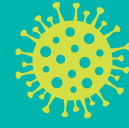


# Hali endelevu ya UVIKO na Utengamao



World  
PT Day  
2021



**Mfiziotherapia atakusaidia  
kujizuia kufanya kazi zaidi kwa  
mgonjwa mwenye hali  
endelevu ya UVIKO kwa  
kufuata mpangilio unaofaa  
huku akipima mapigo ya  
moyo kila wakati**



Kudhibiti kiwango cha kazi au kujizuia kazi zaidi ya uwezo wako ni njia salama na sahihi katika kutibu uchovu na dalili za uchovu utokanao na kazi. Kupima mapigo ya moyo kila wakati ni njia salama na sahihi ya kutibu uchovu na uchovu uliokithiri mara baada ya kazi.

**Mazoezi yaliyopangiliwa yasifanyike endapo mgonjwa amepatwa na dalili za uchovu uliokithiri.**



World  
Physiotherapy

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