



# ਕੋਵੀਡ -19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਯਾਬੀ



Shutterstock / wavebreakmedia



ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ  
ਕੋਵਿਡ -19 ਬਿਮਾਰੀ  
ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ  
ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ

#worldptday

ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ

ਕੋਵਿਡ -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 ।

