



ਕੋਵੀਡ -19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਯਾਬੀ



ਕੋਵੀਡ -19 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ
ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਇੱਕ
ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ
ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ
ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ
ਉਹ ਇਕ ਬਹੁ-ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਟੀਮ ਦੇ
ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

#worldptday

ਕੋਵੀਡ -19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ

ਕੋਵੀਡ -19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 10% ਲੋਕ ਪੋਸਟ ਵਾਇਰਲ ਥਕਾਵਟ 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 ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ 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