



# कोरोना वायरस संक्रमण की रोकथाम एवं रोग प्रतिरोधक उपाय



## सामान्य उपाय

### क्या करें - ✓

- ✓ व्यक्तिगत स्वच्छता बनाये रखें।
- ✓ साबुन और पानी से अपने हाथों को कम से कम 20 सेकेंड तक धोयें।
- ✓ सर्दी व खांसी के मरीज साफ सुथरा रूमाल रखें और रोज बदलें।
- ✓ बीमार होने पर घर पर रहें। जो लोग बीमार हैं उनके निकट सम्पर्क से बचें।
- ✓ खांसी व छींक आने पर मुँह व नाक को रूमाल या टीशू पेपर से ढंक लें।
- ✓ ताजा, गर्म, सुपाच्य भोजन ग्रहण करें। अनाज तथा सब्जियों का प्रयोग करें।
- ✓ पर्याप्त मात्रा में आराम तथा नींद लेवें।
- ✓ योग शिक्षक के मार्गदर्शन में योगासन एवं प्राणायाम करें।
- ✓ पानी में तुलसी पत्ता, कुटा हुआ अदरक और हल्दी डालकर उबाल लेवें और प्यास लगने पर घुट-घुट पियें।
- ✓ खांसी आने की स्थिति में शहद में काली मिर्च पाउडर मिलाकर सेवन करना फायदेमंद है।

### क्या न करें - ✗

- ✗ बिना धोयें हाथों से अपनी आँखें, नाक और मुँह छुने से बचें।
- ✗ फ्रिज में रखा ठंडा खाद्य पदार्थ और भारी भोजन ग्रहण न करें।
- ✗ ठंडी हवा के सीधे संपर्क में आने से बचे।
- ✗ बीमारी की अवस्था में सार्वजनिक समारोह / आयोजन में सम्मिलित न होवे।

## आयुर्वेदिक रोग प्रतिरोधक चिकित्सा

### बचाव हेतु उपाय

- “सशंमनी वटी 500 मिलीग्राम” दिन में 2 बार 15 दिनों तक लेवें।

### कोरोना संक्रमण जैसे लक्षण होने पर

- अगस्त हरित्यकी 5 ग्राम दिन में 2 बार गरम पानी के साथ ले।
- प्रतिमर्श नस्य - नाक के प्रत्येक नथुने में प्रतिदिन सुबह अणु / तिल तेल की दो दो बूंद डाले।
- “आयुष-64” की दो टेबलेट दिन में दो बार लेवें।

आयुर्वेद चिकित्सक से परामर्श के बाद ही उपरोक्त दवाईयाँ प्रयोग करें।

# संचालनालय आयुष , छत्तीसगढ़



# कोरोना वायरस संक्रमण की रोकथाम एवं रोग प्रतिरोधक उपाय



## सामान्य उपाय

### क्या करें - ✓

- ✓ व्यक्तिगत स्वच्छता बनाये रखें।
- ✓ साबुन और पानी से अपने हाथों को कम से कम 20 सेकेंड तक धोयें।
- ✓ सर्दी व खांसी के मरीज साफ सुथरा रूमाल रखें और रोज बदलें।
- ✓ बीमार होने पर घर पर रहें। जो लोग बीमार हैं उनके निकट सम्पर्क से बचें।
- ✓ खांसी व छींक आने पर मुँह व नाक को रूमाल या टीशू पेपर से ढंक लें।
- ✓ ताजा, गर्म, सुपाच्य भोजन ग्रहण करें। अनाज तथा सब्जियों का प्रयोग करें।
- ✓ पर्याप्त मात्रा में आराम तथा नींद लेवें।
- ✓ योग शिक्षक के मार्गदर्शन में योगासन एवं प्राणायाम करें।

### क्या न करें - ✗

- ✗ बिना धोयें हाथों से अपनी आँखें, नाक और मुँह छुने से बचें।
- ✗ फ्रिज में रखा ठंडा खाद्य पदार्थ और भारी भोजन ग्रहण न करें।
- ✗ ठंडी हवा के सीधे संपर्क में आने से बचे।
- ✗ बीमारी की अवस्था में सार्वजनिक समारोह / आयोजन में सम्मिलित न होवे।

## यूनानी रोग प्रतिरोधक चिकित्सा

### बचाव हेतु उपाय

- निम्नलिखित औषधियों के मिश्रण से तैयार जोशांदा (काढ़ा) का प्रयोग करें।  
250 मिली लीटर पानी में बेहिदाना 3 ग्राम, उन्नाब 5 दाना, सपिस्ताँ 9 दाना डालकर आधा रह जाने तक उबाले, छान कर गुनगुना पीयें।



यूनानी चिकित्सक से परामर्श के बाद ही उपरोक्त दवाईयाँ प्रयोग करें।

**संचालनालय आयुष , छत्तीसगढ़**