



مزمه COVID او بيارغونه



World
PT Day
2021



د اوږدې COVID سره
ژوند کول؟ ومومئ چې
ستاسو فزيوتراپيسټ
څنگه مرسته کولی شي

Shutterstock | Carlos Gutierrez

په اوږده COVID کې د تمرین توصیه باید د پاملرنې سره یوځای په نظر کې ونیول شي ترڅو خطر کم شي او ډاډ ترلاسه شي چې د تمرین برنامې بيارغونکي دي او د فرد نښې نه زیاتوي. بيارغونه باید په فعالیت کې د اکسیجن ضایع کیدو مخه ونیسي. د تنفسي متخصص فزيوتراپيسټ ممکن مرسته وکړي چېرې چې د هایپر وینټیلیشن او د تنفسي نمونو اختلالات شتون ولري.

د تدریجي زیاتونې تمرین درملنه باید ونه کارول شي ، په ځانګړي توګه کله چې وروسته د نښو شدت د شتون څخه حکایت کوي.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday