

කොරෝනා වෛරසයෙන් ආරක්ෂා වීමට ආයුර්වේද සහ දේශීය වෛද්‍යමේ ආරක්ෂිත පිළිවෙත්

1. ආහාර පාන සඳහා උපදෙස්

- හැකි සෑම විටම නිවසේ පිසින ලද ආහාර පමණක් භාවිතා කරන්න.
- සෑම විටම ආහාර වේල නියමිත වේලාවට ලබා ගන්න.
- සෑම විටම ආහාර පිසීමේදී දේශීය කුළුබඩු වර්ග භාවිතා කරන්න.
- හැකි තරම් ප්‍රතිශක්තිය වඩවන ස්වාභාවික එළවළු පළතුරු පලාවර්ග ආහාරයට ගන්න. (උදාහරණ: කෙසෙල්මුව, කොහිල, පොලොස් ,මුරුංගා ,ගොටුකොළ, කතුරුමුරුංගා ,තිබ්බටු, දොඩම්, නාරං කොමඩු, බෙලි, දිවුල් ,නෙල්ලි ,කටු අනෝදා)
- එළඹිතෙල්, තලතෙල් හෝ පිරිසිදු පොල්තෙල් භාවිතා කරන්න.
- උදෑසන ආහාරය සඳහා ඖෂධීය කොළ කැඳ වීදුරුවක් භාවිතා කරන්න. මේ සඳහා ගොටුකොළ, මදුරුතලා යකිනාරං , පොල්පලා , එලබටු, කරපිංවා කොල වර්ග එකක් හෝ කීපයක් භාවිතා කරන්න.
- ඒ සඳහා දේශීය සහල් වර්ගයක් හෝ ඔබට පහසුවෙන් සපයාගත හැකි නිවුඩු කැකුළු සහල් වර්ගයක් යොදා ගන්න.
- තේ වෙනුවට ඉරමුසු, පත්පාඩගම්, රණවරා, ඉඟුරු ,කොත්තමල්ලි ආදී පාන භාවිතා කරන්න.
- පිටි කිරි භාවිතයෙන් වළකින්න.
- ප්‍රතිශක්තිය හීන කරන ආහාරපාන, පැණි බීම වර්ග, කෘතීම රසකාරක යෙදූ ආහාර, වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර, ශීතකළ ආහාර වර්ග, ක්ෂණික ආහාර වර්ග භාවිතයෙන් වළකින්න.

2. වත් පිළිවෙත් සඳහා උපදෙස්

- නිවසේදී හා කාර්යාලයේදී ඔබගේ පෞද්ගලික පවිත්‍රතාවය රැකගන්න.
- දිනපතා දිවා කාලයේ ස්නානය කරන්න.
- දිනකට පැය හතක් පමණ වත් රාත්‍රී කාලයේ නිදාගැනීම යෝග්‍ය වේ.
- හැකි තාක් නිරවුල් මනසකින් කටයුතු කරන්න (රිඊෂ්‍යාව, වෛරය, ක්‍රෝධය,අනිසි බිය ආදියෙන් ඉවත් වීම, සුදුසු භාවනා ක්‍රම, සුදුසු යෝග ක්‍රම භාවිතා කිරීම.)
- හැකි සෑම විටම නිවසේ රැඳී සිටින්න.
- රසවින්දනය සඳහා ශීත කාචා ආදියට යොමු වන්න.
- දුම් පානය, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වළකින්න.
- අධික මානසික හා කායික වෙහෙසීමෙන් වළකින්න.
- ජනතාව එක්රැස් වන ස්ථානවලට යාමෙන් වළකින්න.
- අපිරිසිදු වාතය පිරිසිදු කරගැනීම සඳහා ඖෂධීය ධූම වර්ග භාවිතා කරන්න.(උදාහරණ: හල්දුම්මල, සාම්බ්‍රානි, අබ, වදකහ,දෙහි කොළ, කොහොඹ කොළ, කුරුඳු කොළ, මදුරුතලා යන වර්ගයන්ගෙන් එකක් හෝ කීපයක් භාවිතා කරන්න.)

3. පරිසරය රැකගැනීමට උපදෙස්

- හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිසරයක ජීවත්වීම සුදුසු ය .
- දිවා කාලයේ ඔබේ නිවසේ දොර ජනෙල් විවෘත කර සූර්යාලෝකය නිවස තුළට වැටීමට සැලැස්වීම.
- අධික උෂ්ණත්ව වෙනස්වීම් වලට නිරාවරණය නොවන්න.

කොරෝනා ඇතුළු බෝවන රෝගවලින් මිදීම සඳහා දිනපතා ඔබ කළ යුතු දෑ

- ඔබගේ නිවාස හෝ ව්‍යාපාරික ස්ථානවලට කහ දියර ඉසීම.
- එම ස්ථානවලට ඖෂධීය ධූමයන් ඇල්ලීම.
- ලුණු ස්වල්පයක් යොදා ගත් මද උණුසුම් ජලයෙන් වරින් වර උගුර සේදීම හා නිවසෙන් බැහැරව ගොස් පැමිණි අවස්ථාවලදී මෙය සිදුකිරීම අනිවාර්ය වේ.
- ඔබ නිවසෙන් බැහැර ගොස් පැමිණි විගස පළමුව සබන් යොදා අත් සෝදා පසුව ගරිරය පිරිසිදු කරගන්න.
- නිවසේ සියලුදෙනාම පරිහරණය කරන උපකරණ පොදුවේ භාවිතා නොකරන්න. (උදාහරණ: පිහන් කෝප්ප, ඇඳුම් පැළඳුම් ,අත්පිස්නා)
- ඔබගේ නිවසේ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව , උණ රෝගීන් සිටි නම් ඔවුන් වෙන්කර තබන්න.(ඔවුන් පුද්ගලික පරිහරණය කරන ද්‍රව්‍ය සමඟ)
- සැක සහිත රෝග ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරයි නම් වහාම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී දැනුවත් කරන්න.

සෑම විටම යම් ගැටළු අවස්ථාවකදී සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයකුගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.

