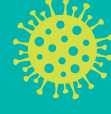


# দীৰ্ঘ ক'ভিড আৰু পূৰ্নবাসন



World  
PT Day  
2021



Shutterstock | Josu Ozkaritz

দীৰ্ঘ ক'ভিড পৰিস্থিতিৰ সৈতে মুখামুখি হৈছে নেকি?  
জানিবলৈ প্ৰয়াস কৰক যে, আপোনাৰ ক্ষেত্ৰত  
ফিজিঅ'থেৰাপিষ্ট এজনে কিদৰে সহায় কৰিব পাৰে

দীৰ্ঘ ক'ভিডৰ পৰিস্থিতিত সম্ভাৱ্য অসুবিধা সমূহ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ সাৱধান-সহকাৰে শাৰিৰীক 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? পূৰ্নবাসনৰ উদ্দেশ্য হ'ল পৰিশ্ৰমৰ সময়ত যাতে অক্সিজেনৰ মাত্ৰা হ্রাস নহয়। শ্বসন ভৌতিক চিকিৎসা বিশেষজ্ঞ (শ্বসন ফিজিঅ'থেৰাপিষ্ট) এজনে হাইপাৰভেণ্টিলেচন 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](http://www.world.physio/wptday)