দীৰ্ঘ ক'ভিড আৰু পূৰ্নবাসন

World PT Day 2021

চুটি উশাহ/
বুকুৰ বিষ

অত্যাধিক ভাগৰ/
পৰিশ্ৰমৰ অন্তত লক্ষনৰ
গতি বা মাত্ৰা বৃদ্ধি

স্মৃতিশক্তি আৰু
মনোযোগত অসুবিধা

দীৰ্ঘ ক'ভিড পৰিস্থিতি সকলোৰে বাবে পৃথক হ'ব পাৰে।

এজন ফিজিঅ'থেৰাপিষ্টে দীৰ্ঘ ক'ভিডৰ লক্ষনবোৰৰ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে

দীৰ্ঘ ক'ভিডৰ পৰিস্থিতিত সাম্ভাব্য অসুবিধা সমূহ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ সাৱধান-সহকাৰে শাৰিৰীক ব্যায়ামৰ অনুশীলন কৰাৰ প্ৰয়োজন। সেই সময়ত সুনিশ্চিত কৰা উচিত যে, ব্যায়ামৰ অনুশীলন সঠিক হৈছেনে নাই আৰু পৰ্যবেক্ষণ কৰা উচিত যে, ব্যক্তি জনৰ ওপৰত লক্ষনৰ বিৰূপ প্ৰভাৱ পৰিছে নেকি? পূৰ্নবাসৰ উদ্দেশ্য হ'ল পৰিশ্ৰমৰ সময়ত যাতে অক্সিজেনৰ মাত্ৰা হ্ৰাস নহয় । শ্বসন ভৌতিক চিকিৎসা বিশেষজ্ঞ (শ্বসন ফিজিঅ'থেৰাপিষ্ট) এজনে হাইপাৰভেন্টিলেচন আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাসজনিত অসুবিধাৰ সময়ত যথেষ্ট পৰিমাণে সহায় কৰিব পাৰে। **বিশেষকৈ পৰিশ্ৰমৰ অন্তত লক্ষনৰ মাত্ৰাৰ বিৰূপ প্ৰভাৱ দেখিলে শ্ৰেণীবদ্ধভাৱে কৰা ব্যায়াম সমূহ অনুশীলন কৰিব নালাগে।**

World Physiotherapy

www.world.physio/wptday