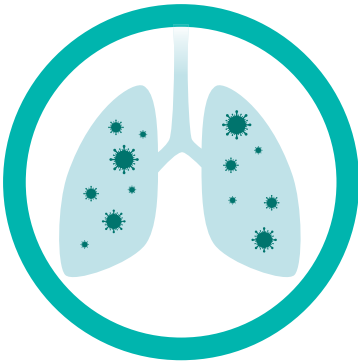




ਕੋਵਿਡ -19 ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ



ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ/ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਏ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓਹਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁੜ ਸਿਹਤਯਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।
ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:



- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ
- ਥਕਾਵਟ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟਣਾ
- ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੌਧਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਖਾਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ



ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁੜ-ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਨਾਲ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹਨ।
ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਔਖ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵੁਕ, ਵਿਚਾਰਕ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਮਦਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ।
ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕਪੱਖੀ ਮਾਹਰ ਟੀਮਾਂ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

- ਜਲਦੀ ਤੁਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਚਲਣਾ
- ਸਧਾਰਣ ਅਭਿਆਸ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ
- ਸਾਹ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ
- ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ
- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣਾ



ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨੀ

ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 10% ਲੋਕ ਵਾਇਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਪੀ.ਵੀ.ਐਫ.ਐਸ.) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀ.ਵੀ.ਐਫ.ਐਸ. ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
ਪੀ.ਵੀ.ਐਫ.ਐਸ. ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday