COVID-19 க்குப் பிறகு மீட்கப்படுகிறது: ஒரு நோயாளி தகவல் வழிகாட்டி

மீட்க உதவுகிறது

உங்கள் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்கவும்

COVID-19 க்குப் பிறகு

இந்த வழிகாட்டியை கார்டியோ-சுவாச சிகிச்சையாளர்கள் மற்றும் பிசியோதெரபிஸ்டுகள் உருவாக்கியுள்ளனர். கோவிட் மீட்பு ரெஸ்பிராஹாப்பின் ஒரு பகுதியாக ரெலிவா பிசியோதெரபி & மறுவாழ்வில். ஆதரவு முன்முயற்சி மற்றும் வெளியிடப்பட்ட சான்றுகள் / நிபுணர்களின் கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. உள்ளே. இந்த ஆவணம், **கோவிட் -19 [சுய மேலாண்மை] இலிருந்து மீள்வது பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் காணலாம், குறிப்பாக வீட்டு தனிமைப்படுத்தலின் போது மற்றும் வெளியேற்றப்பட்ட பிறகு மருத்துவமனை.**

www.respirehab.com

ஒரு சுவாச மறுவாழ்வு திட்டம் நுரையீரலை மீட்பதை மையமாகக் கொண்டது மூச்சுத் திணறலைக் குறைத்தல் (டிஸ்பீனியா)

CONTENTS

Topic	Page No.
கொரோனா வைரஸை பற்றி (Covid-19)	3
எனது அறிகுறிகள் மோசமாகிவிட்டால் நான் என்ன செய்வது?	4
கோவிட் -19 இருந்தால் நான் எவ்வாறு மீட்டெடுப்பது	4
கோவிட் -19 கிடைத்த பிறகு நான் எப்படி உணர முடியும்?	5
மூச்சுத்திணறல் நிர்வகித்தல்	5
அமைதியாய் இரு	5
மூச்சுத் திணறலை நிர்வகிப்பதற்கான நிலைகள்	6
மூச்சுத் திணறலை நிர்வகிப்பதற்கான பயிற்சிகள்	7
சுவாச நுட்பங்கள்	8
உங்கள் இருமலை சமாளிக்க எப்படி	9
சோர்வு நிர்வகித்தல்	10
உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தை நிர்வகித்தல்	11
தளர்வு நுட்பங்கள்	11
பலவீனத்தை நிர்வகித்தல்	12
Covid -19 க்கு பிறகு உணவு	12
Covid-19 க்கு பிறகு உடல் செயல்பாடு	13
உடல் செயல்பாடு-இது எப்படி இருக்க வேண்டும்?	14
எனது சிம்ப்டம்கள் மேம்படுத்தப்பாடாவிட்டால் என்ன செய்வது?	15
COVID-19 க்கான RespiRehab	15
ஒப்புகை	16

கொரோனா வைரஸ் (கோவிட் -19) என்றால் என்ன?

COVID-19 என்பது மிகவும் தொற்றுநோயான வைரஸ் ஆகும், இது முக்கியமாக நுரையீரலைத் தாக்குகிற வியாதி கொரோனா வைரஸ் என்றும் அழைக்கப்படும் SARS-CoV-2 வைரஸ் novel ஏற்படுகிறது.

COVID-19 இன் பொதுவான அறிகுறிகள்:

- புதிய தொடர்ச்சியான இருமல்
- தொண்டை புண்
- காய்ச்சல்
- சோர்வு
- சளி உற்பத்தி தசை வலிகள்
- சுற்றி நகரும்போது மூச்சுத் திணறல்
- ஸ்பூட்டம் உற்பத்தி
- பசி / சுவை / வாசனை இழப்பு

இந்த அறிகுறிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க சிலருக்கு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படலாம். **COVID-19 உள்ளவர்களுக்கு அறிகுறிகளின் தீவிரம் மற்றும் காலம் மாறுபடும்.**

பெரும்பாலான மக்களுக்கு, அறிகுறிகள் 7-14 நாட்கள் நீடிக்கும் மற்றும் மிகவும் லேசானதாக இருக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில், இந்த நோய் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தில் நீடித்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

லேசான அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க NHS (UK) பின்வருவனவற்றை பரிந்துரைக்கிறது:

- நீரேற்றமாக இருங்கள்
- உங்களுக்கு வெப்பநிலை இருந்தால் பாராசிட்டமால் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- ஓய்வெடுங்கள்
- செயல்பாடு முற்றிலும் தவிர்க்கப்படக்கூடாது - எழுந்து உங்களைப் பற்றி நகர்த்தவும் சரியான இடைவெளியில் அறை.

COVID-19 தொடர்பாக உங்களுக்கு கூடுதல் ஆலோசனை மற்றும் விசாரணை தேவைப்பட்டால், மின்னஞ்சல் அனுப்பவும் ncov2019@gov.in. அரசு உதவி எண்: + 91-11-23978046; கட்டணமில்லாது: 1075. ஆரோக்யா சேது பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்குக.

எனது அறிகுறிகள் மோசமாகிவிட்டால் நான் என்ன செய்வது?

உங்கள் அறிகுறிகளை தவறாமல் கண்காணிப்பது முக்கியம். நீங்கள் ஒன்றைப் பெற்றால் பின்வருமாறு:

- மோசமான மூச்சுத் திணறல்
- ஒரு புதிய அல்லது திரும்பும் காய்ச்சல்
- கவனம் செலுத்தும் திறன் மோசமடைகிறது
- மார்பு வலி

மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் அவசரநிலைக்கு உங்கள் மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளவும்.

கோவிட் -19 இருந்தால் நான் எவ்வாறு மீட்டெடுப்பது?

கோவிட் -19 க்கு நீங்கள் நேர்மறை சோதனை செய்திருந்தால், நீங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க அறிவுறுத்தப்படுவீர்கள் அல்லது உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகரின் தீவிரத்தன்மைக்கு ஏற்ப வீட்டில் தனிமையில் இருங்கள் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் வட்டாரத்தில் உள்ள நகராட்சி வழிகாட்டுதல்கள்.

இருப்பினும், தெளிவான ஒரு விஷயம் என்னவென்றால், பாதிக்கப்பட்டவர்களில் சிலர் தொடர்ந்து வருவார்கள் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் நீண்டகால அறிகுறிகள் உள்ளன.

கொரோனா வைரஸ் முக்கியமாக நுரையீரலை பாதிக்கிறது, எனவே சில நோயாளிகள் தொடர்ந்து வருகின்றனர் நீண்ட காலத்திற்கு மூச்சுத் திணறல் மற்றும் சோர்வு ஆகியவற்றை உணருங்கள்.

இது நுரையீரலை மீட்டெடுக்க சுவாச பயிற்சிகளை முக்கியமானது. இன் சிறப்புகள் கட்டமைக்கப்பட்ட சுவாச மறுவாழ்வு திட்டத்தை மேற்கொள்ளாமல் இருக்க முடியாது அறிகுறிகளிலிருந்து நிவாரணம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த நுரையீரல் மீட்பு ஆகியவற்றை உறுதிப்படுத்த போதுமான அளவு வலியுறுத்தப்பட்டது.

கோவிட் -19 கிடைத்த பிறகு நான் எப்படி உணர முடியும்?

உங்கள் அறிகுறிகள் வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் நீடிக்கும், குறிப்பாக நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்திருந்தால் அல்லது கடுமையான COVID-19 அறிகுறிகளைக் கொண்டிருந்தால். இந்த பின்வரும் அறிகுறிகளை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பது குறித்த தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது:

A. மூச்சுத் திணறல்
B. வைரஸ் இருமல்
C. கடுமையான சோர்வு
D. தசை பலவீனம்
E. நினைவாற்றல் / குழப்பத்துடன் சிரமங்கள்

நீங்கள் சாதாரணமாக செய்யக்கூடிய காரியங்களைச் செய்வது மிகவும் கடினமாக இருக்கலாம் வீட்டு வேலைகள், பொருட்களை கழுவுதல், ஆடை அணிவது அல்லது மாடிப்படிகளில் நடந்து செல்வது.

இந்த தகவல் வழிகாட்டியில் அடுத்தடுத்த பிரிவுகள் சுய பயிற்சி முறைகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன மேலே உள்ள அறிகுறிகளுக்கான நுட்பங்கள்.

மூச்சுத்திணறல் நிர்வகித்தல்

உங்கள் நுரையீரலை காலி செய்ய அதிக நேரம் எடுக்கும் என்பதால் மூச்சுத் திணறல் நிகழ்கிறது. காற்றோட்டம் மெதுவாக இருப்பதால், இந்த நோய் காற்றுப்பாதைகளை குறுகச் செய்கிறது அல்லது நுரையீரலை குறைந்த அளவாக மாறுகிறது.

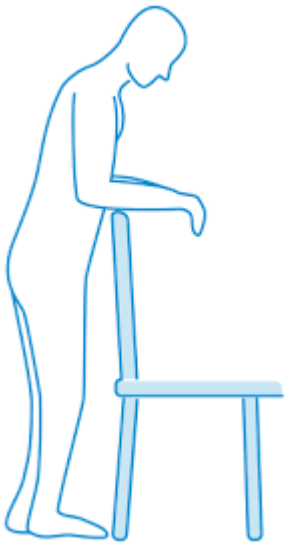
அமைதியாய் இரு

சுவாசிக்க கடினமாக இருக்கும்போது, கவலைப்படுவது இயல்பானது, மேலும் உங்களை மேலும் உணர வைக்கும் மூச்சுத் திணறல். அதனால்தான் நீங்கள் குளிர்ச்சியாக இருப்பது முக்கியம்.

ஒரு ஜன்னல் அல்லது கதவைத் திறப்பதன் மூலம் அறையில் உங்களுக்கு நல்ல புழக்கத்தில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மூச்சுத் திணறலை நிர்வகிப்பதற்கான நிலைகள்

இந்த நிலைகள் உங்கள் மூச்சுத் திணறலைக் குறைக்க உதவும், எப்போது பயன்படுத்தலாம் ஓய்வெடுக்கும்.

Relaxed Sitting	**Forward Lean Standing** 	**Backward Lean Standing**
Sit Leaning Forward	**Forward Lean Sitting (Supported)**	**High Side Lying**

மூச்சுத் திணறலை நிர்வகிப்பதற்கான பயிற்சிகள்

நீங்கள் குணமடையும்போது சுவாசிக்க உதவும் தசைகள் பலப்படுத்தப்பட வேண்டும் உங்கள் நுரையீரல் தொற்று இருந்து. இந்த தசைகளில் உதரவிதானம் மற்றும் மார்பு சுவரில் தசைகள்.

பின்வரும் உடற்பயிற்சியை உங்கள் சொந்தமாகத் தொடங்குங்கள்.

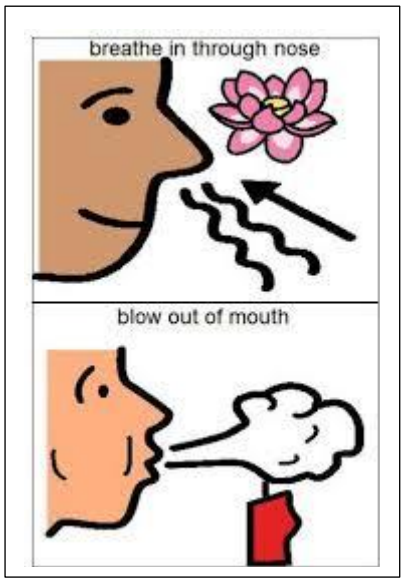
உங்களை ஒரு வசதியான நிலையில் (உட்கார்ந்து அல்லது நின்று) வைக்கவும். ஒரு பெரிய தேடுங்கள் உங்களைச் சுற்றியுள்ள செவ்வக வடிவம் முழுமையாகக் காண எளிதானது. இது டிவி, ஃப்ரிட்ஜ், ஜன்னல் அல்லது ஒரு கதவு.

செவ்வகத்தின் பக்கங்களில் காட்சிப்படுத்தவும், உங்கள் கண்கள் நகரும் போது சுவாசிக்கவும் உங்கள் கண்கள் நீண்ட பக்கமாக நகரும் போது குறுகிய பக்கத்திலும் சுவாசத்திலும். நீங்கள் எப்படி சுவாசிக்கிறீர்கள் என்பதை விட நீண்ட நேரம் சுவாசிக்க இது உதவும்.

நீங்கள் தொடர்ந்து சுவாச பிரச்சனையை அனுபவித்தால், நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் மேற்பார்வை செய்யப்பட்ட சுவாச மறுவாழ்வு திட்டம். சுவாச (அல்லது நுரையீரல்) புனர்வாழ்வு என்பது உங்கள் குறைபாட்டை மேம்படுத்த உதவும் பயிற்சிகளின் ஒரு திட்டமாகும் மூச்சு, உங்கள் உடற்பயிற்சி திறனை அதிகரிக்கவும், உங்கள் மீட்டெடுப்பை மேம்படுத்தவும்.

சுவாச நுட்பங்கள் (Breathing Techniques)

குறிப்பிட்ட வகை பிராணயம் மற்றும் சுவாசத்துடன் மெதுவான மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சுவாசம் நுட்பங்கள் அமைதியாக இருக்க உங்களுக்கு உதவும். குறைபாட்டைச் சமாளிப்பதில் நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் இருப்பீர்கள் மூச்சு, அது அமைக்கும் போது.



சுவாசக் கட்டுப்பாடு:

- உங்கள் மூக்கு வழியாக மெதுவாக சுவாசிக்கவும்
- உங்கள் தோள்கள் மற்றும் கழுத்தில் ஓய்வெடுங்கள்
- உங்கள் நுரையீரலில் காற்று நிரப்பப்படுவதை உணருங்கள்: கீழே இருந்து உங்கள் மார்பின் மேற்புறத்தில் நுரையீரல்.
- வாயிலிருந்து நீளமாக சுவாசிக்கவும் (வீசுவது போல ஒரு மெழுகுவர்த்தி வெளியே).

ஆர்வமுள்ள உண்மை

கூடுதல் ஆக்ஸிஜன் உங்கள் மூச்சுத் திணறலை முற்றிலுமாக அகற்றாது, ஆனால் அது அன்றாட நடவடிக்கைகளின் போது மூச்சுத் திணறல் குறைவாக உணர உதவும்.

உங்கள் செயல்பாடுகளை வேகப்படுத்துங்கள்

பேசிங்கின் சாராம்சம் 'உங்கள் உடலைக் கேட்பது' பற்றியது. தேவைப்பட்டால் மெதுவாக அல்லது தேவைப்பட்டால் குறுகிய இடைவெளிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், கட்டுப்பாட்டில் இருக்கவும், மூச்சுத் திணறலை நிர்வகிக்கவும் ஒரு நாள் முதல் நாள் அடிப்படையில். ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிலான மூச்சுத் திணறல் உங்களுக்கு நல்லது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் தற்போதைய ஆற்றல் நிலைகளைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கேற்ப உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிடுங்கள். (இதைப் பற்றி மேலும் பக்கம் 10 இல் படிக்கவும்)

உங்கள் இருமலை சமாளிக்க எப்படி

கோவிட் -19 க்கு மிகவும் பொதுவான அறிகுறிகளில் ஒன்று இருமல். இது உங்களிடம் இருக்கலாம் உலர் இருமல் அல்லது உங்களுக்கு உற்பத்தி கபம் இருக்கலாம்.

உலர் இருமலை சமாளிக்க

- அடிக்கடி தண்ணீர் குடியுங்கள்
- தேனுடன் வெதுவெதுப்பான நீரைக் கலந்து குடிப்பது தொண்டையை ஆற்ற உதவும்
- பெரிய அளவில் நீரை பருகாமல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பருகுங்கள்
- இருமும்போது, உங்களிடம் குடிக்க ஏதாவது இல்லையென்றால் மீண்டும் மீண்டும் விழுங்குகிறது போல செய்யுங்கள். இது தண்ணீரைப் பருகுவதைப் போலவே இருக்கும்.
- நீராவி உள்ளிழுக்கவும்

உற்பத்தி இருமலை நிர்வகித்தல்

உங்கள் நுரையீரலில் ஒரு உற்பத்தி இருமல் மற்றும் சளி இருப்பதை நீங்கள் காணலாம்.

- அடிக்கடி தண்ணீர் குடியுங்கள்
- நீராவி உள்ளிழுக்கவும்
- ஓய்வெடுக்கும் போது இருமல் உங்களைத் தொந்தரவு செய்தால், ஒரு புறமாக சரிந்து படுங்கள் இது கபத்தை வற்றிட உதவும்.

முக்கியமானது: கை சுகாதாரம் மற்றும் இருமல் ஆசாரம் பின்பற்றவும். பயன்படுத்தப்பட்ட திசு / துடைக்கும் அப்புறப்படுத்துங்கள் பாதுகாப்பாக, WHO பரிந்துரைத்த தொற்று தடுப்பு கட்டுப்பாட்டு வழிகாட்டுதல்களின்படி

உங்கள் மார்பை அழிக்க உதவும் பயிற்சிகள்

உங்கள் மார்பை அழிக்க உதவும் பயிற்சிகள் மற்றும் நிலைகள் உள்ளன. உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சுவாச சிகிச்சையாளர் உங்களுக்கு இதை பரிந்துரைக்கலாம். இவை சிறந்தவை குறிப்பிட்ட அளவு மற்றும் அதிர்வெண் படி மேற்பார்வையின் கீழ் உங்கள் அறிகுறிகளின் தீவிரம்

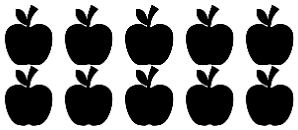
சோர்வு நிர்வகித்தல் - MANAGING FATIGUE

உங்கள் ஆற்றல் அளவுகள் நாளுக்கு நாள் ஏற்ற இறக்கத்தை காணலாம். மருத்துவமனையில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்ட வர்களுக்கு குறிப்பாக இது இருக்கலாம். கழிவறையை அணுகுவது, குளிப்பது, உள்ளிட்ட எளிய நடவடிக்கைகள் கடினமாக தோன்றலாம் வீட்டை சுற்றி நடப்பது உங்கள் அன்றாட வழக்கத்தை மற்றவர்கள் இடையே நிர்வகித்தல். இதை நிர்வகிக்க உங்கள் ஆற்றலை பாதுகாப்பதற்கான உத்திகள் குறிப்பாக பயனளிக்கும் சோர்வு.

உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகள் கடினமாக இருந்தால் ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட மறுவாழ்வை மருத்துவர் அல்லது பிசியோதெரபிஸ்ட் ஐ நீங்கள் ஆலோசிக்க வேண்டியிருக்கும்.

உங்கள் ஆற்றல் மட்டங்களைப் புரிந்து கொள்வது

தேசிய சுகாதார சேவைகள் (UK) புரிந்துகொள்ள உதவும் பின்வரும் உதாரணத்தை பயன்படுத்துகிறது சோர்வை புரிந்துகொள்ள வெவ்வேறு நடவடிக்கைகள் உங்களுக்கு எவ்வளவு சோர்வாக இருக்கும் இது விழிப்புணர்வு உங்கள் ஆற்றலை சிறப்பாக நிர்வகிக்க உதவும்

	Imagine you had 10 apples of energy for your day
	When you are feeling well, it may feel like you are using only half an apple energy to get up from bed
	Whilst you are recovering it may now feel like needing 4 apples energy to only get up from bed. This leaves only 6 apples left to use for the rest of the day.

தூக்கம் முக்கியம். உங்களை அமைதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தை நிர்வகித்தல் (EMOTIONAL HEALTH)

கோவிட்-19 க்கு பிறகு தனிமையில் இருப்பது, மருத்துவமனையில் இருந்தாலும், வீட்டில் இருந்தாலும் உங்களை விட்டு விலகும் வருத்தம், மனக்கசப்பு, தனிமை, உதவியற்ற தன்மை மற்றும் மனசோர்வு போன்ற உணர்வுகளுடன்.

நீங்கள் கடந்து வந்த பிறகு நீங்கள் இயல்பானவர்கள் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள் குறை சொல்ல முடியாது. குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் ஈடுபட தொலைபேசிகள் மற்றும் வீடியோ அழைப்புகள் பயன்படுத்தவும்.

உன்னை அணைப்பதன் மூலம் உறங்குவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக நீல ஒளி வெளிப்பாட்டை தவிர்க்கவும் டிவி, உங்கள் மொபைல் அல்லது லேப்டாப்பில் இரவு ஷிப்ட் பயன்முறையை இயங்குகிறது ஒவ்வொரு இரவும் குறைந்தபட்சம் 7 மணிநேர தூக்கத்தை நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.

தளர்வு நுட்பங்கள்

தளர்வு உங்களுக்கு அமைதியாக, நன்றாக தூங்கவும், பதட்டத்தை கட்டுப்படுத்தவும் குறைக்கவும் உதவும் ஒட்டுமொத்த அமைதி இல்லாமை.

நீங்கள் நிதானமாக இருக்க உதவும் பல நுட்பங்கள் உள்ளன. ஆராயுங்கள் உங்களுக்கு எது பொருத்தமானது. நீங்கள் தியானம், இசை சிகிச்சை, பிரார்த்தனை மற்றும் தேர்வு செய்யலாம் கலை சிகிச்சை மற்றவற்றுடன்.

டூட்லிங், மண்டல கலை, வண்ண மயமாக்கல் மற்றும் வாசிப்பு ஆகியவை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடிய பல பொழுதுபோக்கு பொழுதுபோக்குகள் சில. கவனத்தை திசை திருப்ப உதவும் மேலும் நிதானமாக இருக்க உதவுகிறது.

பலவீனத்தை நிர்வகித்தல் - MANAGING WEAKNESS

பலவீனத்தில் இருந்து மீள, உணவு மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளில் சரியான கலவை தேவை

Covid -19 க்கு பிறகு உணவு

சுவை மற்றும் சில நேரங்களில் ஒரு காலத்திற்கு சுவை மற்றும் வாசனையின் முழுமையான இழப்பு கோவிட்-19 க்கு பிறகு வந்திட வாய்புண்டு . இருப்பினும் நன்றாக சாப்பிடுவது மிக முக்கியம் அதிலிருந்து மீண்டு வர மீட்க.

- உங்கள் உடல் நன்றாகவும் இன்னும் அதிகமாகவும் செயல்பட நீர் ஏற்றமாக இருப்பது முக்கியம் எனவே இது தொற்று நோயை எதிர்த்து போராடும்.
- செல்களை சரி செய்ய நமது உடலுக்கு அதிகமான தொகுதிகள் (புரதங்கள்) தேவை மீட்டெடுப்பு செயல்முறை உதவும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்

How to get enough?

Proteins	3 hand size items daily	Beans, Pulses, Nuts, Fish, eggs, soyabean & other proteins	
Dairy	3 thumb size items daily	Milk, Curd, Butter-milk (Mattha/ Chaas), Paneer, Cheese etc	
Vitamins & Minerals	5 handfuls daily	Fruits & vegetables Choose different colors – Eat with the rainbow	

இது கடினம் என்றால், உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு ஒரு துணை பரிந்துரைக்கலாம். உங்களுக்கு கூடுதல் உதவி தேவைப்பட்டால், நீங்கள் ஒரு உணவியல் நிபுணரைப் பார்க்கலாம்.

Covid-19 க்கு பிறகு உடல் செயல்பாடு

மருத்துவமனையில் நேரத்தை செலவிடுவது அல்லது கோவிட்-19 உடன் வீட்டில் இருப்பது தசைக்கு வழிவகுக்கும் குறிப்பாக உங்கள் கால்களில் பலவீனம். இது மருத்துவமனை வாங்கியதாக இருக்கலாம் அல்லது இல்லாததால் இருக்கலாம் செயல்பாடு.

உலகெங்கிலும் உள்ள முன்னணி சுகாதார நிறுவனங்கள் இது தீங்கு விளைவிப்பதில்லை என்று முன் மொழிகின்ற உடல் செயல்பாடுகளை செய்யும் போது மூச்சு விடுங்கள். இது ஒரு சாதாரண பதில்.

இருப்பினும், நீங்கள் தீவிரமாக நோய்வாய் பட்டிருக்கும் போது,விஷயங்களைப் பற்றி நீங்கள் வித்தியாசமாக உணரலாம் மேலும் உடல் செயல்பாடு களுக்கும் வித்தியாசமாக பதிலளிக்கலாம். பின் பின்வருவனவற்றை பயிற்சி செய்யுங்கள் உத்திகள்.

- நீங்கள் பேசுவதற்கு அதிக மூச்சு இருந்தால் உங்கள் மூச்சை பிடிக்க மெதுவாக.
- உங்கள் தற்போதைய திறனை புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப உங்கள் செயல்பாடுகளை செய்யுங்கள்.
- மருத்துவமனையில் செய்ய உங்களுக்கு சில பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டு இருக்கலாம் பிசியோதெரபிஸ்ட். நீங்கள் தொடர்ந்து இதை செய்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- அதை மிகைப்படுத்தி தீர்கள். உங்கள் செயல்பாட்டை மெதுவாக அதிகரிக்க முயற்சிக்கவும்.

உங்களுக்கு தெரியாவிட்டால், அல்லது நீங்கள் என்ன பயிற்சிகளை செய்யலாம், எவ்வளவு செய்ய முடியும் என்பதை அறிய விரும்பினால், ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு வழிகாட்ட பிசியோதெரபிஸ்ட்டுகள் மிகவும் பொருத்தமானவர்கள். தசை அசைவுகள் மற்றும் நீங்கள் இயல்பு நிலைக்கு வர முறையாக முன்னேறுங்கள் நடவடிக்கைகள்.

உங்கள் உடல் திறன் படிப்படியாக மேம்படும். ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட மறுவாழ்வு நிழல் மீட்டெடுப்போம் பாதுகாப்பான மற்றும் சரியான நேரத்தில் சாத்தியமாகும்.

உடல் செயல்பாடு-இது எப்படி இருக்க வேண்டும்?

Breathlessness Scale

மூச்சுத்திணறல் அளவுகோல் கடிகாரத்தின் மூலம் ஆறு நிமிடங்கள் விறுவிறுப்பாக நடந்து உங்கள் மூச்சு திணறலை சரிபார்க்கவும்.

வீட்டில் சுய நிர்வாகத்துடன் தொடரவும்

நீங்கள் வீட்டில் இருக்கும்போது நுரையீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த RespiRehab திட்டத்தில் சேரவும்

உடனடியாக உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்

0	Not at all (எதுவுமில்லை)
0.5	Very, very slight (just noticeable)
1	Very slight
2	Slight
3	Moderate (மிதமான)
4	Somewhat
5	Severe
6	
7	Very Severe
8	
9	Very, very severe
10	Maximum (அதிகபட்சம்)

எனது சிம்ப்டம்கள் மேம்படுத்தப்பாடாவிட்டால் என்ன செய்வது?

கோவிட்-19 இலிருந்து மீட்க எடுக்கும் காலம் நபரிடம் இருந்து மாறுபடும் நபருக்கு. சிலருக்கு அது நாட்கள், மற்றவர்கள் வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள்.

உங்கள் அறிகுறிகள் மிகவும் கடுமையானவை, அல்லது மிக நீண்ட நேரமாகலாம் முற்றிலும்.

ரெஸ்பிரீஹாப் போன்ற ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட புனர்வாழ்வு திட்டம் உங்களை உறுதி செய்கிறது பாதுகாப்பான மற்றும் RespiRehab நேரத்தில் மீட்க.

அறிகுறிகள் கடுமையானவை மற்றும் அல்லது 6 முதல் 8 வாரங்களுக்குப் பிறகும் தொடர்ந்தால், தயவுசெய்து உங்களை தொடர்பு கொள்ளவும் மேலதிக ஆய்வுக்கு மருத்துவர்.

COVID-19 க்கான RespiRehab

ரெஸ்பிரீஹாப் ஒரு மையப்படுத்தப்பட்ட நுரையீரல் அல்லது சுவாச மறுவாழ்வு திட்டம்,ரெலிவாவின் கார்டியோ-சுவாச சியோதெரபிஸ்ட் கல்லால் வழி நடத்தப்படுகிறது, இந்தியாவின் மிகப்பெரிய பிசியோதெரபி கிளினிக்கிள்.

- போஸ்ட் கோவிட்-19 சுவாச சிக்கல்களால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு மூச்சுதிணறல் மற்றும்
- சோர்வு ஆகியவற்றை குறைத்தல்
- உங்கள் நுரையீரல் செயல்பாடு, ஆக்ஸிஜன் சரிவு, சகிப்புத்தன்மை மற்றும் உடல் ஆகியவற்றை மேம்படுத்தவும் வலிமை
- உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறாமல் நிரல் ஆன்லைனில் நிர்வகிக்கப்படுகிறது மற்றும் உங்கள் அடிப்படையில் தனி பயனாக்காப்படுகிறது அறிகுறிகள் மற்றும் அமைதி காரியங்கள்.

நீங்கள் வீட்டிலும் சிகிச்சையாளர் களும் தொடர்ந்து தாங்குவீர்கள் வீடியோ வருகை களுடன் உங்கள் முன்னேற்றத்தை வழிநடத்தும் மற்றும் தொலைதொடர்பு செய்யும்.

பயிற்சிகள் மற்றும் கூறுகளை சேர்க்க தையல்காரர் தயாரித்த திட்டம் உங்களுக்கு வழங்கப்படும் மீட்டெடுப்போம் குறிவைக்க

- ஒரு நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு ஏற்படக்கூடிய ஒட்டுமொத்த நுரையீரல் மற்றும் தசை இழப்பு மருத்துவமனையில் தங்க
- வீட்டில் தனிமைப்படுத்தும் போது சுவாச அறிகுறிகள் மற்றும் சோர்வு.

Click on www.respirehab.com to know more.

ஒப்புகை - ACKNOWLEDGEMENTS

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 3rd2020. 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.

ரேலிவா - ReLiva Physiotherapy & Rehab https://reliva.in

உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம். சந்திப்பு செய்ய எங்களை +91 992099 1584 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்