

**CCRUM, Ministry of Ayush, Govt. of India**

**Unani medicine based Preventive Measures for self-care during COVID-19  
Pandemic**

In the wake of current spike in COVID-19 cases, enhancing the body's natural defense system (immunity) is important in maintaining optimum health.

The CCRUM, Ministry of Ayush recommends the following self-care guidelines modified as per the available evidence for improving immunity.

**Recommended Measures**

**I General Measures**

- Maintain social distancing
- Use of face mask
- Wash hands frequently with soaps and water / sanitizer.
- Use tissue paper while sneezing/ coughing dispose it in trash
- Avoid contact with sick people especially suffering with flu like symptoms
- Avoid touching eyes, nose and mouth
- Avoid visiting overcrowded places like market, etc
- Avoid journey as far as possible
- Avoid cold weather, use of cold water, bathing with cold water, ice or any cold substances
- Patient may be isolated in separate room. Clothes, utensils and other things used by the patients may be kept separately
- Special care of vulnerable population like elderly people, pregnant women and people having co-morbid conditions such as hypertension and diabetes mellitus.

## II Unani Immunity Promoting Measures

1. Take Khamira Marwareed 5 gm or Take Tiryaqe Arba 3-5 gm (Diabetics may avoid).
2. Prepare AYUSH Joshanda (decoction) by boiling Raihan / Tulsi (*Ocimum sanctum*) leaves 4 parts, Dar Chini / Cinnamon (*Cinnamomum zeylanicum*) stem bark 2 parts, Zanjabeel / Adrak (*Zingiber officinale*) rhizome 2 parts, Filfil Siyah / Kali Mirch (*Piper nigrum*) fruit 1 part in 250 ml water until it reduces to half. Add jaggery or lemon juice into decoction for taste and take sips in evening or as and when required.

Or

Take decoction by boiling Behidana (*Cydonia oblonga*) 3 gm, Unnab (*Zizyphus jujube*) 5 in number. Sapistan (*Cordia myxa*) 9 in number in water. (Boil these in 250 ml water- boil it till it remains half- filter it — keep in a glass bottle and use it lukewarm). This decoction may be taken twice a day for 14 days.

3. Take Safoof Asgandh 5 gm (not recommended for children)

## III Simple Unani Procedures may be followed

1. Steam inhalation by adding Arq-e-Ajeeb 2-5 drops once daily
2. Gargle with pulp of 10-20 gm Khayar shamber (*Cassia fistula*) boiled in 100 ml of water
3. Fumigation (Bakhoor) of the house/working place at frequent intervals with combination of Sandal (*Santalum album*) and Kafoor (*Cinnamomum camphora*)

\* These measures are generally meant for self-care as well as immune enhancement. It is strongly advised that if a person develops any symptoms he or she should immediately consult the physician.

**The above measures can be followed to the extent possible as per an individual's convenience.**

*Disclaimer: The above advisory does not claim to be treatment for COVID 19.*

---

\*These suggested measures are supported by Unani literature and scientific publications.

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 तिर्यक्रअर्ब 3-5 ग्राम (मधुमेह रोगियों हेतु वर्जित)।

2. 250 मिली पानी में रायहान/तुलसी (ओसीमम सैक्टम) 4 भाग, दार चीनी/दालचीनी (दालचीनी ज़ेलेनिकम) के तना छाल 2 भाग, जंजाबील / अद्रक (ज़िंगिबर ऑफिसिनेल) प्रकंद 2 भाग, फिल्लिफिल 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 ओब्लॉंग) 3 ग्राम, उन्नाब (ज़िज़िफ़स 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।**