

## कोविड-19 के उपचार के लिए आयुर्वेद और योग पर आधारित राष्ट्रीय नैदानिक प्रबंधन प्रोटोकॉल

### प्रस्तावना

कोविड-19 महामारी ने एक अभूतपूर्व सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल की स्थिति पैदा कर दी है जिससे वैश्विक स्वास्थ्य संकट पैदा हो गया है। विश्व में प्रतिदिन होने वाली मौतों और लोगों के संक्रमित होने की संख्या बढ़ रही है। विभिन्न सामाजिक और आर्थिक कारणों से संभावित विनाशकारी स्थितियों की वजह से यह स्थिति और अधिक गंभीर हो गयी है। इस संक्रमण को दूर करने के लिए प्रभावी उपचारों को अभी विकसित किया जा रहा है और परिचर्या मानकों के साथ-साथ पारंपरिक उपचारों को समन्वित करने के प्रयास किए जा रहे हैं।

आयुर्वेद और योग निश्चित रूप से स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (एमओएचएफडब्ल्यू) द्वारा तैयार किए गए दिशानिर्देशों में निवारक उपायों को बढ़ाने के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। कोविड-19 का वर्तमान परिदृश्य यह दर्शाता है कि अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता रोगों से बचाव तथा रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण है।

इस प्रोटोकॉल को तैयार करते समय तीन पहलुओं पर विचार किया गया है:

1. आयुर्वेदिक शास्त्रों का ज्ञान और नैदानिक चिकित्सा पद्धतियों से प्राप्त अनुभव
2. अनुभवजन्य साक्ष्य और जैविक संभाव्यता
3. वर्तमान नैदानिक अध्ययन के उभरते रुझान

यह सर्वसम्मत दस्तावेज अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (एआईआईए) दिल्ली, आयुर्वेद स्नातकोत्तर प्रशिक्षण और अनुसंधान संस्थान (आईपीजीटीआरए), जामनगर और राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान (एनआईए) जयपुर, केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद (सीसीआरएएस), केंद्रीय योग व प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद (सीसीआरवाईएन) और अन्य राष्ट्रीय अनुसंधान संगठनों की विशेषज्ञ समितियों द्वारा तैयार किया गया है। यह प्रोटोकॉल हल्के लक्षण वाले कोविड-19 के उपचार के लिए तैयार किया गया है। कोविड-19 के हल्के से गंभीर रोगियों के लिए उपचार के संबंध में जानकारी पर आधारित विकल्प मौजूद हैं। सभी गंभीर मामलों को आगे रेफर किया जाएगा।

इस प्रोटोकॉल और इसके संलग्नकों को अध्यक्ष, अंतःविषय समिति द्वारा हल्के कोविड-19 के उपचार में आयुर्वेद और योग के समावेशन के लिए अनुमोदित किया गया है और कोविड-19 पर अंतर्विषयक आयुष अनुसंधान और विकास कार्यबल की अधिकार प्राप्त समिति द्वारा अनुमोदित किया गया है तथा इन दोनों का गठन आयुष मंत्रालय द्वारा किया गया है।

### सामान्य और शारीरिक उपाय

1. शारीरिक दूरी, श्वसन और हाथ की स्वच्छता का पालन करें, मास्क पहनें
2. एक चुटकी हल्दी और नमक के साथ गर्म पानी से गरारे करें। त्रिफला के साथ उबला हुआ पानी (इब्लिका ऑफिसिनलिस, तेरमिनलिया छेबुला, टर्मिनलिया बेलरिका के सूखे फल) या यष्टिमधु (ग्लिसिरिजा ग्लबरा) का भी उपयोग गरारे करने के लिए किया जा सकता है।

3. नाक में डालना/औषधीय तेल (अणु तेल या षड्बिंदु तेल) या सादा तेल (तिल या नारियल) या गाय का घी (गोधृत) का दिन में एक या दो बार, विशेष रूप से बाहर जाने से पहले और घर वापस आने के बाद अनुप्रयोग ।
4. अजवाईन (ट्राचिसपेरमम एम्मी) या पुदीना (मेंथा स्पिकाटा) या नीलगिरी तेल के साथ दिन में एक बार भाप लेना।
5. 6 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद।
6. मध्यम शारीरिक व्यायाम करें।
7. कोविड-19 (संलग्नक-1) की प्राथमिक रोकथाम के लिए योग प्रोटोकॉल और पोस्ट कोविड-19 देखभाल के लिए प्रोटोकॉल (कोविड-19 रोगियों की देखभाल सहित) (संलग्नक-2) - जैसा लागू हो, का पालन करें।

#### आहार संबंधी उपाय

1. पीने के उद्देश्य के लिए अदरक (ज़िंगाइबर ऑफिसिनल) या धनिया (धनिया सतीवनम) या तुलसी (ओसियम सेंटम/ओसिमम बैसिलिकुम), या जीरा (कुमिनम साइमिनम) जैसी जड़ी बूटियों के साथ गर्म पानी या उबले हुए पानी का उपयोग करें।
2. ताजा, गर्म, संतुलित आहार
3. रात में एक बार गोल्डन मिल्क (आधा छोटी चम्मच हल्दी (कुरकुमा लोंगा) चूर्ण 150 मिली गर्म दूध में) पिएं। अपच की स्थिति में इसके सेवन से बचें।
4. आयुष काढ़ा या क्वाथ (गर्म जलसेक या काढ़ा) दिन में एक बार पिएं।

#### विशिष्ट उपाय/लक्षण प्रबंधन

नैदानिक गहनता	औषधियां*	खुराक और समय
(उच्च जोखिम आबादी, मुख्य संपर्क) रोगनिरोधी देखभाल	अश्वगंधा (विथेनिया सोमनीफेरा आईपी का जलीय अर्क) या इसका चूर्ण	500 मिलीग्राम अर्क या 1-3 ग्राम चूर्ण को लगातार 15 दिनों तक गर्म पानी में दिन में दो बार या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में।
	गुडुची घन वटी [संशमनी वटी या गिलोय घन वटी में [टिनोस्पोरा कॉर्डिफोलिया आईपी का जलीय अर्क] या टीनोस्पोरा कॉर्डिफोलिया का चूर्ण	500 मिलीग्राम अर्क या 1-3 ग्राम चूर्ण को लगातार 15 दिन या एक माह तक गर्म पानी में दिन में दो बार या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में।
	च्यवनप्राश	10 ग्राम गर्म पानी /दूध के साथ दिन में एक बार

\* इन औषधियों के अलावा; सामान्य और आहार संबंधी उपायों का पालन किया जाना चाहिए।

नैदानिक गहनता	नैदानिक प्रस्तुति	औषधियां*	खुराक और समय
लक्षण रहित – कोविड-19 पॉज़िटिव	रोगसूचक और गंभीर स्थिति में रोग की वृद्धि को रोकने और आरोग्यता दर में सुधार हेतु	गुडुची घन वटी [संशमनी वटी या गिलोय वटी में टिनोसोर्पा कॉर्डिफोलिया आईपी का जलीय अर्क] या टीनोस्पोरा कॉर्डिफोलिया का चूर्ण	500 मिलीग्राम अर्क या 1-3 ग्राम चूर्ण को लगातार 15 दिनों तक गर्म पानी में दिन में दो बार या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में।
		गुडुची + पिप्पली (जलीय अर्क टिनोस्पोरा कॉर्डिफोलिया आईपी और पाइपर लॉन्गूम आईपी)	375 मिलीग्राम को लगातार 15 दिनों तक गर्म पानी में दिन में दो बार या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में।
		आयुष 64	500 मिलीग्राम को लगातार 15 दिनों तक गर्म पानी में दिन में दो बार या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में।

\* इन औषधियों के अलावा सामान्य और आहार संबंधी उपायों का पालन किया जाना चाहिए।

नैदानिक गहनता	नैदानिक प्रस्तुतीकरण	नैदानिक मानदंड	औषधियां*	खुराक और समय
हल्का कोविड-19 पॉज़िटिव**	बुखार, थकान सूखी खाँसी, गले में खरास नाक बंद होने पर रोगसूचक उपचार	सांस फूलने के साक्ष्य के बिना या हाइपोक्सिया (सामान्य परिस्थिति में)	गुडुची + पिप्पली (जलीय अर्क टिनोस्पोरा कॉर्डिफोलिया आईपी और पिपर लॉन्गूम	375 मिलीग्राम को लगातार 15 दिनों तक गर्म पानी में दिन में दो बार या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में।
			आयुष 64	500 मिलीग्राम को लगातार 15 दिनों तक गर्म पानी में दिन में दो बार या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में।

\* इन औषधियों के अलावा; सामान्यतः अन्य आहार संबंधी उपायों का पालन किया जाना चाहिए। अतिरिक्त औषधियों के लिए संलग्नक-3 देखें। चिकित्सकों को संलग्नक-3 या उपर्युक्त शास्त्रीय औषधियों की उपयुक्तता, उपलब्धता और क्षेत्रीय प्राथमिकताओं के आधार पर उपयोगी औषध योगों पर अपने नैदानिक निर्णय तय करने हैं। रोगी की आयु, वजन और रोग की स्थिति के आधार पर खुराक को समायोजित किया जा सकता है।

\*\* आयुष मंत्रालय द्वारा अधिसूचित आयुर्वेद चिकित्सकों के लिए कोविड-19 हेतु दिशानिर्देश भी संदर्भित किए जा सकते हैं।

नैदानिक गहनता	नैदानिक मानदंड	औषधियां*	खुराक और समय
कोविड-19 के पश्चात उपचार	कोविड के बाद फेफड़ों की जटिलताओं जैसे फाइब्रोसिस, थकान, मानसिक स्वास्थ्य	अश्वगंधा (विथानिया सोमिफेरा आईपी का जलीय अर्क) या इसका चूर्ण	500 मिलीग्राम निकालने या 1-3 ग्राम चूर्ण के साथ दो बार दैनिक गर्म पानी में 15 दिनों के लिए या एक महीने के लिए आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथानिर्देशित रूप में
		च्यवनप्राश	10 ग्राम गर्म पानी के साथ/दिन में एक बार दूध के साथ
		रसायन चूर्ण (टिनोस्पोरा कॉर्डिफोलिया, एम्बेलिका ऑफिसिनलिस तथा ट्रिब्यूलस टेरेट्रिस की समान मात्रा से बना यौगिक हर्बल चूर्ण)	3 ग्राम चूर्ण को दैनिक दो बार एक महीने के लिए शहद के साथ या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथानिर्देशित रूप में।

\* इन दवाओं के अलावा; सामान्य और आहार उपायों का पालन किया जाना चाहिए।

\* चिकित्सक के विवेक के अनुसार। चिकित्सकों को अपने नैदानिक निर्णय, उपयुक्तता, उपलब्धता और क्षेत्रीय प्राथमिकताओं के आधार पर उपरोक्त या प्रतिस्थापित शास्त्रीय दवाओं से उपयोगी औषधयोग तय करने होंगे। रोगी की आयु, वजन और बीमारी की स्थिति के आधार पर खुराक को समायोजित किया जा सकता है।

\*\* आयुष मंत्रालय द्वारा अधिसूचित कोविड-19 के लिए आयुर्वेद चिकित्सकों के लिए दिशानिर्देश भी संदर्भित किए जा सकते हैं।

#### संदर्भ:

- कोविड के लिए आयुर्वेद चिकित्सकों के लिए दिशानिर्देश;  
<https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf> पर उपलब्ध है।
- कोविड के नैदानिक उपचार पर दिशानिर्देश; भारत सरकार, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय;  
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf> पर उपलब्ध है।
- भारत में कोरोना वायरस (कोविड) के प्रसार से उत्पन्न चुनौती को पूरा करने के लिए आयुष मंत्रालय से एडवायजरी;  
<https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf> पर उपलब्ध है।
- कोविड संकट के दौरान स्व-देखभाल के लिए आयुर्वेद की प्रतिरक्षा बढ़ाने के उपाय;  
<https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf> पर उपलब्ध है।
- स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के कोविड पश्चात उपचार प्रोटोकॉल;  
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf> पर उपलब्ध है।
- कोविड के प्रसार को रोकने के लिए परीक्षा आयोजित करते समय निवारक उपायों पर संशोधित एसओपी;  
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventivemeasurestobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf> पर उपलब्ध है।

== == ==

कोविड-19 की प्रारंभिक रोकथाम के लिए योग प्रोटोकॉल

उद्देश्य:

- श्वसन और हृदय क्षमता में सुधार करना
- तनाव और चिंता को कम करना
- रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना

क्र.सं.	अभ्यास	अभ्यास का नाम	समयावधि (मिनट)
1	प्रार्थना		1
2	शिथिल करने वाले अभ्यास	गर्दन को झुकाना	2
		कंधों को हिलाना	2
		धड़ को हिलाना	1
		घुटनों को हिलाना	1
3	खड़े होकर किए जाने वाले आसन	ताडासन	1
		पाद-हस्तासन	1
		अर्ध चक्रासन	1
		त्रिकोणासन	2
	बैठ कर किए जाने वाले आसन	अर्ध उष्ट्रासन	1
		शशकासन	1
		उत्थान मंडुकासन	1
		सिंहासन	1
		मारजरी आसन	1
		वक्रासन	2
	मुंह के बल लेटकर किए जाने वाले आसन	मकरासन	1
		भुजंगासन	1
	पीठ के बल लेट कर किए जाने वाले आसन	सेतुबंधासन	1
		उत्थान पादासन	1
पवन मुक्तासन		1	
मरकटासन		1	
शवासन		2	
4	क्रिया	वातनेति 2 बार (30 सेकंड की प्रत्येक क्रिया के बाद 30 सेकंड का आराम)	2
		कपालभाति (2 बार, प्रत्येक में 30 आघात)	2

5	प्राणायाम	(i) नाडी शोधन (5 बार)	2
		(ii) सूर्य भेदन प्राणायाम (5 बार )	2
		(ii) उज्जयी प्राणायाम (5 बार )	2
		(iii) भ्रामरी प्राणायाम (5 बार)	2
6		ध्यान	5
7		शांति पाठ	1
<b>प्रत्येक के लिए कुल समयावधि</b>			<b>45</b>

- जलनेति क्रिया सप्ताह में तीन बार करने की सलाह दी जाती है।
- प्रत्येक दिन अथवा एक दिन छोड़कर भाप लेने की सलाह दी जाती है।
- नमक वाले गुनगुने पानी के साथ नियमित रूप से गरारा करने की सलाह दी जाती है।

कोविड-10 के बाद परिचर्या हेतु योग प्रोटोकॉल (कोविड-19 रोगियों के लिए परिचर्या सहित)

उद्देश्य:

- फेफड़ों की क्रिया और क्षमता में सुधार
- तनाव और चिंता को कम करना
- बलगम साफ करने की परिक्रिया में सुधार

प्रातःकालीन सत्र (30 मिनट):

क्र.सं.	अभ्यास	अभ्यास का नाम	बार	समयावधि (मिनट में)
1	प्रारंभिक अभ्यास (बैठे हुए)	ताडासन		6
2		उर्ध्व- हस्तोत्तानासन		
3		उत्तान मंडुकासन		
4		कंधे घुमाना	3 बार	
5		धड़ घुमाना	3 बार	
6		अर्धउष्ट्रासन		
7		शशकासन		
8	श्वसन अभ्यास	वातनेति	2 बार (30 सेकेंड/बार)	2
9		कपालभाति	3 बार (30 सेकेंड/बार)	2
10		गहरी श्वास	10 बार	2
11	प्राणायाम अभ्यास	नाड़ी शोधन	10 बार	6
12		उज्जयी	10 बार	3
13		भ्रामरी	10 बार	3
14	ध्यान	ध्यान	श्वासों का ज्ञान या सकारात्मक विचारों/भावनाओं/ क्रियाओं का बोध	6
कुल समयावधि				30

\* साँस छोड़ने की अवधि साँस लेने की अवधि से अधिक होनी चाहिए, अधिमानतः 1:2 (साँस लेना: साँस छोड़ना)।

**सायंकालीन सत्र (15 मिनट):**

क्र.सं.	अभ्यास का नाम	बार	समयावधि (मिनट में)
1	शवासन (शव मुद्रा) हाथ फैलाए हुए	1	1 मिनट
2	औदरिक श्वसन	10 बार	2 मिनट
3	वक्ष श्वसन	10 बार	2 मिनट
4	अक्षकीय श्वसन श्वास	10 बार	2 मिनट
5	गहरा श्वसन (लेटने की स्थिति)	10 बार	2 मिनट
6	शवासन में आराम जहां औदरिक श्वसन पर ध्यान हो।		5 मिनट
<b>कुल समयावधि</b>			<b>15 मिनट</b>

- साँस छोड़ने की अवधि, साँस लेने की अवधि से अधिक होगी, अधिमानतः 1: 2 (साँस लेना: साँस छोड़ना)
- प्रत्येक दिन अथवा एक दिन छोड़कर भाप लेने की सलाह दी जाती है।
- नमक वाले गुनगुने पानी के साथ नियमित रूप से गरारा करने की सलाह दी जाती है।

**नोट:**

- **शिथिल करने वाले व्यायाम:** आगे/पीछे झुकना, रीढ़ की हड्डी को घुमाना,
- **श्वसन संबंधी व्यायाम:** विभाजित श्वसन, योगिक श्वसन, हाथ अंदर और बाहर करते हुए श्वास लेना, हाथों को खींचते हुए श्वास लेना, योगिक श्वसन व्यायाम और फेफड़ों की क्षमता में सुधार लाने और अस्थमा के दौरों तथा श्वसन नली में सूजन को कम करने में सहायक आसन।
- **श्वास और प्राणायाम:** फेफड़ों की क्रिया में सुधार के लिए वातनेति, कपालभाति क्रिया, भस्त्रिका प्राणायाम, नाडीशोधन प्राणायाम।
- **क्रिया:** ऊपरी वायुमार्ग को शुद्ध और साफ करने के लिए जलनेति अभ्यास। सूखी खांसी में अभ्यास न किया जाए।



हल्के लक्षण वाले कोविड-19 मामलों का उपचार

नैदानिक गंभीरता	लक्षण	औषध योग*	खुराक*
हल्का कोविड-19	शारीरिक दर्द और सिरदर्द के साथ बुखार	नागरादि कषाय	20 मिलीलीटर दिन में दो बार या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में
	खांसी	शहद के साथ सितोपलादि चूर्ण	शहद के साथ 2 ग्रा. रोजाना तीन बार या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में
	गले में खराश, स्वाद में कमी	व्योशादि वटी	आवश्यकतानुसार 1-2 गोलियां चबाएं या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में
	थकान	च्यवनप्राश	गर्म पानी/दूध के साथ 10 ग्राम दिन में एक बार
	हाइपोक्सिया	वासावलेह	गर्म पानी के साथ 10 ग्राम या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में
	दस्त	कुटज घन वटी	500 मिलीग्राम - 1 ग्राम रोजाना या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में
	सांस फूलना	कनकासव	दिन में दो बार 10 मिली पानी की समान मात्रा के साथ या आयुर्वेद चिकित्सक द्वारा यथा निर्देशित रूप में

- \* इन औषधियों के अलावा; सामान्यतः अन्य आहार उपायों का भी पालन किया जाना चाहिए।
- \* चिकित्सक के विवेकानुसार। चिकित्सकों को अपने नैदानिक निर्णय, उपयुक्तता, उपलब्धता और क्षेत्रीय प्राथमिकताओं के आधार पर उपर्युक्त अथवा प्रतिस्थापित शास्त्रीय औषधियों से उपयोगी औषधयोग तय करने होंगे। रोगी की उम्र, वजन और बीमारी की स्थिति के आधार पर खुराक को घटाया/बढ़ाया जा सकता है।
- \* आयुष मंत्रालय द्वारा अधिसूचित कोविड-19 के लिए आयुर्वेद चिकित्सकभ्यासियों के लिए दिशानिर्देश का भी संदर्भ लिया जा सकता है।

यह एक सामान्य सलाह है। इलाज करने वाले चिकित्सकों को रोग की स्थिति, जटिल लक्षण और औषधों की उपलब्धता के आधार पर औषधियों का चयन करने के लिए अपने विवेक का प्रयोग करने की जरूरत है। यह प्रयास अनुशंसित औषधयोग स्वास्थ्य परिचर्या और रोकथाम के मानक पद्धतियों के साथ-साथ पहले से अनुशंसित रोकथाम के अन्य आयुर्वेदिक पद्धतियों के अतिरिक्त हैं। हल्के से गंभीर लक्षण वाले कोविड-19 मरीज उपचार के लिए जानकारी आधारित विकल्पों का चयन कर सकते हैं।