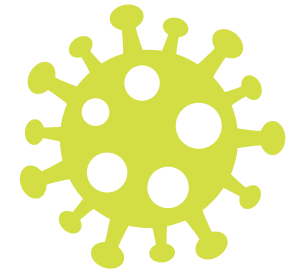
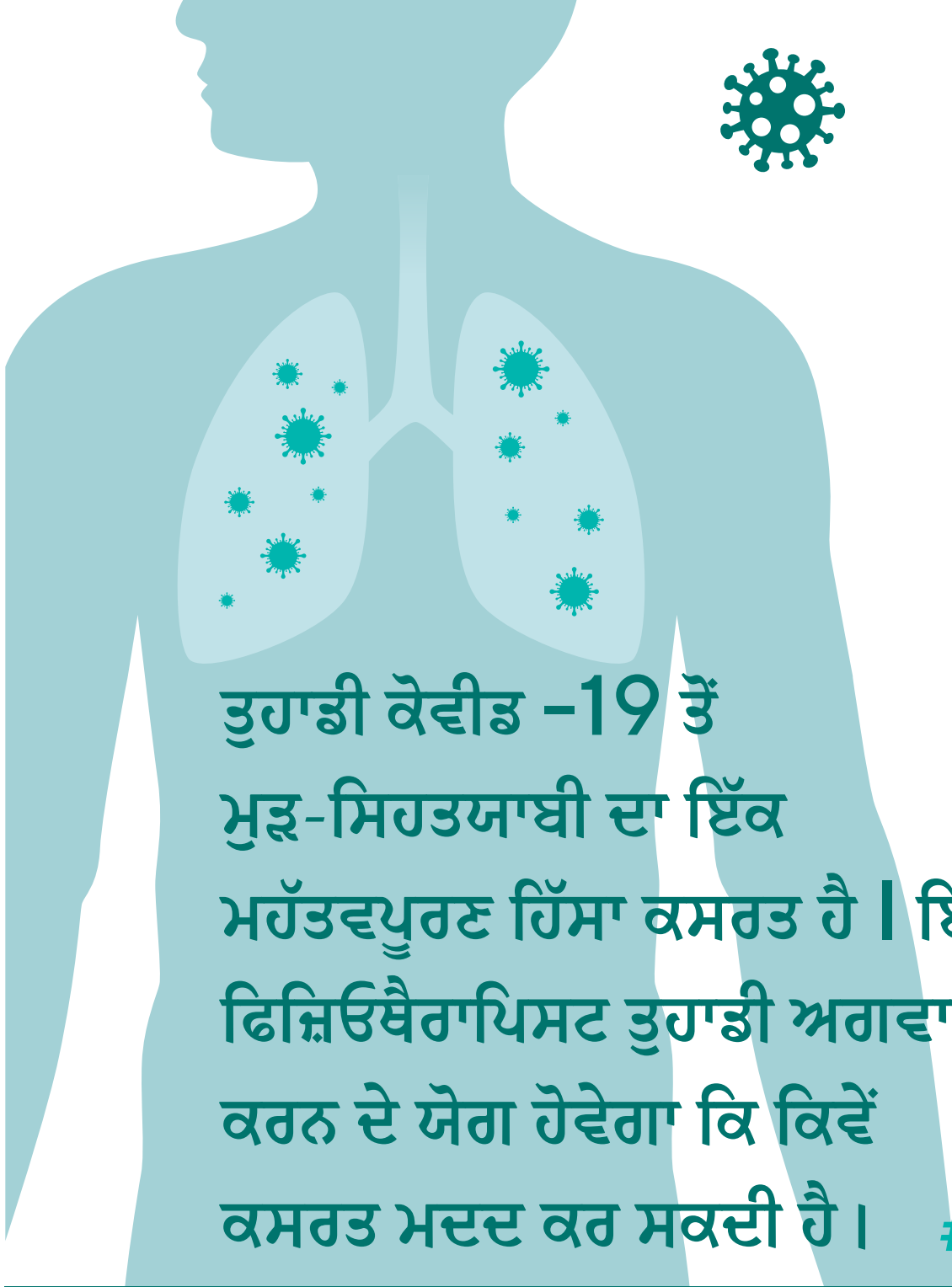


ਕੋਵੀਡ -19

ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਯਾਬੀ



ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵੀਡ -19 ਤੋਂ
ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਇੱਕ
ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਕਸਰਤ ਹੈ । ਇੱਕ
ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ
ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ
ਕਸਰਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

#worldptday

ਕੋਵੀਡ -19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ

ਕੋਵੀਡ -19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 10% ਲੋਕ ਪੋਸਟ ਵਾਇਰਲ ਬਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ(ਪੀ.ਵੀ.ਐਫ.ਐਸ.) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਜਾਂ
ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀ.ਵੀ.ਐਫ.ਐਸ. ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ।
ਪੀਵੀਐਫਐਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday