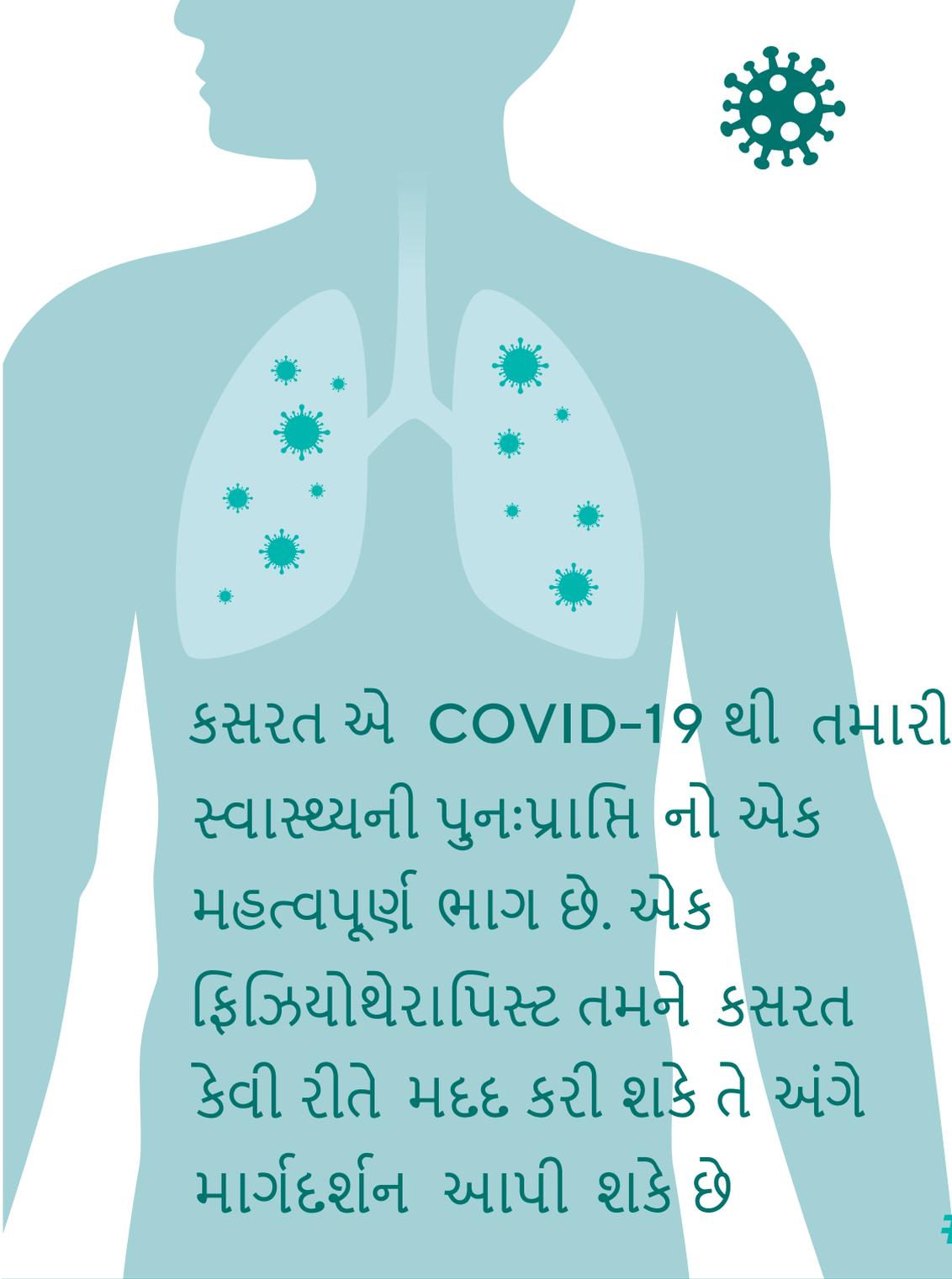


# COVID-19

પછી રિહેબિલિટેશન

  
World  
PT Day  
2020



કસરત એ COVID-19 થી તમારી  
સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ નો એક  
મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. એક  
ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને કસરત  
કેવી રીતે મદદ કરી શકે તે અંગે  
માર્ગદર્શન આપી શકે છે

#worldptday

## પોસ્ટ-વાયરલ ફેટિગ સિન્ડ્રોમ

COVID-19 થી સ્વાસ્થ્ય પુનઃપ્રાપ્ત થતાં 10% લોકો પોસ્ટ વાયરલ ફેટિગ સિન્ડ્રોમ થઈ શકે છે (PVFS), જો તમને લાગે કે તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધરી રહ્યું નથી, અથવા જો તમને કસરતથી ખૂબ અસ્વસ્થ લાગે છે, તો તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અથવા હેલ્થકેર પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરો અને તેમને તમારા માટે પીવીએફએસ ચકાસણી કરવાનું કહેશો. પીવીએફએસથી સ્વાસ્થ્ય પુનઃપ્રાપ્ત કરવા માટે જુદા પ્રયત્નો આવશ્યક છે.



World  
Physiotherapy

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