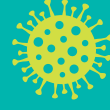


পূৰ্ণবাসন আৰু দীৰ্ঘ ক'ভিড



World
PT Day
2021



পূৰ্ণবাসন কি?

দৈনন্দিন গতিবিধিৰ অনুকূলন কৰিবলৈ পূৰ্ণবাসনে হস্তক্ষেপ কৰিব পাৰে। সুস্থ হ'বলৈ ব্যক্তি সকলক সহায় কৰে। শিক্ষা, কাম, মনোৰঞ্জন আদি সাৰ্থক কৰাত ই মুখ্য ভূমিকা পালন কৰে, লগতে হস্তক্ষেপৰ দ্বাৰা সক্ষম কৰিবলৈ ইয়াক পূৰ্ণ ৰূপত ব্যৱহাৰ কৰা হয়।



সুৰক্ষিত আৰু কাৰ্যক্ষম পূৰ্ণবাসন হ'ল সুস্থ হোৱাৰ আহিলা।

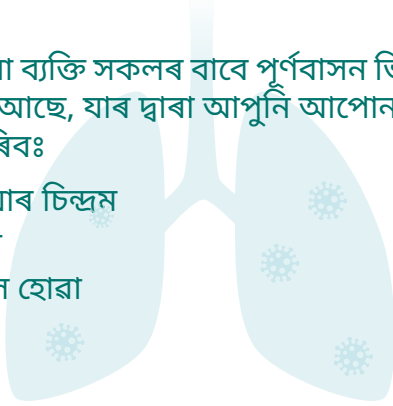
লক্ষণ আৰু প্ৰাথমিকতাক আধাৰ হিচাপে পূৰ্ণবাসনৰ সময়ত দীৰ্ঘ ক'ভিডে সকলোৰে ক্ষেত্ৰত ভিন্ন প্ৰক্ৰিয়া দেখুৱায়।



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই পৰামৰ্শ দিছে যে, দীৰ্ঘ ক'ভিড পূৰ্ণবাসনৰ ক্ষেত্ৰত সকলোকে সজাগ কৰি তোলাৰ লগতে সেই বিষয়ে জ্ঞান দিব লাগিব যাতে তেওঁলোকে নিজৰ দৈনন্দিন কামসমূহ কৰি যাব পাৰে। এক সঠিক মাত্ৰাত বৰ্তমানৰ লক্ষণবোৰ পৰিস্থিতিবোৰ সুৰক্ষিত আৰু নিয়ন্ত্ৰণ হয় যদিও, ভাগৰ আৰু লক্ষণৰ মাত্ৰা বঢ়াৰ সময়ত পৰিশ্ৰম কৰাটো উচিত নহয়।

ক'ভিড-১৯ ৰ পৰা সুস্থ হোৱা ব্যক্তি সকলৰ বাবে পূৰ্ণবাসন ভিন্ন হয়। ইয়াত কিছুমান সংজ্ঞা আছে, যাৰ দ্বাৰা আপুনি আপোনাৰ অভিজ্ঞতা বৰ্ণনা কৰিব পাৰিবঃ

- প'ষ্ট ইনটেনচিভ্ কেয়াৰ চিন্দ্ৰম
- প'ষ্ট ভাইৰেল ফেটিগ
- স্থায়ীভাৱে অংগ দুৰ্বল হোৱা
- দীৰ্ঘ ক'ভিড



আপোনাৰ দ্বাৰা অনুভৱ কৰিব পৰা লক্ষণসমূহৰ বাবে আপোনাৰ ফিজিঅ'থেৰাপিষ্টে আপোনাক এজন ব্যক্তি হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব আৰু চিকিৎসা কৰাৰ আগতেই, আপোনাৰ লক্ষণ সমূহৰ বিষয়ে জ্ঞাত হ'ব।

লক্ষণ সমূহৰ স্ব-নিয়ন্ত্ৰণ সমৰ্থন কৰিবলৈ কাৰ্যক্ষম পূৰ্ণবাসনে হস্তক্ষেপ কৰিব পাৰে। যেনেঃ

- কাৰ্যসমূহৰ পেচিং
- হৃদস্পন্দনৰ পৰীক্ষা কৰা

আপোনাৰ আৱশ্যকতা সমূহ কাৰ্যক্ষম ৰূপে পূৰণ কৰিবলৈ ফিজিঅ'থেৰাপিষ্টে আপোনাক মূল্যাংকন আৰু কাৰ্যক্ষম পূৰ্ণবাসনৰ সৈতে অন্য স্বাস্থ্য কৰ্মীসকলৰ লগত কাম কৰিব। লক্ষণসমূহৰ কাৰণ সমূহ জুখিবলৈ আৰু বিচাৰিবলৈ বিভিন্ন পৰীক্ষা কৰিব পৰা যায়। যেনেঃ



উশাহত কষ্ট



বুকুৰ বিষ



হৃদস্পন্দন



ভাগৰ



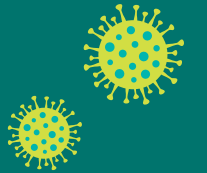
মূৰ্ছা হোৱাৰ প্ৰৱণতা



মূৰ ঘূৰণি



অক্সিজেনৰ মাত্ৰা হ্রাস



দীৰ্ঘ ক'ভিডৰ পৰিস্থিতিত সম্ভাৱ্য অসুবিধা সমূহ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ সাৱধান-সহকাৰে শাৰীৰিক ব্যায়ামৰ অনুশীলন কৰাৰ প্ৰয়োজন। সেই সময়ত সুনিশ্চিত কৰা উচিত যে, ব্যায়ামৰ অনুশীলন সঠিক হৈছেনে নাই আৰু পৰ্যবেক্ষণ কৰা উচিত যে, ব্যক্তি জনৰ ওপৰত লক্ষনৰ বিৰূপ প্ৰভাৱ পৰিছে নেকি? পূৰ্ণবাসনৰ উদ্দেশ্য হ'ল পৰিশ্ৰমৰ সময়ত যাতে অক্সিজেনৰ মাত্ৰা হ্রাস নহয়। শ্বসন ভৌতিক চিকিৎসা বিশেষজ্ঞ (শ্বসন ফিজিঅ'থেৰাপিষ্ট) এজনে হাইপাৰভেন্টিলেচন আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত অসুবিধাৰ সময়ত যথেষ্ট পৰিমাণে সহায় কৰিব পাৰে। বিশেষকৈ পৰিশ্ৰমৰ অন্তত লক্ষনৰ মাত্ৰাৰ বিৰূপ প্ৰভাৱ দেখিলে শ্ৰেণীবদ্ধভাৱে কৰা ব্যায়াম সমূহ অনুশীলন কৰিব নালাগে।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday