

Guidelines/Advisories/Related Material on Covid-19 for Public
Material on Covid-19 for benefit of public

6. Unani medicine based Preventive Measures for self-care during Covid-19 Pandemi

<https://www.ayush.gov.in/docs/Unani%20Medicine%20Advocacies%20for%20Self%20Care%20during%20Covid%20-%2019%20Pandemic.pdf>

सीसीआरयूएम, आयुष मंत्रालय, सरकार भारत।

कोविड-19 वैश्विक महामारी के दौरान स्वयं की देखभाल के लिए यूनानी चिकित्सा आधारित निवारक उपाय

कोविड-19 मामलों में वर्तमान बढ़ती के मद्देनजर, इष्टतम स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए शरीर की प्राकृतिक रक्षा प्रणाली (प्रतिरक्षा) को बढ़ाए रखना महत्वपूर्ण है।

सीसीआरयूएम, आयुष मंत्रालय प्रतिरक्षा में सुधार के लिए उपलब्ध साक्ष्य के अनुसार संशोधित निम्नलिखित स्व-देखभाल दिशानिर्देशों की सिफारिश करता है।

अनुशंसित उपाय

I सामान्य उपाय

- सामाजिक दूरी बनाए रखें।
- फेस मास्क का उपयोग।
- साबुन और पानी/सैनिटाइजर से बार-बार हाथ धोएं।
- खांसते/छींकते समय टिश्यू पेपर का प्रयोग करें इसे कूड़ेदान में फेंक दें।
- विशेष रूप से फ्लू जैसे लक्षणों से पीड़ित बीमार लोगों के संपर्क में आने से बचें।
- आंख, नाक और मुंह को छूने से बचें।
- भीड़भाड़ वाली जगहों जैसे बाजार आदि में जाने से बचें।
- जहां तक हो सके यात्रा से बचें।
- ठंड के मौसम से बचें, ठंडे पानी का प्रयोग न करें , ठंडे पानी से न नहाएं , बर्फ या कोई भी ठंडे पदार्थ का प्रयोग न करें।
- रोगी को अलग कमरे में पृथक किया जा सकता है। कपड़े, बर्तन और अन्य चीजें रोगियों द्वारा उपयोग किया जाने वाला अलग से रखा जा सकता है।

- बुजुर्ग लोगों, गर्भवती महिलाओं और उच्च रक्तचाप और मधुमेह मेलिटस जैसी सह-रुग्ण स्थिति वाले लोगों का विशेष ध्यान रखें।

II यूनानी प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने के उपाय

1. खमीरा मारवाड़ 5 ग्राम लें या तिर्यकअर्ब 3-5 ग्राम (मधुमेह रोगियों हेतु वर्जित)।
2. 250 मिली पानी में रायहान/तुलसी (ओसीमम सैंकटम) 4 भाग, दार चीनी/दालचीनी (दालचीनी जेलेनिकम) के तना छाल 2 भाग, जंजाबील / अद्रक (ज़िंजिबर ऑफिसिनेल) प्रकंद 2 भाग, फिल्लिफ सियाह / काली मिर्च (पाइपर नाइग्रम) फल 1 भाग, आधा रह जाने तक उबाल कर आयुष जोशांदा (काढ़ा) तैयार करें। स्वाद के लिए काढ़े में गुड़ या नीबू का रस मिलाकर शाम को या जब आवश्यक हो सेवन करें।

अथवा

बेहिदाना (कयडोणिया ओब्लॉग) 3 ग्राम, उन्नाब (ज़िज़िफस बेर) संख्या में 5, सपिस्तान (कॉर्डिया मीक्सा) संख्या में 9, (इन्हें 250 मिलीलीटर पानी में आधा रहने तक उबालें- छान लें- एक कांच की बोतल में रख दें और इसे गुनगुना इस्तेमाल करें)। इस काढ़े को 14 दिनों तक दिन में दो बार लिया जा सकता है।

3. सफूफ असगंध 5 ग्राम लें (बच्चों के लिए अनुशंसित नहीं)।

III सरल यूनानी प्रक्रियाओं का पालन किया जा सकता है

1. दिन में एक बार अर्क-ए-अजीब 2-5 बूँदें डालकर भाप लें।
2. 10-20 ग्राम खयार शम्बर (कैसिया फिस्टुला) के गूदे को 100 मिलीलीटर पानी में उबालकर गरारे करें।
3. घर/कार्यस्थल की लगातार अंतराल पर चंदन (संतालम एल्बम) और कपूर (सिनामॉमम कैम्फोरा) का धूप (बखूर) करते रहें।

* ये उपाय आम तौर पर आत्म-देखभाल के साथ-साथ प्रतिरक्षा वृद्धि के लिए होते हैं। यह दृढ़ता से सलाह दी जाती है कि यदि किसी व्यक्ति में कोई लक्षण विकसित होता है तो उसे तुरंत चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

उपरोक्त उपायों का यथासंभव व्यक्ति की सुविधा के अनुसार पालन किया जा सकता है:

अस्वीकरण: उपरोक्त सलाह कोविड-19 के उपचार का दावा नहीं करती है।

***ये सुझाए गए उपाय यूनानी साहित्य और वैज्ञानिक प्रकाशन द्वारा समर्थित हैं।**