کریں۔

عالمی طبِ طبعی کی تریسیمات، پوسٹر، ہم پیشہ افراد، عیادت کرنے والوں اور آنے جانے والے لوگوں میں تقسیم کریں۔

زائد اضافے:

اگر ممکن ہو تو کوئی مقامی مشہور شخصیت تلاش کریں جو آپکی سرگرمیوں کی حمایت کرے اور آپکے اجتماعات میں شامل ہو سکیں۔

مقامی ریڈیو، ٹیلی ویژن شو یا آن لائن سوال جواب کے دورانیے کیلئے اپنی خدمات پیش کریں / مہمان بنیں۔

لوگوں کو دینے کیلئے ایسا کچھ ساتھ رکھیں جو صحت مند رہنے میں انکی مدد کرے اور فزیوتھراپسٹ کی مدد کی وضاحت کرے مثلاً دستی ادبی اشتہارات، حقائق نامہ اور چکنے والا اشتہارات، ابتدائی طور پر عالمی طبِ طبعی کی ویب سائٹ پر دستیاب مواد استعمال کیا جاسکتا ہے۔

حوصلہ افزائی حاصل کریں!

دیکھیں ماضی میں عالمی یومِ طبِ طبعی کیسے منایا جاتا ہے۔

www.world.physio/wptday/activities