

संचालनालय आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी सिद्ध एवं होम्योपैथी (आयुष)
पुराना मंत्रालय परिसर, रायपुर छत्तीसगढ़
दूरभाष क्रमांक 0771-2221640 ई-मेल cgayush@gmail.com

क्रमांक / 27 / 02 / रा.आ.मि. / 2020 / 3047
प्रति,

रायपुर, दिनांक 09 SEP 2020

जिला आयुर्वेद अधिकारी
जिला
छत्तीसगढ़ समस्त

विषय:- कोविड-19 के संक्रमित रोगियों एवं उनके संपर्क में आने वाले व्यक्तियों हेतु रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय।

संदर्भ:- संचालनालय पत्र क्र. / 27 / 02 / रा.आ.मि. / 2020 / 3025 दिनांक 07.09.2020

---000---

विषयान्तर्गत संदर्भित पत्र में संलग्न रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आयुर्वेद उपाय (कोविड संक्रमित एवं जनसामान्य हेतु) ब्रोशर में आवश्यक संशोधन किया जाकर, संशोधित ब्रोशर संलग्न कर प्रेषित है।

अतः उक्त अनुरूप संलग्न संशोधित ब्रोशर को ही "होम आइसोलेशन औषधी किट" में शामिल किया जाना एवं जनसामान्य में प्रसारित किया जाना सुनिश्चित करें।

संलग्न:- यथोपरि।

संचालक द्वारा अनुमोदित

09.09.2020

संयुक्त संचालक

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी (आयुष)
छत्तीसगढ़

क्रमांक / 27 / 02 / रा.आ.मि. / 2020

रायपुर, दिनांक

प्रतिलिपि:-

1. अपर मुख्य सचिव, छत्तीसगढ़ शासन, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, महानदी भवन, अटल नगर नवा रायपुर की ओर सूचनार्थ।
2. संचालक, स्वास्थ्य सवायें छत्तीसगढ़ शासन, इन्द्रावती भवन, अटल नगर नवा रायपुर की ओर सूचनार्थ।
3. मिशन संचालक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन सेक्टर 27, अटल नगर नवा रायपुर की ओर सूचनार्थ।
4. कलेक्टर, समस्त जिला, छत्तीसगढ़ की ओर सूचनार्थ।
5. मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, समस्त जिला (छ0ग0) की ओर संबंधित जिला आयुर्वेद अधिकारी से आवश्यक समन्वय हेतु।
6. कक्ष प्रभारी, क्रय शाखा, स्थानीय संचालनालय की ओर आवश्यक कार्यवाही हेतु।

संयुक्त संचालक

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी (आयुष)
छत्तीसगढ़

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय
(कोविड संक्रमित एवं जनसामान्य हेतु)

1. पूरे दिन गर्म पानी पीना।
2. प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान करना।
3. हल्दी, जीरा, धनिया एवं लहसुन आदि मसालों का भोजन में प्रयोग करना।
4. (अ) तुलसी 40 ग्राम, +काली मिर्च 10 ग्राम, +सोंठ 20 ग्राम, +दालचीनी 20 ग्राम इन्हे सुखा कर पाउडर बनाकर हवा बंद डिब्बे बंद में रख लें और 03 ग्राम पाउडर को 150 M.L.पानी में उबालें। आधा शेष रहने पर गुनगुना सेवन करें। (आयुष क्वाथ)

मात्रा :-

- वयस्क हेतु - 30 से 40 M.L. दिन में दो बार।
बच्चों हेतु - 10 से 15 M.L. दिन में दो बार।
(5 वर्ष से अधिक)

अथवा

(ब) त्रिकटु पाउडर 05 ग्राम, तुलसी 3 से 5 पत्तियों 01 लीटर पानी में डालकर उबालें, आधा शेष रहने पर गुनगुना सेवन करें।

मात्रा :-

- वयस्क हेतु - 30 से 40 M.L. दिन में दो बार।
बच्चों हेतु - 10 से 15 M.L. दिन में दो बार।
(5 वर्ष से अधिक)

5. गोल्डन मिल्क- 150 मिली गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी चूर्ण मिलाकर दिन में एक से दो बार लेना।

नोट:- क्वाथ/काढ़ा को ताजा एवं गुनगुना ही सेवन करें।

अधिक जानकारी हेतु निकटतम आयुर्वेद चिकित्सक की सलाह लें।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, छत्तीसगढ़ शासन द्वारा जनहित में जारी