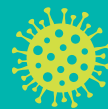


Fanarenana sy COVID maharitra



World
PT Day
2021

Inona no atao hoe fanarenana?

Ny ezaka atao mba hamerina sy hanatsara ny fiasan'ny vatana amin'ny fiainana andavanandro, hanohana ny tsirairay mba hamerina, hanitsy, hameno indray ny fahafaha-manao mba handraisany anjara amin'ny fanabeazana, ny asa, ny fialam-boly sy ny zavatra rehetra manan-danja eo amin'ny fiainany.



Fanarenana azo antoka sy mahomby no isan'ny fototry ny fahasitranana.

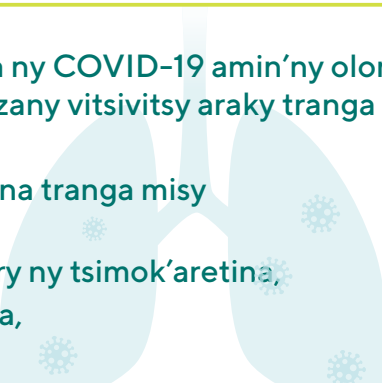
Ny fanarenana ny COVID maharitra dia ampifanarahana amin'ny olona tsirairay araky ny soritr'aretiny, ny zava-kendreny sy ny filàny.



Ny Fikambanana iraisam-pirenena momba ny fahasalamana OMS dia manome torolalana mba hanomezana ny olona tsirairay tratry ny COVID maharitra fanarenana sy fanabeazana hahafahany miverina amin'ny fiainany andavanandro arak'izay azo atao, tsikelikely, mifanaraka amin'ny hery ananany sy izay soritr'aretina mbola misy eo aminy, ary ny fampiasam-batana atao dia tsy tokony hamizana loatra na hampihombo ny soritr'aretina.

Samihafa ny fanarenana ny COVID-19 amin'ny olona tsirairay. Ireto misy karazany vitsivitsy araky tranga iainanao:

- aorian'ny fitsaboana tranga misy fahasarotana,
- havizanana vokatry ny tsimok'aretina,
- fahasimbana taova,
- COVID maharitra



Tsy miankina amin'ny trangan'aretina niainanao ny fanarenana fa ny olona hanao izany dia tsy maintsy mamantatra ny momba anao manokana sy ny antonantony rehetra alohan'ny handraisany anao.

Mba hampahomby ny fanarenana dia hanampy anao izy amin'ny fandrindrana ny fitsaboana izay ahitana:

- famaritana ny dingana atao,
- fandrindrana ny fiasan'ny fo.

Mba hahalalàna izay tena ilainao dia miara-miasa amin'ny mpitsabo hafa ny mpanarina amin'ny fizahana atao sy ny soritr'asa fanarenana.

Misy fizahana tsy maintsy atao mantsy mba hahalalana ny mahatonga ireto soritr'aretina ireto:



fahasemporana



fahatoranana



fahararian'ny tratra



fanina



fidoboky ny fo mafy sy haingana loatra



fidinan'ny tahan'ny oksizena



havizanana be



Mila fitandreman ny fampiasana atao aorian'ny COVID mba hisorohana ny loza sy mba hiantohana ny fanarenana sy famerenana amin'ny laoniny fa tsy sanatria hampihombo ny soritr'aretina. Tokony hialana ny fidinan'ny tahan'ny oksizena mandritra ny fampiasam-batana. Mila mpitsabo mahay manokana ny fanarenana ny taovam-pisefoana raha misy fikorontan'izany.

Tsy azo atao ny fampiasana mitombo miandalana indrindra raha misy fihombon'ny soritr'aretina aorian'ny fampiasam-batana.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday