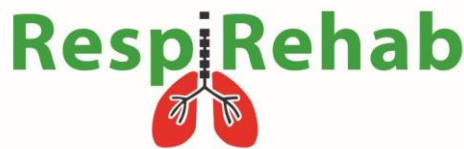


COVID-19 के बाद रिकवरी: रोगियों के लिए गाइड

कोविड-19 के बाद
पूरी तरह से ठीक होने
और लक्षणों के प्रबंधन के लिये

यह गाइड रीलिया फिजियोथेरेपी और रिहैब के कार्डियो-श्वसन थेरेपिस्ट और फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा तैयार की गई है, जो उनके रेस्पीरीहैब नामक कोविड रिकवरी कार्यक्रम में शामिल हैं। यह जानकारी प्रकाशित साक्ष्य व विशेषज्ञों की राय पर आधारित है। इस गाइड में आपको कोविड-19 से उबर कर, स्वास्थ्य लाभ के लिये जानकारी मिलेगी, विशेषतः **अस्पताल से छुट्टी के बाद और होम-आइसोलेशन के दौरान।**



www.respirehab.com

सांस फूलना, सांस की तकलीफ और फेफड़ों की रिकवरी पर केंद्रित श्वसन रीहैब
कार्यक्रम (रेस्पीरेटरी रीहैब)

CONTENTS

टॉपिक	पृष्ठ सं
कोरोना वायरस (कोविड-19)	3
क्या करें यदि लक्षण बिगड़ते हैं?	4
स्वास्थ्य लाभ के लिए क्या करें, अगर मुझे कोविड-19 है?	5
कोविड -19 के बाद क्या?	5
सांस की तकलीफ / सांस फूलना	5
शांत रहें	5
सांस की तकलीफ के लिए पोजीशन्स	6
सांस की तकलीफ के लिए एक्सरसाइज़	7
ब्रीदिंग तकनीक	8
खांसी के लिये	9
थकान के लिये	10
भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए	11
रिलेक्सेशन तकनीकें	11
कमजोरी के लिये	12
कोविड-19 के बाद खान-पान	12
कोविड -19 के बाद शारीरिक कार्य	13
ब्रेथलेसनेस स्केल	14
क्या करें अगर स्वास्थ्य में सुधार न हो?	15
कोविड-19 के लिए रेस्पीरीहैब	15
रेफरेंस	16

कोरोना वायरस (कोविड-19) क्या है?

कोविड -19 एक अत्यधिक संक्रामक वायरस है जो मुख्य रूप से फेफड़ों पर हमला करता है। यह रोग नॉवल SARS-CoV-2 वायरस के कारण होता है, जिसे कोरोना वायरस भी कहा जाता है।

कोविड -19 के सबसे आम लक्षण हैं:

- लगातार खांसी होना
- गले में खराश
- बुखार
- थकान
- मांसपेशियों में दर्द
- चलते समय सांस की तकलीफ
- बलगम बनना
- भूख / स्वाद / गंध में कमी

कुछ लोगों को इन लक्षणों के इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता हो सकती है।

कोविड -19 के लक्षणों की गंभीरता और अवधि, लोगों में अलग-अलग हो सकती है।

ज्यादातर लोगों में, लक्षण 7-14 दिनों तक रहते हैं और यह बहुत हल्के होंगे। कुछ मामलों में, इस बीमारी का उनके स्वास्थ्य पर प्रभाव स्थायी भी हो सकता है।

NHS (यू के) हल्के लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए निम्नलिखित सुझाव देता है:

- हाइड्रेटेड रहें
- यदि बुखार हो तो पेरैसिटामोल लें
- आराम करें
- शारीरिक गतिविधि को पूरी तरह न छोड़ें - नियमित अंतराल पर उठें और अपने कमरे में चलें

यदि आपको COVID -19 के संबंध में अतिरिक्त सलाह और पूछताछ की आवश्यकता है, तो ncov2019@gov.in पर ईमेल करें। सरकारी हेल्पलाइन: + 91-11-23978046; टोल फ्री: 1075. Aarogya सेतु ऐप डाउनलोड करें।

क्या करें यदि लक्षण बिगड़ते हैं?

अपने लक्षणों को नियमित रूप से मॉनिटर करना महत्वपूर्ण है। यदि आप निम्न में से किसी का अनुभव करते हैं:

- सांस की तकलीफ बढ़ जाना
- बुखार आना या पुराने बुखार का लौट आना
- ध्यान केंद्रित करने में मुश्किल होना
- सीने में दर्द

चिकित्सीय सलाह (और आपात स्थिति) के लिए कृपया अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

स्वास्थ्य लाभ के लिए क्या करें, अगर मुझे कोविड-19 है?

यदि आप कोविड-19 पॉज़ीटिव हैं, तो आपके लक्षणों की गंभीरता और आपकी नगरपालिका दिशानिर्देशों के अनुसार, आपके डॉक्टर आपको अस्पताल में भर्ती होने या घर में आइसोलेट होने की सलाह देंगे।

हालांकि, एक बात स्पष्ट है कि प्रभावित लोगों में से कुछ के स्वास्थ्य को लंबे समय तक लक्षण प्रभावित करते रहेंगे।

कोरोना वायरस मुख्य रूप से फेफड़ों को प्रभावित करता है और इसलिए कुछ रोगियों को **लंबे समय तक सांस की तकलीफ़ और थकान महसूस होती रहती है।**

इसी वजह से फेफड़ों की रिकवरी के लिए ब्रीदिंग एक्सरसाइज़ बहुत महत्वपूर्ण हो जाते हैं। सुनियोजित रेस्पिरेटरी रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम का महत्व इससे अधिक और कहीं होगा। यह ट्रीटमेंट न केवल साँस फूलना जैसे लक्षणों से तुरंत राहत दिलाता है बल्कि समग्र फेफड़ों की एक सुनियोजित और सुरक्षित ढंग से रिकवरी सुनिश्चित करता है।

कोविड -19 के बाद क्या?

आप ऐसा अनुभव कर सकते हैं कि आपके लक्षण हफ्तों या संभवतः महीनों तक चल रहे हैं, खासकर यदि आप अस्पताल में भर्ती रहे हैं या कोविड -19 के गंभीर लक्षणों से पीड़ित थे। इस गाइड में निम्नलिखित लक्षणों के प्रबंधन के बारे में जानकारी है:

- सांस की तकलीफ
- पोस्ट वायरल खांसी
- गंभीर थकान
- मांसपेशियों की कमजोरी
- स्मृति / भ्रम से संबद्ध कठिनाइयाँ

घर पर जिन कामों को आप आराम से कर लेते थे, जैसे कि नहाना-धोना, कपड़े पहनना या सीढ़ी चढ़ना-उतरना - ये सब कर पाना अब कठिन हो सकता है।

इस गाइड में अब आगे हम उपरोक्त लक्षणों के लिए स्व-प्रबंधन तकनीकों को कवर करेंगे।

सांस की तकलीफ / सांस फूलना

सांस तब फूलती या चढ़ती है जब आपके फेफड़ों को खाली करने में समय अधिक लगता है। रोग से वायुमार्ग संकरा और फेफड़े कम लोचदार हो जाते हैं जिससे वायु प्रवाह धीमा पड़ जाता है।

शांत रहें

जब सांस लेना मुश्किल हो रहा हो, तो चिंतित होना सामान्य है और इससे आपको सांस की तकलीफ अधिक महसूस होती है। यही कारण है कि अपने-आप को शांत रखना महत्वपूर्ण हो जाता है।

सुनिश्चित करें कि आपके कमरे में ताजी हवा आती है - खिड़की या दरवाजा खुला रखें।

सांस की तकलीफ के लिए पोजीशन्स

ये पोजीशन्स आपकी सांस की तकलीफ को कम करने में मदद करेगी और आराम से इनको इस्तेमाल किया जा सकता है।

<p>रिलैक्सड सिटिंग</p> 	<p>फॉरवर्ड लीन स्टैंडिंग</p> 	<p>बैकवर्ड लीन स्टैंडिंग</p> 
<p>आगे झुक कर बैठना</p> 	<p>फॉरवर्ड लीन सिटिंग (सहारे से)</p> 	<p>हाई साइड लेटना</p> 

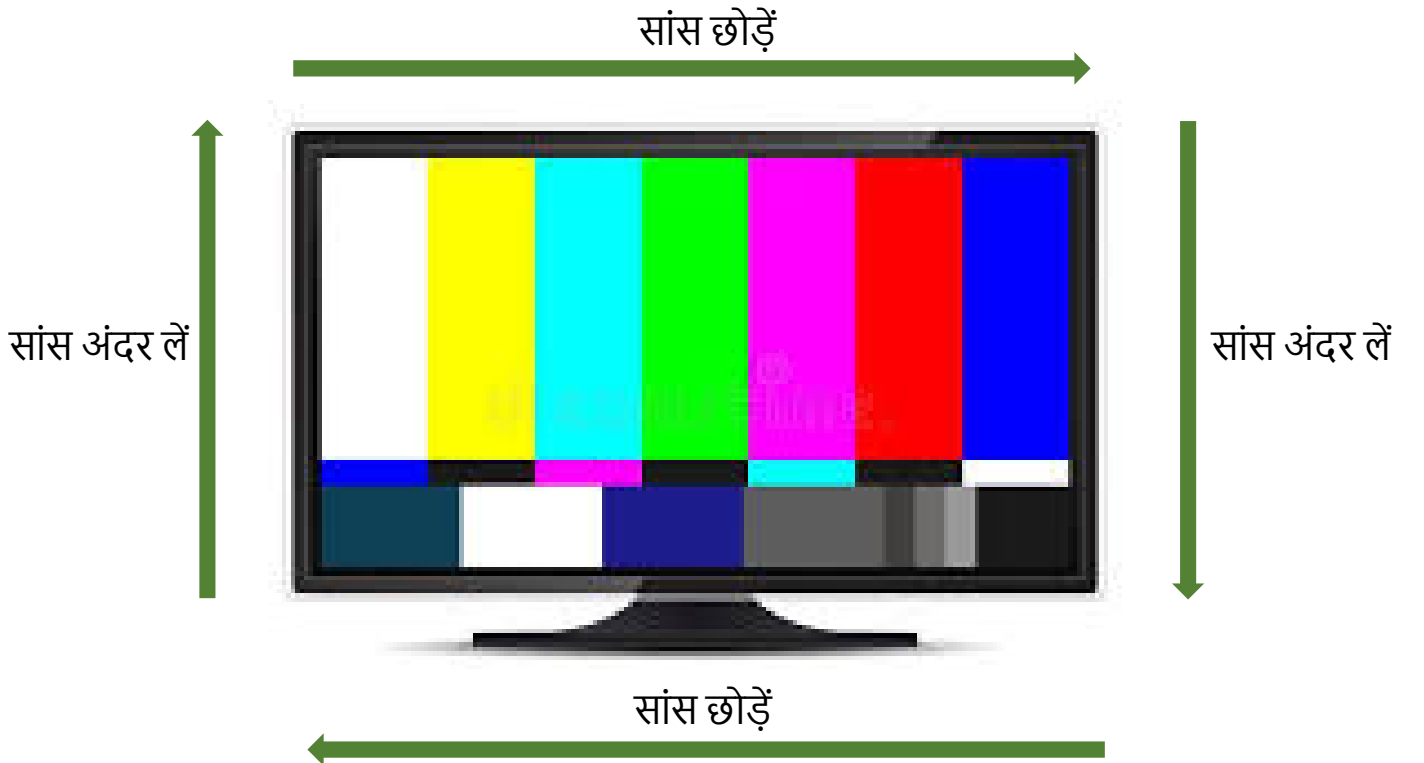
सांस की तकलीफ के लिए एक्सरसाइज़

जैसे जैसे आप फेफड़ों के संक्रमण से उबर रहे हैं, आपको सांस लेने में काम आने वाली मांसपेशियों को मजबूत बनाना होगा। इन मांसपेशियों में डायफ्राम के साथ-साथ छाती की दीवार की मांसपेशियां भी शामिल हैं। निम्नलिखित व्यायाम को स्वयं करें।

एक जगह आराम से बैठें या खड़े हों। अपने चारों ओर एक बड़ी सी डिब्बानुमा चीज़ की तलाश करें जो आप आसानी से पूरी देख सकें। यह टीवी, फ्रिज, खिड़की या दरवाजा हो सकता है।

टीवी के चारो किनारों के साथ अपनी नज़र घुमाएं। छोटे किनारे के साथ देखते हुए सांस अंदर लें और लंबे किनारे के साथ देखते हुए सांस छोड़ें।

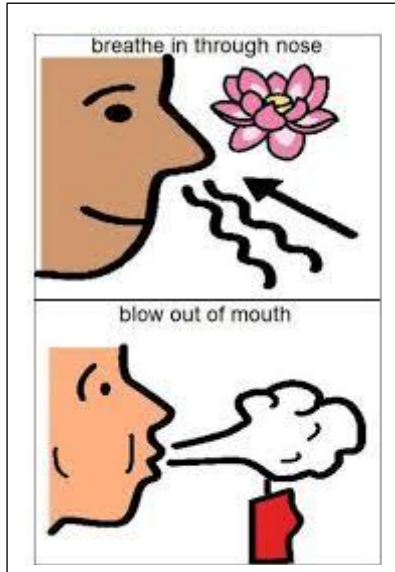
इससे आपको लंबी सांस छोड़ने में मदद मिलेगी और धीरे-धीरे सांस स्थिर भी हो जाएगी।



यदि आपको अभी भी सांस की तकलीफ है, तो आपको एक सुनियोजित रेस्पिरैटरी रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम लेना चाहिए। रेस्पिरैटरी (या पल्मनरी) रिहैबिलिटेशन एक्सरसाइज़ का कार्यक्रम है जो सांस की तकलीफ में सुधार, काम कर पाने की कैपेसिटी बढ़ाने और आपकी रिकवरी सही समय से पूरी करने में आपकी मदद करता है।

ब्रीदिंग तकनीक

धीमी और नियंत्रित साँस लेने की तकनीक के साथ-साथ विशेष प्राणायाम आपको शांत रहने में मदद करेंगे। सांस की तकलीफ से निपट पाने के लिए आपका आत्मविश्वास भी बढ़ेगा।



ब्रीदिंग कंट्रोल:

- नाक से धीमी सांस अंदर लें
- अपने कंधों और गर्दन को ढीला छोड़ दें
- अपने फेफड़ों में हवा भरती हुई महसूस करें: फेफड़ों के नीचे से लेकर आपकी छाती के ऊपर तक।
- मुंह से लंबे समय तक सांस छोड़ें (जैसे कि मोमबत्ती को फूंकते हैं)।

रोचक तथ्य

अतिरिक्त ऑक्सीजन से आपकी सांस की तकलीफ पूरी तरह से दूर नहीं होगी, लेकिन इससे आपकी रोजमर्रा की गतिविधियों के दौरान सांस कम फूलने में मदद मिलेगी।

अपनी गतिविधियों को नियोजित करें

गतिविधि नियोजन का सार है 'अपने शरीर की सुनना'। अपने शरीर की क्षमतानुसार अपनी गतिविधियों को कम करें या फिर प्रतिदिन अपनी सांस की तकलीफ को नियंत्रित रखने के लिए काम करते में बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लें। याद रखें थोड़ी सांस फूलना आपके लिए अच्छी भी है।

अपने शरीर के वर्तमान ऊर्जा स्तर को समझें। तदनुसार अपनी दैनिक गतिविधियों नियोजित करें (पेज 10 पर इसके बारे में और पढ़ें)

खांसी के लिये

खांसी कोविड -19 के सबसे आम लक्षणों में से एक है। आपको सूखी खांसी हो सकती है या आपको बलगम वाला कफ हो सकता है।

सूखी खांसी के लिये

- हाइड्रेटेड रहें
- गर्म पानी पीने के साथ शहद लेने से गले को अच्छा लगेगा
- बड़े घूंट न लें। एक के बाद एक, छोटे-छोटे घूंट लें
- खांसी होने पर, अगर आपके पास पीने के लिए कुछ नहीं है; तो बार-बार सूखा ही निगलने की कोशिश करें। इससे पानी पीने जैसा ही असर होगा।
- स्टीम इनहेलेशन करें यानि भाप लें

बलगम वाली खांसी के लिये

कोविड -19 के बाद आपको खांसी के साथ बलगम भी हो सकता है

- अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहें
- स्टीम इनहेलेशन करें यानि भाप लें
- अगर लेटते समय आपको खांसी परेशान कर रही है, तो करवट से लेटें। यह कफ को बाहर निकालने में मदद करेगा

महत्वपूर्ण: हाथों की स्वच्छता और खांसी शिष्टाचार का पालन करें। उपयोग किए हुए टिशू / नैपकिन को, डब्ल्यू एच ओ (WHO) द्वारा कोविड-19 के लिए इन्फेक्शन प्रिवेंशन कंट्रोल गाइडलाइन्स के अनुसार, सुरक्षित रूप से डिस्पोज़ करें।

बलगम के लिए एक्सरसाइज़

ऐसी एक्सरसाइज़ और पोजीशन्स हैं जो आपकी छाती से बलगम को साफ करने में मदद कर सकते हैं। आपका डॉक्टर या रेस्पिरेटरी थेरेपिस्ट आपको ये सिखा सकते हैं। इन्हे आपके लक्षणों की गंभीरता के आधार पर निर्धारित खुराक के अनुसार थेरेपिस्ट के सुपरविज़न में ही किया जाना चाहिए।

थकान के लिये

आप महसूस कर सकते हैं कि प्रतिदिन आपके ऊर्जा स्तर में उतार-चढ़ाव हो रहा है। यह उन लोगों के लिए विशेष रूप से सच हो सकता है जिन्हें हाल ही में अस्पताल से छुट्टी मिली है।

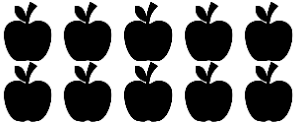


रोजमर्रा की साधारण गतिविधियां करना भी मुश्किल हो सकता है जैसे कि शौचालय जाना, नहाना, घर में चलना-फिरना, अपनी दिनचर्या के अन्य काम करना आदि। इस थकान के लिए आपको ऊर्जा-संरक्षण की विशेष रणनीतियाँ अपनाना फायदेमंद हो सकता है।

यदि आपको अपने दैनिक जीवन की गतिविधियाँ कठिन लग रही हैं, तो आपको अपने चिकित्सक या फिजियोथेरेपिस्ट के परामर्श के आधार पर मूल्यांकन के बाद एक सुनियोजित रीहैब की आवश्यकता हो सकती है।

अपने ऊर्जा स्तर को समझें

नेशल हेल्थ सर्विसेज़ (UK) थकान के लिए निम्नलिखित उदाहरण का उपयोग करके यह समझने में मदद करती है कि आपके लिए विभिन्न गतिविधियाँ कितनी थकाऊ हो सकती हैं। यह जागरूकता आपको अपनी ऊर्जा का बेहतर उपयोग करने में सक्षम बनाएगी।

आप क्या करते हैं - यह बुद्धिमानी से चुनें। जिससे कि आपके पास उन गतिविधियों को करने के लिए ऊर्जा है जो आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण हैं।

	<p>कल्पना करें कि आपके पास अपने दिन के लिए ऊर्जा के 10 सेब थे</p>
	<p>जब आप अच्छा महसूस कर रहे हैं, तो ऐसा लगता है कि आप बिस्तर से उठने के लिए केवल आधा सेब ऊर्जा उपयोग कर रहे हैं</p>
	<p>जब आप ठीक हो रहे होते हैं, तो यह महसूस हो सकता है कि बिस्तर से उठने के लिए 4 सेब ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इससे शेष दिन में उपयोग करने के लिए केवल 6 सेब ऊर्जा बचती है</p>

नींद जरूरी है। शांत रहें और जितना हो सके उतना आराम करें।

भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए

कोविड-19 के बाद आइसोलेशन में रहना (चाहे अस्पताल में हो या घर पर) आपको खेद, आक्रोश, अकेलापन, असहायता और अवसाद की भावनाओं के साथ छोड़ देता है।

समझें कि इतना सब झेलने के बाद ये भाव स्वाभाविक हैं और आपका दोष नहीं है।

परिवार और दोस्तों के साथ जुड़ने के लिए फोन और वीडियो कॉल का उपयोग करें।

सोने से कम से कम 1 घंटे पहले नीली रोशनी से बचें - टीवी को बंद करें, अपने मोबाइल या लैपटॉप पर नाइट शिफ्ट मोड को ऑन करें।

हर रात कम से कम 7 घंटे की नींद लें।

रिलेक्सेशन तकनीकें

रिलेक्सेशन आपको शांत रहने, बेहतर नींद, चिंता को नियंत्रित करने और असहजता को कम करने में मदद करेगा।

आपको रिलेक्स रखने में मदद के लिए कई तकनीकें उपलब्ध हैं। कृपया समझें कि आपको क्या सूट करता है। आप इनमें से कोई भी चुन सकते हैं: ध्यान लगाना, संगीत थेरेपी, प्रार्थना और कला थेरेपी आदि।

डूडलिंग, मंडला आर्ट, कलरिंग और रीडिंग ऐसे कई नॉन-थकाऊ शौक हैं, जिन्हें आप अपना सकते हैं। ये आपका ध्यान बँटाने और तनावमुक्त रहने में मदद करेंगे।

कमजोरी के लिये




कमजोरी से उबरने के लिए, आहार और शारीरिक गतिविधि का एक सही मिश्रण जरूरी है

कोविड-19 के बाद आहार

कोविड-19 के बाद स्वाद में बदलाव और कभी-कभी स्वाद और गंध का पूर्ण नुकसान आम है। परंतु ठीक होने के लिए अच्छी तरह से भोजन करना महत्वपूर्ण है।

- अच्छी तरह से कार्य करने के लिए आपके शरीर का हाइड्रेटेड रहना महत्वपूर्ण है - खासकर जब आप संक्रमण से लड़ रहे हैं,
- हमारे शरीर को कोशिकाओं की मरम्मत के लिए अधिक बिल्डिंग ब्लॉक्स (प्रोटीन) की आवश्यकता होती है। रिकवरी में मदद के लिए पर्याप्त विटामिन और खनिज की आवश्यकता होती है।

पर्याप्त मात्रा में कैसे खाएं?

प्रोटीन	प्रतिदिन, 3 हथेली के बराबर	बीन्स, दाल, सूखा मेवा, मछली, अंडा, सोयाबीन और अन्य प्रोटीन	
दुग्ध उत्पाद	प्रतिदिन, 3 अंगूठे के बराबर	दूध, दही, मठा / छाछ, पनीर, चीज़ आदि	
विटामिन और मिनरल	रोजाना 5 मुट्टी	फल व सब्जियां अलग-अलग रंग की चुनें - इंद्रधनुष जैसा	

यदि यह मुश्किल है, तो आपका डॉक्टर सप्लीमेंट दे सकता है। यदि आपको अधिक सहायता की आवश्यकता है, तो आप डाइटिशियन से मिलें।

कोविड -19 के बाद शारीरिक कार्य

कोविड -19 के कारण अस्पताल में या घर पर रहने से कमजोरी बढ़ सकती है, विशेष रूप से आपके पैरों की मांसपेशियों में। यह शारीरिक गतिविधि की कमी के कारण या अस्पताल में रहने से हो सकता है।

दुनिया भर की अग्रणी स्वास्थ्य संगठनों का मानना है कि शारीरिक कार्य करते समय सांस फूलना हानिकारक नहीं होता, बल्कि यह एक सामान्य प्रतिक्रिया है।

किन्तु जब आप गंभीर रूप से बीमार होते हैं, तो आप चीजों के बारे में अलग महसूस करते हैं और शारीरिक कार्यों के लिए भी अलग महसूस कर सकते हैं। निम्नलिखित तरीके अपनाएं

- यदि आप सांस फूलने के कारण बात भी नहीं कर पा रहे हैं, तो सांस संभलने तक आराम-आराम से काम करें।
- अपनी वर्तमान क्षमता को समझें और अपनी गतिविधियों को उसी अनुसार करें।
- आपको अस्पताल में फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा करने के लिए कुछ एक्सरसाइज़ दिए गए होंगे। सुनिश्चित करें कि आप नियमित रूप से इन्हे करते रहें।
- बहुत ज़्यादा करने की कोशिश न करें। अपनी गतिविधियों को धीरे-धीरे बढ़ाएं।

यदि आपको पक्का नहीं हैं, या आप सीखना चाहते हैं कि आप क्या एक्सरसाइज़ कर सकते हैं और कितना कर सकते हैं, तो फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क करें। मांसपेशियों व मूवमेंट के बारे में मार्गदर्शन के लिए फिजियोथेरेपिस्ट सबसे उपयुक्त होते हैं और सामान्य गतिविधियों की प्रगति के लिए नियोजित रूप से आपकी मदद करते हैं।

आपकी शारीरिक क्षमता में धीरे-धीरे सुधार होगा। सुरक्षित और समय पर, ढंग से आपकी रिकवरी हो - एक सुनियोजित रीहैब प्रोग्राम ही इसे संभव बनाएगा।

शारीरिक कार्य – कितना कठिन हो सकता है?

ब्रेथलेसनेस स्केल

घड़ी से, छह मिनट के लिए तेज चलें और अपनी सांस पर ध्यान दें। देखें कि आपकी सांस कितनी फूलती है?

घर पर सेल्फ मैनेजमेंट जारी रखें	→	0	बिल्कुल नहीं
		0.5	बहुत, बहुत कम
		1	बहुत कम
घर पर रहते हुए फेफड़े की कार्यक्षमता में सुधार के लिए RespiRehab प्रोग्राम में एनरोल करें	→	2	थोड़ा
		3	मॉडरेट
		4	कुछ हद तक
		5	गंभीर
		6	
		7	बहुत गंभीर
		8	
तुरंत अपने डॉक्टर से परामर्श करें	→	9	बहुत, बहुत गंभीर
		10	मैक्सीमम

क्या करें अगर स्वास्थ्य में सुधार न हो?

कोविड -19 से उबरने में लगने वाला समय हर व्यक्ति में भिन्न होता है। किसी के लिए यह कुछ दिन, किसी के लिए सप्ताह या किसी और के लिए कुछ महीने हो सकता है।

आपके लक्षण जितने अधिक गंभीर होंगे, आपको पूरी तरह ठीक होने में उतना ही लंबा समय लगेगा।

RespiRehab जैसा सुनियोजित रीहैब प्रोग्राम ही यह सुनिश्चित करता है कि आप एक सुरक्षित तरह से और समय पर ढंग से ठीक हो जाएंगे।

यदि लक्षण गंभीर हैं और 6-8 सप्ताह बाद भी बने रहते हैं, तो कृपया आगे की समीक्षा के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें

कोविड-19 के लिए रेस्पीरीहैब (RespiRehab)

रेस्पीरीहैब एक फ़ोकस्ड पल्मनरी / रेस्पिरेटरी रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम है, जो भारत की फिजियोथेरेपी क्लिनिकों की सबसे बड़ी चेन, रीलिवा (www.reliwa.in) के कार्डियो-रेस्पिरेटरी फ़िज़ियोथेरेपिस्ट द्वारा निर्देशित है।

कोविड-19 के बाद श्वास संबंधी समस्याओं से पीड़ित रोगियों के लिए

- सांस फूलना और थकान को कम करने के लिए
- फेफड़ों की कार्यक्षमता, ऑक्सीजन सैचुरेशन, स्टेमिना और कार्य शक्ति में सुधार के लिए
- इतना सब, अपने घर में रहते हुए ही

यह ट्रीटमेंट कार्यक्रम ऑनलाइन किया जाता है और आपके लक्षणों और तकलीफों के आधार पर व्यक्तिगत इलाज होता है। आप अपने घर पर ही रहेंगे और चिकित्सक वीडियो सेशन के साथ आपकी प्रगति पर ध्यान रखते हुए आपका मार्गदर्शन और उपचार करेंगे।

अधिक जानने के लिए www.respirehab.com पर क्लिक करें।

रेफरेंस

Ministry of Health and Family Welfare Government of India,
<https://www.mohfw.gov.in/>

Weill Cornell Department of Rehabilitation Medicine, USA

Columbia Department of Rehabilitation and Regenerative Medicine

Higginson IJ, Maddocks M, Bayly J, Brighton LJ, Hutchinson A, Booth S, Ogden M, Farquhar M. on behalf of the NIHR Applied Research Collaborative Palliative and End of Life Care Theme. April 3rd 2020. Managing your breathlessness at home during the corona virus (COVID-19) outbreak.

National Health Services (NHS), UK, Treating coronavirus symptoms at home.

St. George's University Hospitals, UK, NHS Foundation Trust (2020). COVID-19 Managing Breathlessness.

Reliva Physiotherapy & Rehab <https://reliva.in>

हम आपकी रिकवरी का हिस्सा बनकर खुश हैं और आपके स्वास्थ्य लाभ की मनोकामना करते हैं। एनरोल करने के लिए कृपया हमसे [+91 992099 1584](tel:+919920991584) पर संपर्क करें।