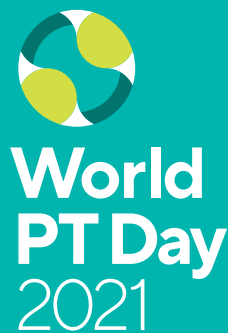


# Сэргээн засах ба Урт хугацааны КОВИД



## Сэргээн засах эмчилгээ гэж юу вэ?

Сэргээн засах нь амьдралын өдөр тутмын үйл ажиллагааг оновчтой болгох, хувь хүнийг боломжит чадавхидаа хүрэхэд нь дэмжлэг болох, сэргээн засах, дасан зохицоход нь дэмжлэг үзүүлэх, боловсрол, ажил, амралт, утга учиртай амьдралын үүрэгт оролцоог хангахад чиглэсэн цогц арга хэмжээ юм.



Аюулгүй, үр дүнтэй сэргээн засах нь сэргэлт/эдгэрэлтийн үндсэн хэсэг нь юм.

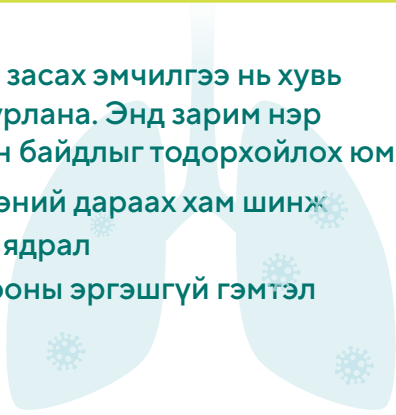
Урт хугацааны ковид /УХК/-ын сэргээн засах нь хувь хүний эмнэлзүйн шинж тэмдэг, хүсэл зорилгод тулгуурлах ёстой.



Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага нь УХК-ын сэргээн засах нь өдөр тутмын үйл ажиллагааг уламжлалт аргад тулгуурлан сэргээх, бие махбодын энергийн түвшинг аюулгүй бөгөөд одоогийн эмнэлзүйн шинжийг хязгаарлах байдлаар зохицуулах, бие махбодыг ядарч, туйлдах хүртэл дайчлахгүй байх зэрэг эрүүл мэндийн боловсрол олгохыг зөвлөж байна.

КОВИД-19 ын сэргээн засах эмчилгээ нь хувь хүнийн онцлогт тулгуурлана. Энд зарим нэр томъёо нь таны биеийн байдлыг тодорхойлох юм.

- Эрчимт эмчилгээний дараах хам шинж
- Вирусын дараах ядрал
- Эрхтэн тогтолцооны эргэшгүй гэмтэл
- УХК КОВИД



Танд ямар шинж тэмдэг илэрснээс үл хамааран, хөдөлгөөн засалч нь шалтгааныг тодорхойлон, бие даасан арга хэмжээг дэмжих үр дүнтэй сэргээн засах эмчилгээг явуулна. Үүнд:

- хувь хүний үйл ажиллагааны түвшин
- зүрх цохилтоо хянах

Хөдөлгөөн засалч нь таны хэрэгцээ шаардлагаас хамааран бусад мэргэжлийн хүмүүстэй хамтран сэргээн засах эмчилгээний хөтөлбөр гаргана. Дараах шинж тэмдгийн шалтгааныг бууруулах арга хэмжээг явуулна. Үүнд:



амьсгал давхцах



толгой эргэх



цээжээр өвдөх



захын цусны хүчилтөрөгчийн агууламж буурах



зүрх дэлсэх



ухаан алдах, муурах



ядрах



УХК-ын дасгалын жор нь биеийн байдлыг сайжруулах, эрсдлийг хамгийн бага түвшинд байхуйц, одоогийн байгаа зовиурыг хүндрүүлэхгүй байх, сэргээх бүхий зорилготой юм. Сэргээн засах эмчилгээ нь захын цусны хүчилтөрөгчийн хангамж ачааллын үед буурахаас урьдчилан сэргийлэх зорилготой. Амьсгалын хөдөлгөөн засалч нь амьсгаадалт ихэссэн, эмгэг амьсгалын хэлбэрүүдийн үед танд тохирсон арга хэмжээг авах юм. **Хэрвээ ачааллын дараа шинж тэмдэг сэдэрч хүндэрдэг бол шаталсан дасгал эмчилгээ хийхгүй.**



World Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)