

## आयुष मन्त्रालय

### कोभिड-१९ को व्यवस्थापनका लागि आयुर्वेद र योगमा आधारित राष्ट्रिय चिकित्सकीय व्यवस्थापन प्रोटोकल

#### **प्रस्तावना**

मानव स्वास्थ्यमा आपतकालीन अवस्था सिर्जना गरी कोभिड १९ महामारीले विश्वव्यापी स्वास्थ्य संकट निम्त्याएको छ । विश्वभरी नै कोरोना भाइरसबाट संक्रमित र मृत्यु हुने व्यक्तिको संख्या दिनानुदिन बढिरहेको छ । विविध सामाजिक तथा आर्थिक कारकहरूका कारण अझ विकराल अवस्था सिर्जना हुने सम्भावना रहेकोले स्थिति गम्भीर छ । यस अवस्थालाई सही तवरबाट सम्बोधन गर्न प्रभावकारी व्यवस्थापनको विकास हुनुका साथै हेरचाहका आवश्यक मापदण्डलाई परम्परागत तरिकाहरू सँग एकीकृत गर्ने प्रयास पनि भइरहेको छ ।

स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मन्त्रालयले जारी गरेको निर्देशनमा उल्लिखित रोकथाम उपायहरूलाई अझ प्रभावकारी बनाउन आयुर्वेद तथा योगले पक्कै पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ । कोभिड-१९ बारे अहिलेको बुझाई अनुसार संक्रमणबाट जोगिन रोगलाई जटिल बन्न नदिन रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता राम्रो हुन आवश्यक छ ।

यो प्रोटोकल तयार गर्दा निम्न तीन पक्षहरूलाई विशेष ध्यान दिइएको छ :

१. परम्परागत आयुर्वेदको ज्ञान र चिकित्सकीय अभ्यासको अनुभव

२. अनुभवजन्य प्रमाण तथा जैविक व्यावहारिकता

३. अहिलेको चिकित्सकीय अध्ययनमा देखापरेका प्रवृत्तिहरु

दिल्लीस्थित अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, जमनानगरस्थित आयुर्वेदमा स्नातकोत्तर प्रशिक्षण र अनुसन्धान संस्थान, जयपुरस्थित राष्ट्रिय आयुर्वेद संस्थान, केन्द्रिय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसन्धान परिषद्, योग तथा प्राकृतिक चिकित्सामा अनुसन्धान गर्नका लागि केन्द्रिय परिषद् जस्ता राष्ट्रिय अनुसन्धान संस्थाका विज्ञ समितिले यो दस्तावेज तयार पारेको हो । यो प्रोटोकल कोरोनाभाइरसबाट संक्रमित यद्यपि सामान्य लक्षण देखिएका बिरामीको व्यवस्थापनको लागि हो । मध्यमदेखि गम्भीर प्रकृतिको कोभिड-१९ बिरामीहरुको उपचारका लागि इच्छाएको उपचार उपायहरु हुन सक्छन् । अत्यन्तै गम्भीर बिरामीहरुलाई रेफर गरिनेछ ।

यो प्रोटोकल र यसमा समावेश गरिएका विषय वस्तुलाई सामान्य कोभिड-१९ को व्यवस्थापनमा योग र आयुर्वेद समावेशीकरणका लागि बनेको समितिको अध्यक्ष तथा आयुष अनुसन्धान तथा विकास कार्यदलको सशक्त समितिले स्वीकृत गरेको हो । यी दुवै समिति आयुष मन्त्रालयले गठन गरेको हो ।

### **साधारण तथा शारीरिक उपायहरु**

१. भौतिक दुरी कायम गर्ने, श्वास प्रश्वास तथा हातको सरसफाईमा ध्यान दिने, मास्क लगाउने

२. थोरै बेसार र नुन राखेको तातो पानीले मुख कुल्ला गर्ने । त्रिफला वा यष्टीमधु राखी उमालेको पानीले पनि कुल्ला गर्न सकिन्छ,

३. अनु तेल वा षडविन्दु: तेल वा सादा तेल (तिल वा नरिवल) वा गाईको घ्यू (गोघृत) दिनमा एक चोटी वा दुई चोटी नाकभिन्न हाल्ने,

विशेषतः घरबाट बाहिर निस्कनु अघि र घर फर्केपछि,

४. अजवाइन वा पुदिना वा नीलगिरीको तेल पानीमा राखेर वाफ लिने

५. दिनमा कम्तीमा ६ देखि ८ घण्टासम्म सुत्ने

६. शारीरिक कसरत गर्ने

**७. आवश्यकता अनुसार कोभिड-१९ को प्राथमिक रोकथामका लागि योग प्रोटोकलको पालना गर्ने र कोभिड-१९ भइसकेको अवस्थामा त्यसपश्चात अपनाउनुपर्ने उपायहरू संक्रमित बिरामीहरूको हेरचाहगर्ने विधि सहितको प्रोटोकलको पालना गर्ने**

#### **खानपिनका तरिकाहरू**

१. पिउनका लागि तातो पानी वा अदुवा वा धनिया वा तुलसी वा जीरा दाना राखी उमालेको पानी प्रयोग गर्नुहोस्

२. ताजा, तातो र सन्तुलित आहार

३. १५० मिलि दूधमा आधा चिया चम्चा बेसार राखी तयार पारेको मिश्रण राति पिउनुहोस् । अपच भएको अवस्थामा प्रयोग नगर्ने

४. दिनमा एकचोटी आयुष काढा वा क्वाथ पिउनुहोस्

## विशिष्ट उपाय र लक्षण व्यवस्थापन

चिकित्सकीय गम्भीरता	औषधीहरु*	मात्रा तथा समय
प्रोफाइल्याक्टिक केयर (उच्च जोखिममा रहेको जनसङ्ख्या, प्राथमिक सम्पर्क)	अश्वगन्धा (अश्वगन्धाको जलीय अंश) वा यसको चूर्ण	५०० मिलिग्राम वा १-३ ग्राम अश्वगन्धाको चूर्ण तातो पानीसँग दिनमा दुई चोटी १५ दिनसम्म वा एक महिनाको लागि खाने वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुझाव अनुसार प्रयोग गर्ने
	गुडुची घना बटी (गुर्जोको जलीय अंश मिसिएको संशमनी बटी वा गिलोय घना बटी) वा गुर्जोको चूर्ण	५०० मिलिग्राम वा १-३ ग्राम अश्वगन्धाको चूर्ण तातो पानीसँग दिनमा दुई चोटी १५ दिनसम्म वा एक महिनाको लागि खाने वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुझाव अनुसार प्रयोग गर्ने
	च्यवनप्राश	दिनमा एकचोटी तातो पानी वा दूधसँग १० ग्राम च्यवनप्राश सेवन गर्ने

\* यी औषधीहरु बाहेक साधारण एवम् खानपिनका तरिकाहरुको पनि पालना गर्ने

चिकित्सकीय गम्भीरता	चिकित्सकीय लक्षणहरु	औषधीहरु *	मात्रा र समय
लक्षण नदेखिएको तर कोभिड-१९ पोजिटिभ देखिएमा	रोगलाई लक्षण सहितको र अझ जटिल बन्नबाट रोक्न र निको हुने दरमा सुधार ल्याउन	गुडुची घना बटी ( गुर्जोको जलीय अंश मिसिएको संशमनी बटी वा गिलोय घना बटी ) वा गुर्जोकोचूर्ण	५०० मिलिग्राम वा १-३ ग्राम चूर्ण तातो पानीसँग दिनमा दुई चोटी १५ दिनसम्म वा एक महिनाको लागि खाने वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुझाव अनुसार प्रयोग गर्ने

		गुडुची+ पिपली ( गुर्जो र पिपलाको जलीय अंश)	३७५ मिलिग्राम दिनको दुई चोटी १५ दिनसम्म तातो पानीसँग सेवन गर्ने वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुभावा अनुसार प्रयोग गर्ने
		आयुष ६४	५०० मिलिग्राम दिनको दुई चोटी १५ दिनसम्म तातो पानीसँग सेवन गर्ने वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुभावा अनुसार प्रयोग गर्ने

\*यी औषधीहरु बाहेक साधारण एवम् खानपिनका तरिकाहरुको पनि पालना गर्ने

चिकित्सकीय गम्भीरता	चिकित्सकीय लक्षणहरु	चिकित्सकीय प्यारामिटर	औषधीहरु *	मात्रा र समय
मध्यम कोभिड-१९ पोजिटिभ	ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, थकाई लाग्ने, सुख्खा खोकी, घाँटी दुख्ने, नाक बन्द हुने जस्ता लक्षणहरुको लाक्षणिक व्यवस्थापन	सास फेर्न अप्ठ्यारो नभएको अवस्था वा हाइपोक्सिया (सामान्य स्थिति)	गुडुची+ पिपली ( गुर्जो र पिपलाको जलीय अंश)	३७५ मिलिग्राम दिनको दुई चोटी १५ दिनसम्म तातो पानीसँग सेवन गर्ने वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुभावा अनुसार प्रयोग गर्ने

\*यी औषधीहरु बाहेक साधारण एवम् खानपिनका तरिकाहरुको पनि पालना गर्नुपर्नेछ । थप औषधीहरुको लागि अनुसूची ३ हेर्नुहोस् । माथि दिइएका तरिकाहरुबाट वा अनुसूची ३ बाट वा चिकित्सकीय उपयुक्तता, उपलब्धता र क्षेत्रीय प्राथमिकतामा आधारित रहेर परम्परागत औषधीहरुको विकल्पबाट चिकित्सकहरुले उपयोगी औषधीबारे निर्णय गर्न सक्छन् । रोगको अवस्था, बिरामीको उमेर, तौलको आधारमा औषधीको मात्रा मिलाउन सकिन्छ ।

**\*\*आयुर्वेद चिकित्सकहरूका लागि आयुष मन्त्रालयले जानकारी गराएको कोभिड-१९ बारे दिशानिर्देशहरूको पनि पालना गर्न सकिन्छ ।**

चिकित्सकीय गम्भीरता	चिकित्सकीय लक्षणहरू	औषधीहरू *	मात्रा र समय
कोभिड-१९ लागे पछिको व्यवस्थापन	कोभिड लागिसकेपछि देखिने लक्षणहरू-फोक्सोमा देखिने जटिल समस्या जस्तै फाइब्रोसिस, थकान, मानसिक रोगको रोकथाम	अश्वगन्धा (अश्वगन्धाको जलीय अंश) वा यसको चूर्ण	५०० मिलिग्राम वा १-३ ग्राम चूर्ण तातोपानीसँग दिनमा दुई चोटी १५ दिनसम्म वा एक महिनाको लागि खाने वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुझाव अनुसार प्रयोग गर्ने
		च्यवनप्राश	दिनमा एकचोटी तातो पानी वा दूधसँग १० ग्राम च्यवनप्राश सेवन गर्ने
		रसायन चूर्ण (गुर्जो, अमला र गोक्षुरा बराबर मात्रामा मिलाएर बनाएको चूर्ण)	३ ग्राम चूर्ण महसँग दिनमा दुई चोटी एक महिनासम्म खाने वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुझाव अनुसार प्रयोग गर्ने

**\*यी औषधीहरू बाहेक साधारण एवम् खानपिनका तरिकाहरूको पनि पालना गर्नुपर्नेछ ।**

**\* माथि दिइएका तरिकाहरूबाट वा अनुसूची ३ बाट वा चिकित्सकीय उपयुक्तता, उपलब्धता र क्षेत्रीय प्राथमिकतामा आधारित रहेर परम्परागत औषधीहरूबाट चिकित्सकहरूले उपयोगी औषधी बारे निर्णय गर्न सक्छन् । रोगको अवस्था, बिरामीको उमेर, तौलको आधारमा औषधीको मात्रा मिलाउन सकिन्छ ।**

**\*\*आयुर्वेद चिकित्सकहरुका लागि आयुष मन्त्रालयले जानकारी गराएको कोभिड-१९ बारे दिशानिर्देशहरुको पनि पालना गर्न सकिन्छ ।**

### **References:**

1. Guidelines for Ayurveda practitioners for COVID-19; available at <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>
2. Guidelines on Clinical Management of COVID-19; Government of India, Ministry of Health & Family Welfare; available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>
3. Advisory from Ministry of AYUSH for meeting the challenge arising out of spread of corona virus (COVID-19) in India; available at <https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>
4. Ayurveda's immunity boosting measures for self-care during COVID-19 crisis; available at <https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>
5. Post COVID management protocol of Ministry of Health & Family Welfare; available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>
6. Revised SOP on preventive measures to be followed while conducting examinations to contain spread of COVID-19; available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventivemeasurestobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

## कोभिड-१९ को प्राथमिक रोकथामको लागि योग प्रोटोकल

उद्देश्य:

- श्वास प्रश्वास तथा मुटुको क्षमतामा सुधार गर्ने
- तनाव तथा चिन्ता कम गर्ने
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने

क्रम संख्या	अभ्यासहरु	अभ्यासको नाम	अवधि (मिनेटमा)
१	प्रार्थना		१
२	शरीरलाई लचक बनाउने अभ्यासहरु	घाँटी झुकाउने	२
		काँध चलाउने	२
		शरीरको बीच भाग चलाउने	१
		घुँडा चलाउने	१
३	उभिएर गरिने आसन	ताडासन	१
		पाद-हस्तासन	१
		अर्ध चक्रासन	१
		त्रिकोणासन	२
	बसेर गरिने आसन	अर्ध उष्ट्रासन	१
		ससकासन	१



		उत्तानमण्डुकासन	१
		सिंहासन	१
		मार्जरी आसन	१
		वक्रासन	२
	घोष्टो परेर गरिने आसन	मकरासन	१
		भुजंगासन	१
	उत्तानो परेर गरिने आसन	सेतु बंधासन	१
		उत्तानपादासन	१
		पवनमुक्तासन	१
		मर्कटासन	१
		शवासन	२
४	क्रिया	२ राउण्ड वात नेती (हरेक राउण्ड ३० सेकेण्ड, ३० सेकेण्ड आराम)	२
		कपालभाती (२ राउण्ड, हरेक राउण्डमा ३० स्ट्रोक)	२
५	प्राणायाम	नाडीशोधन (५ राउण्ड)	२
		सूर्य भेदन प्राणायाम (५	२

		राउन्ड)	
		उज्जायी प्राणायाम (५ राउन्ड)	२
		भ्रामरी प्राणायाम (५ राउन्ड)	२
६		ध्यान	५
७		शान्ति पाठ	१
		प्रत्येकको लागि जम्मा समय	४५

- हप्तामा ३ चोटी जलनेती क्रिया गर्न सुझाव
- प्रत्येक दिन वा वैकल्पिक दिनमा वाफ लिदा राम्रो
- नुन राखेको मनतातो पानीले दैनिक जसो कुल्ला गर्दा राम्रो

कोभिड-१९ लागेपश्चात गरिने हेरचाह बारे योग प्रोटोकल (कोरोना संक्रमित बिरामीहरुको हेरचाह सहितको)

उद्देश्य:

- फोक्सोको क्षमता र पल्मोनरी फङ्सन सुधार गर्ने
- तनाव तथा चिन्ता कम गर्ने
- फोक्सोमा रहेको प्याल र सम्भावित हानिकारक तत्वहरुलाई शरीरबाट फाल्ने फोक्सोको क्षमतामा सुधार ल्याउने बिहानको सत्र (३० मिनेट)

क्रम संख्या	अभ्यासहरु	अभ्यासको नाम	राउन्ड	अवधि (मिनेटमा)
१	तयारी अभ्यासहरु (बसेर)	ताडासन		६
२		उर्ध्व हस्तोतानास		
३		उत्तानमण्डुकासन		
४		काँध चलाउने	३ राउन्ड	
५		शरीरको बीच भाग खुम्च्याउने	३ राउन्ड	
६		अर्ध उष्ट्रासन		

७		ससकासन		
८	सास फेर्ने अभ्यासहरु	वात नेती	२ राउन्ड (३० सेकेन्ड/राउन्ड)	२
९		कपालभाती	३ राउन्ड (३० सेकेन्ड/राउन्ड)	२
१०		गहिरो सास फेर्ने	१० राउन्ड	२
११	प्रणायाम अभ्यासहरु	नाडीशोधन	१० राउन्ड	६
१२		उज्जायी	१० राउन्ड	३
१३		भ्रामरी	१० राउन्ड	३
१४	ध्यान	ध्यान	श्वास प्रश्वासमा जागरुकता, सकारात्मक विचार/भावना/कार्यहरुमा जागरुकता	६
जम्मा समय				३०

- सास फाल्ने अवधि सास लिने अवधिभन्दा बढी हुनुपर्छ, सास लिने अवधि र सास फाल्ने अवधि १:२ अनुपातमा भए राम्रो

बेलुकी सत्र (१५ मिनेट)

क्रम संख्या	अभ्यासको नाम	राउन्ड	अवधि (मिनेटमा)
१	शवासन	१	१ मिनेट
२	एब्डोमिनल ब्रिदिङ्ग	१० राउन्ड	२ मिनेट
३	थोरासिक ब्रिदिङ्ग	१० राउन्ड	२ मिनेट
४	क्लाभिकुलर ब्रिदिङ्ग	१० राउन्ड	२ मिनेट
५	गहिरो सास फेर्ने (तल्लोपट्टि फर्केर)	१० राउन्ड	२ मिनेट
६	एब्डोमिनल ब्रिदिङ्ग बारे जानकारी हुँदै शवासनमा आराम गर्ने		५ मिनेट
जम्मा समय			१५ मिनेट

- सास छाड्ने अवधि सास लिने अवधिभन्दा बढी हुनुपर्छ, सास लिने अवधि र सास छाड्ने अवधि १:२ अनुपातमा भए राम्रो
- प्रत्येक दिन वा वैकल्पिक दिनमा वाफ लिदा राम्रो
- नुन राखेको मनतातो पानीले दैनिक जसो कुल्ला गर्दा राम्रो

नोट :

- खकुलो कसरत : अगाडि/पछाडि मोड्ने, मेरुदण्ड खुम्च्याउने

- ब्रिदिङ्ग कसरत :सेक्सनल ब्रिदिङ्ग, योगिक ब्रिदिङ्ग, ह्यान्ड्स इन एण्ड आउट ब्रिदिङ्ग, ह्यान्ड्स स्ट्रेच ब्रिदिङ्ग, योगिक ब्रिदिङ्ग कसरत र आसनले श्वास प्रश्वास चक्रको विभिन्न चरणमा फोक्सोमा हुने हावाको मात्रा (Lung Volume)मा सुधार ल्याई श्वास नली सुन्निने र दम हुन सक्ने सम्भावनालाई घटाउँछ ।
- ब्रिदिङ्ग र प्राणायाम : पल्मोनरी फङ्सनमा सुधार ल्याउनको लागि वात नेती, कपालभाती क्रिया, भस्त्रिका प्राणायाम र नाडीशोधन प्राणायाम
- क्रिया : माथिल्लो श्वास नली सफा र खुल्ला राख्न जलनेती अभ्यास, सुख्खा खोकीमा प्रयोग गर्न नमिल्ने

सामान्य खाले कोभिड-१९ को व्यवस्थापन

चिकित्सकीय गम्भीरता	लक्षण	औषधी*	मात्रा*
सामान्य कोभिड-१९	शारीरिक दुखाइसँगै ज्वरो, टाउको दुख्ने	नागरादि कषाय	२० मिलिलिटर दिनमा दुईचोटी वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुभाब अनुसार प्रयोग गर्ने
	खोकी	सितोपलादि चूर्ण महसँग लिने	२ ग्राम दिनमा तीनचोटी महसँग लिने वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुभाब अनुसार प्रयोग गर्ने
	घाँटी दुख्ने, स्वाद हराउने	व्योषादी बटी	आवश्यकता अनुसार १-२ चक्की चपाउने वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुभाब अनुसार प्रयोग गर्ने
	थकाई लाग्ने	च्यवनप्राश	१० ग्राम तातोपानी वा दूधसँग दिनमा एकचोटी
	हाइपोक्सिया	बासावलेह	१० ग्राम तातोपानीसँग वा

			आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुभाब अनुसार प्रयोग गर्ने
	भाडापखाला	कुटजघन बटी	५०० मिलिग्राम-१ग्राम दिनमा तीनचोटी वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुभाब अनुसार प्रयोग गर्ने
	सास फेर्न गाढो हुने	कनकासव	१० मिलिलिटर पानीमा उत्ति नै औषधी हाली दिनमा दुईचोटी वा आयुर्वेद चिकित्सकको सल्लाह सुभाब अनुसार प्रयोग गर्ने

\*यी औषधीहरु बाहेक साधारण एवम् खानपिनका तरिकाहरुको पनि पालना गर्नुपर्नेछ ।

\* माथि दिइएका तरिकाहरुबाट वा ३ बाट वा चिकित्सकीय उपयुक्तता, उपलब्धता र क्षेत्रीय प्राथमिकतामा आधारित रहेर परम्परागत औषधीहरुबाट चिकित्सकहरुले उपयोगी औषधी बारे निर्णय गर्न सक्छन् । रोगको अवस्था, बिरामीको उमेर, तौलको आधारमा औषधीको मात्रा मिलाउन सकिन्छ ।

\*\*आयुर्वेद चिकित्सकहरुका लागि आयुष मन्त्रालयले जानकारी गराएको कोभिड-१९ बारे दिशानिर्देशहरुको पनि पालना गर्न सकिन्छ ।



यो एक सामान्य सल्लाह हो । रोगको चरण, लक्षण र औषधीको उपलब्धताको आधारमा यसमा संलग्न चिकित्सकले आफ्नो विवेक प्रयोग गरी औषधी चयन गर्न सक्नुहुन्छ । यस प्रयास अन्तर्गत सुभाइएका औषधीहरू हेरचाह र रोकथामका लागि बनाइएका उत्कृष्ट मापदण्ड अनुरूपका हुन् साथै पहिल्यै रोकथाम गर्न सुभाइएको आयुर्वेदिक पहल हुन् । मध्यमदेखि गम्भीर प्रकृतिको कोभिड-१९ बिरामीहरूको उपचारका लागि इच्छाएको उपचार उपायहरू हुन सक्छन् ।