



स्वयं और वातावरण को साफ रखें।

खुले में न थूकें।



खांसते और छींकते हुए रुमाल से नाक और मुंह ढकें या अपनी कोहनी में खांसें/छींकें। यदि आप बीमार हैं तो मास्क पहनकर दूसरों को संक्रमण से बचाएँ।



अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएं, खासतौर से खाना खाने से पहले, छींकने तथा बाथरूम में जाने के बाद।

पर्याप्त नींद लें



नींद की कमी से रोग प्रतिरोधक शक्ति पर बुरा असर हो सकता है। रोज़ाना 7 से 8 घंटे की नींद लेनी चाहिए।

स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन करें

रोग प्रतिरोधकता बढ़ाने के लिए अपनी खुराक में इनकी पर्याप्त मात्रा सुनिश्चित करें:



अनाज, तरकारियों और फल।



गाजर, शकरकंद, आम, पालक आदि।

विटामिन A

संतरा, शिमला मिर्च, फूलगोभी आदि।



विटामिन C



फोर्टिफाइड दूध तथा तेल, अंडे, मछली आदि।
सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे के बीच 30 मिनट तक धूप में रहना भी विटामिन डी को पाने का एक अच्छा स्रोत है।

विटामिन D

फलियां, काबुली चना, मसूर, गिरियां, बीज, लाल मांस, चिकन तथा दही।



ज़िंक



दूध, दही, पनीर, दालें, अंडे, मछली, पोल्ट्री आदि।

प्रोटीन

केले, प्याज, लहसुन, फलियां आदि।



प्रोबायोटिक तथा प्रीबायोटिक

बढ़ाइए अपनी रोग प्रतिरोधकता और स्वस्थ रहिए

रोज़ाना 20-30 मिनट का व्यायाम फेंफड़ों से हानिकारक बैक्टीरिया को निकालता है और तनाव दूर करता है।



योगा और प्राणायाम जैसे श्वास के व्यायाम करें।

तनाव को दूर रखें

तनाव को दूर करने तथा बेहतर मानसिक स्थिति के लिए रोज़ाना कम से कम 30 मिनट ध्यान करें।



अपनी रुचि की गतिविधियों में व्यस्त रहे। दोस्तों से बातें करना, फिल्म देखना भी तनावरहित रहने में मदद करता है।

तनाव से निपटने के लिए शराब, धूम्रपान तथा तम्बाकू का सहारा न लें।



आयुर्वेद की सलाह

गर्म पानी पीते रहें।



खाना पकाते समय मसालों जैसे कि हल्दी, जीरा, धनियाँ और लहसुन का इस्तेमाल करें।



सुबह के समय 10 ग्राम च्यवनप्राश का सेवन करें। डायबिटीज के रोगियों को शक्कर-रहित च्यवनप्राश का विकल्प चुनना चाहिए।



दिन में एक या दो बार तुलसी, काली मिर्च, सौंठ तथा मुनक्के से बना काढ़ा पियें।



हल्दी वाला दूध यानी 150 मिली गर्म दूध में आधा छोटा चम्मच हल्दी मिलाकर भी पीने की सलाह दी जाती है।



नाक में लगाने के लिए: सुबह और शाम के समय दोनों नासिका छिद्रों में तिल का तेल/नारियल का तेल या घी लगाएं।



आयल पुल्लिंग थेरापी:

अपने मुंह में तिल या नारियल के तेल का करीब 1 बड़ा चम्मच लेकर उसे निगले बिना 2 से 3 मिनट तक कुल्ला करें और फिर थूक दें। गर्म पानी से कुल्ला करें। इसे दिन में दो से तीन बार दोहराएं।



Source: Ministry of AYUSH, Govt. Of India



www.projectjeet.in



facebook.com/projectjeet



@Jeetind18



Joint Effort for Elimination of Tuberculosis

