

यदि आप को बुखार और खांसी (संदेहनीय COVID-19) हैं, तो आपको क्या करें

COVID-19 कोरोनावायरस संक्रमण सामान्य थकान और मांसपेशियों में दर्द के साथ सर्दी या फ्लू के रूप में शुरू होता है, कभी-कभी गंध और स्वाद की भावना का नुकसान होता है। बुखार (ताप) और सूखी खांसी होती है, लेकिन आमतौर पर नाक बहती नहीं है। 90% मामलों में, यह किसी भी सर्दी या फ्लू की तरह एक सप्ताह में ही ठीक हो जाएगा। यदि आपको बुखार और सूखी खांसी आती है और संदेह है कि COVID-19 कोरोनावायरस संक्रमण है तो निम्नलिखित करें:

1. घर पर एक अलग कमरे में अलगाव में रहें। परिवार के अन्य सदस्यों की सुरक्षा के लिए फेस मास्क पहनें। बार-बार हाथ धोएं, एक अलग तौलिया का उपयोग करें, अपने पीने के गिलास या भोजन की प्लेटों आदिको साझा न करें। आपके संपर्क में आनेवाली उन सभी सतहों को सैनिटाइज़र या साबुन के पानी से साफ करें। बुखार और खांसी के लक्षणों की शुरुआत के बाद कम से कम दो सप्ताह के लिए इस अलगाव की दिनचर्या बनाए रखें। जो आपके परिवार के सदस्यों की भी रक्षा करेगा।

2. अपने डॉक्टर को सूचित करें जो आपको घर पर रहने और तापमान अधिक होने पर टाइलेनॉल या पेरैसिटामोल लेने की सलाह देगा। केवल 103 डिग्री से अधिक बुखार का दवाई से इलाज करें। बुखार / गर्मी वायरस को मारने के लिए शरीर की प्रतिक्रिया है, इसलिए बुखार से मदद मिलती है बशर्ते तापमान 103 डिग्री से अधिक न हो। जितना हो सके तापमान को नीचे लाने में मदद करने के लिए ठंडे पानी की पट्टी का इस्तेमाल करें।

3. एस्पिरिन (Aspirin) टैबलेट 80 मिलीग्राम, पहले दिन दो गोलियां और फिर चार और दिनों के लिए 80 मिलीग्राम की एक एक टैबलेट लें। एस्पिरिन, वायरस को आपकी रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाने से रोकेगा। COVID-19 कोरोनावायरस के अधिकांश गंभीर लक्षण वायरस से रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं और फेफड़े के निमोनिया, गुर्दे की विफलता, स्ट्रोक आदि सहित अंग क्षति का कारण बनते हैं।

4. COVID-19 कोरोनावायरस परीक्षण प्राप्त करने की आशा में अस्पताल या चिकित्सक के कार्यालय में न जाएं। अस्पताल या डॉक्टर के पास जाने से आपको COVID-19 कोरोनावायरस के अनुबंध का एक उच्च जोखिम हो सकता है। यद्यपि परीक्षण द्वारा COVID-19 कोरोनावायरस के लिए स्क्रीनिंग आदर्श है, लेकिन दुनिया के सबसे उन्नत देशों में भी पर्याप्त उपयुक्त परीक्षण किट उपलब्ध नहीं हैं। यदि आप डॉक्टर या अस्पताल को सूचित करते हैं कि आपको बुखार और खांसी है, तो परीक्षण कर्मियों को आपके परीक्षण के लिए आपके घर भेजा जा सकता है। यदि आप सकारात्मक हो जाते हैं, तो आपके पूरे परिवार का भी परीक्षण हो जाएगा।
5. अगर आप साँस लेने में तकलिफ या मुश्किल अनुभव करते हैं तो तुरंत अस्पताल या डॉक्टर के पास जाएं।
6. यदि आप 65 वर्ष से अधिक उम्र के हैं, मोटे हैं, धूम्रपान करते हैं, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, अस्थमा या कैंसर जैसी बीमारियों के रोगी हैं या स्टेरॉयड दवाएँ लेते हैं, तो आप को गंभीर बीमारी होने का अधिक जोखिम है। इसलिए, यदि आप को श्वास लेना मुश्किल हो रहा है (SHORT OF BREATH) तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।
7. अपने आप को तरल पदार्थ- नींबू अदरक का पानी, क्षारीय पेय- सोंफ का पानी, अदरक और हल्दी युक्त हरी मूंग की दाल का पानी, सब्जियों के सूप और फलों के रस से अच्छी तरह से जलयोजित रूप में (हाइड्रेटेड) रखें।
8. प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले घरेलू हर्बल पाउडर मिश्रण के लिए संलग्न नुस्खा देखें। इस हर्बल तैयारी को दिन में 2-3 बार पियें। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए अदरक और हल्दी और प्रदाहनाशी (एंटीऑक्सिडेंट) जैसे मसालों से भरा है।
9. सब्जियों और फलों का खूब सेवन करें क्योंकि ये प्राकृतिक रूप से क्षारीय होते हैं।

10. अपने आहार से सभी कृत्रिम पैकेज्ड खाद्य पदार्थों को हटा दें। इसके अलावा, अम्लीय गेहूं और चावल का उपयोग कम से कम करें। आहार में क्षारीय साबुत अनाज को अधिकतम खाएं, जैसे कि विभिन्न प्रकार के बाजरा।

11. हाइड्रॉक्सीक्लोरोक्वीन या किसी अन्य एंटी- मेलेरियल दवा का सेवन न करें। इन दवाओं की प्रभावकारिता संदिग्ध है, और इन दवाओं से अनियमित दिल की धड़कन, दिल का दौरा और अंधापन हो सकता है।

12. नकारात्मक खबरों से बचकर अपने विचारों को सकारात्मक रखें।

13. उचित आराम करें, लेकिन निष्क्रिय न हों और नियमित व्यायाम दिनचर्या का पालन करें, जिसमें प्राणायाम और योग शामिल हैं।

14. सुबह उठने और सोने के समय एक रूटीन से चिपके रहें। स्वास्थ्य की रक्षा और बीमारी की रोकथाम के लिए अच्छी नींद महत्वपूर्ण है।

15. याद रखें कि वायरस को हरा देने का सबसे अच्छा तरीका आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देना है:

- प्राकृतिक खाद्य पदार्थ- फल, सब्जियां, दाल / फलियां, साबुत अनाज (कोई परिष्कृत गेहूं का आटा और उत्पादन नहीं), बीज और नट्स खाएं।
- पैकेज्ड फूड (Factory made) न खाएं क्योंकि इनका पोषण मूल्य शून्य होता है और यह रोग पैदा करने वाले नमक, अस्वास्थ्यकर वसा और शर्करा से भरपूर होते हैं।
- घर पर पकाएं और ताजा पकाया भोजन खाएं। पके हुए भोजन का पोषण मूल्य खराब होता है।
- अपने आप को पानी और शर्करा मुक्त पेय से जलयोजित (हाइड्रेटेड) रखें।
- अपने आप को एक घंटे के लिए प्रतिदिन सुबह के सूरज की तरफ उजागर करें। सूर्य से प्राप्त प्राकृतिक विटामिन डी प्रतिरक्षा को बढ़ाता है।
- अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को स्वस्थ रखने के लिए, दिन के उजाले के दौरान खाएं और रात 8 बजे के बाद कभी न खाएं।

- गहरी कायाकल्प नींद सबसे उत्कृष्ट प्रतिरक्षक है। सुबह उठने का समय जीवंत नींद चक्र को फिर से स्थापित महत्वपूर्ण है। तो रोजाना कम से कम सुबह 7 बजे उठो। जो स्वाभाविक रूप से आपके सोने के समय को 10-11 बजे तक पुनः स्थापित कर देगा।

सुपर हर्बल पाउडर मिक्स

(नोट- जड़ी बूटी और मसाले औषधीय पूरक हैं और बीमारी को रोकने और दवा की खुराक को कम करने में मदद करते हैं। हालांकि, अगर किसी को मधुमेह, उच्च कोलेस्ट्रॉल आदि जैसी बीमारी है, तो पूरक मददगार हैं लेकिन बीमारी को ठीक नहीं कर सकते हैं या उल्टा नहीं कर सकते हैं) भारत मसालों और जड़ी-बूटियों की भूमि है, जिसके कई लाभकारी स्वास्थ्य प्रभाव हैं। पश्चिमी लोगों ने भारत को उसके धन के लिए नहीं बल्कि उसके मसालों के लिए खोजा था। भारतीय जड़ी-बूटियों और मसालों में से कई में रक्त शर्करा को कम करने, रक्त में कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप को कम करने, फैटी लीवर को कम करने और शरीर के प्रदाह (शरीर के ऊतकों (मांसपेशियों) में सूजन) को कम करने में उपयोगी होने की स्थापित प्रतिष्ठा है। औषधीय जड़ी-बूटियाँ शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट हैं जो अपशिष्ट को दूर करते हैं। को शरीर से। शरीर के उत्पादों और विषाक्त पदार्थों की ऊतकों से सफाई प्रदाह और सूजन को कम करती है। शरीर के ऊतकों में प्रदाह को एक रक्त परीक्षण द्वारा मापा जाता है जिसे 'C' (सी) रिएक्टिव प्रोटीन या CRP (सीआरपी) स्तर कहा जाता है। CRP का स्तर तब बढ़ जाता है जब शरीर में गुप्त प्रदाह होती है जो आम तौर पर सामान्य शरीर दर्द और जोड़ों के दर्द के रूप में प्रस्तुत होती है। प्रसिद्ध मसाले और जड़ी बूटियाँ जो इन स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती हैं:

- Cinnamon(दाल-चीनी)
- Turmeric (हल्दी)
- Ginger (अदरक)
- Black Pepper (काली मिर्च)
- Fenugreek seeds (मैथी दाना)
- Cloves (लौंग) - इसका प्रयोग सर्दियों में करें, यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है।
- Flaxseeds (अल्सी)

अलग-अलग मसाले का सेवन करना बोज़िल हो सकता है। इसलिए, इन सभी जड़ी बूटियों का पाउडर मिश्रण बनाना एक अच्छा विचार है। फ्रिज में एक ग्लास जार में पाउडर मसाले को स्टोर करें। सुबह आप अपने नाश्ते में, स्मूदी में एक चम्मच

मिला सकते हैं या सलाद में फैला सकते हैं या रायता (किसी भी प्रकार का गरम न किया हुआ, बिना पकाया हुआ भोजन) में मिला सकते हैं या एक गिलास पानी डालकर भी पी सकते हैं। खाना पकाने और गर्म करने से इन मसालों का स्वस्थ ओमेगा 3 तेल और शक्ति नष्ट हो जाती है।

INGREDIENTS	AMOUNT
Cinnamon (दाल-चीनी)	100 gm
Fenugreek seeds (मैथी दाना)	100 gm
Turmeric (हल्दी)	100 gm
Dry Ginger (सूखा अदरक)	100 gm
Flaxseeds (अलसी)	100 gm
Black Pepper (काली मिर्च)	50gm
Flaxseeds (अलसी)	50gm
Cloves लौंग (use in winter)	10-15 pieces

उपरोक्त सभी चीजों को पीसकर बारीक छलनी में छानकर बारीक पाउडर बना लें। रेफ्रिजरेटर में ग्लास जार (प्लास्टिक कंटेनर में कभी नहीं) में स्टोर करें।

अश्वगंधा (भारतीय जिनसेंग- प्लांट विथानिया सोमनिफेरा)

अश्वगंधा जड़ पाउडर एक शक्तिशाली जड़ी बूटी है जिसका उपयोग आयुर्वेद में 4000 से अधिक वर्षों से किया जाता है। यह एक जड़ी बूटी है जो इंसुलिन संवेदनशीलता और स्त्राव को बढ़ाती है और रक्त शर्करा को कम करती है। यह कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स भी कम कर सकता है। इसके अतिरिक्त, अश्वगंधा तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को कम करने के लिए जाना जाता है, जिससे तनाव, चिंता, अवसाद और नींद में सुधार होता है। ये शरीर के प्रदाह को कम करने में भी प्रभावी है। अश्वगंधा जड़ पाउडर कई संसाधनों से उपलब्ध है- पतंजलि, डाबर, जैन अश्वगंधा पाउडर, हर्बल हिल्स और बहुत कुछ। एक प्रतिष्ठित जैविक पाउडर ही खरीदें। निर्माता द्वारा सुझाई गई खुराक का उपयोग करें और जो 250-500mg में मिल सकता है। पाउडर को ग्रीन ब्रेकफास्ट स्मूदी में भी मिलाया जा सकता है।

--x--x--x--