

अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय एवम् रुग्णालय, पुणे (महाराष्ट्र)

कोरोना से बचें



भारत सरकार
Government of India



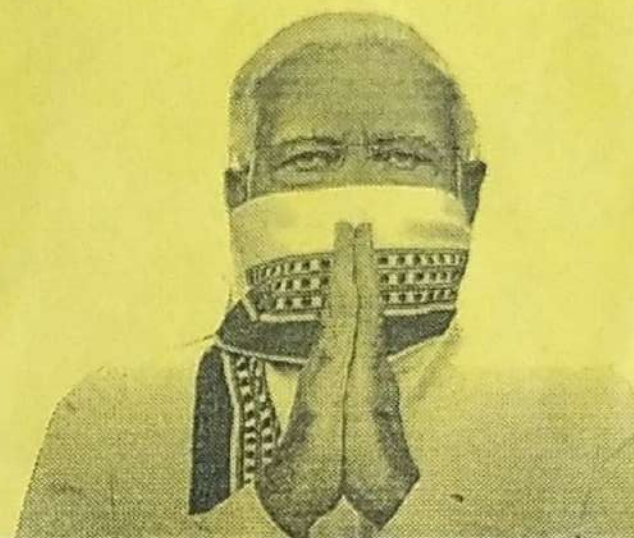
हाथ धोएं बार बार



सही से मास्क पहनें



निभाएं दो गज की दूरी



जब तक दवाई नहीं
तब तक ढिलाई नहीं

जनआंदोलन अभियान कोविड १९

॥ सा हि श्रीरमतां सताम् ॥



अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय व रुग्णालय

२०६२, सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३०

जनआंदोलन अभियान कोविड १९ आणि आयुर्वेद दिन

* प्राथमिक माहिती *

नवीन कोरोना विषाणू हा नव्यानेच उजेडात आलेला व यापूर्वी मानवात कधीही न आढळलेला संक्रामक स्वरूपाचा विषाणू आहे.

हा विषाणू प्रथमतः प्राण्यांमधून मानवात संक्रमित झाला. ३१ डिसेंबर २०१९ रोजी चीनच्या वुहान शहरातील कोरोनाग्रस्त पहिला रुग्ण अधिकृतरित्या नोंदविण्यात आला.

११ फेब्रुवारी २०२० रोजी ह्या विषाणूचे जागतिक आरोग्य संघटनेने कोविड-१९ असे नामकरण केले.

ह्या आजाराची लक्षणे मुख्यतः श्वसनसंस्थेशी निगडीत असतात. ताप, खोकला, श्वास घेताना त्रास होणे, तोंडाची चव जाणे अथवा अन्नाची चव न लागणे, योग्य तो वास न येणे अशी प्राथमिक स्वरूपाची आढळतात. गंभीर अवस्थेत न्युमोनिया, श्वसनास बाधा, मूत्रपिंड निकामी होणे या सारखी लक्षणेही आढळतात. ही सर्व लक्षणे साधारणतः इन्फ्लुएन्झा सदृश्य आजारासारखीच असतात. त्यामुळे ह्या आजाराचे निश्चित निदान प्रयोगशालेय परिक्षणातून करण्यात येते.

हे विषाणू कोरोनाग्रस्त व्यक्तीच्या शिकण्यातून, खोकल्यातून उडण्या-या थेंबावाटे पसरतात. हे थेंब आजुबाजूच्या वस्तूच्या पृष्ठभागावर पडतात. अशा पृष्ठभागाला स्पर्श झाल्यास हे विषाणू ग्रस्त थेंब त्या व्यक्तीच्या हाताला चिकटतात. स्वाभाविक सवयींमुळे ह्या हातांचा स्पर्श वारंवार चेहरा, डोळे, नाक इ. अवयवांना झाल्यास त्यावाटे हा आजार पसरू शकतो.

सर्वात महत्वाचे म्हणजे ह्या आजारावर अद्यापपर्यंत कोणतीही प्रतिबंधात्मक लस अथवा निश्चित व्याधीनाशक औषध उपलब्ध नाही. आहेत ते फक्त लाक्षणिक उपचार.

ह्या सर्व पाश्र्वभूमीवर स्वतःला, स्वतःच्या कुटुंबाला आणि समाजाला सुरक्षित ठेवण्यासाठी काही प्रतिबंधात्मक उपाय करता येऊ शकतात.

* प्रतिबंधात्मक उपाय *

- १) नियमितपणे पाणी व साहण वापरून आपले हात किमान २० सेकंदांपर्यंत स्वच्छ धुवावेत.
- २) दिवसातून २ वेळा हळद + तुरटीच्या कोमट पाण्याने गुळण्या कराव्यात.
- ३) आपल्या कामाचे साहित्य, स्वयंपाक घर इ. मधील टेबल, फर्निचर, फरशा, टेलिफोन इ. सतत स्वच्छ ठेवावे.
- ४) खोकताना, शिकताना स्वतःच्या नाकावर व तोंडावर रुमाल धरावा. प्रत्येकाने योग्य मारक वापरावा. तो रोज स्वच्छ धुवावा.
- ५) रस्त्यावर, इमारतीच्या जिन्यावर, भितीवर, सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नये.
- ६) साधारणतः ६० वर्षांवरील वृद्ध, हृदयरोगी, श्वसनाचे रोग असणारे, मधुमेही व्यक्ती यांनी गर्दीत जाणे टाळावेच.
- ७) शिकणा-या व खोकणा-या तसेच प्रत्येक व्यक्तीने आपल्यामध्ये किमान ६ फुटांचे अंतर ठेवावे.
- ८) स्वतःच्या घरातील व कामाच्या ठिकाणावरील अथवा सार्वजनिक ठिकाणी आवश्यक नसणा-या वस्तूंना हात लावू नका.
- ९) स्वतःचा चेहरा, नाक, डोळे इत्यादिना वारंवार व अकारण तसेच सवयीचा भाग म्हणून स्पर्श करू नका.
- १०) संपर्कातील व्यक्तीशी हस्तांदोलन करू नका. दोन हात जोडून अथवा नुसतेच शब्दांनी नमस्कार करा.
- ११) दिवसभरात सोसवेल एवढे गरम पाणी वरचेवर प्यावे.
- १२) अन्न सकस व व्यवस्थित शिजवूनच खावे.
- १३) उघड्यावरील, गाड्यांवरील, रस्त्यावरील पदार्थ खाणे शक्यतो टाळावे.
- १४) शीतपेचे, आईसक्रीम, फ्रीज व कुलरमधील पाणी यासारखी थंड पेये सध्या टाळावीत.
- १५) ह्या आजाराबद्दल अकारण भीती, ताण-तणाव घेवू नये. मनाने खंबीर व सकारात्मक रहावे.
- १६) ह्या आजाराबाबतच्या कोणत्याही माध्यमांच्या अफवांवर विश्वास ठेवू नये.

महापालिका, राज्य शासन, केंद्र शासन, जागतिक आरोग्य संघटना यासारख्या अधिकृत सुत्रांनी प्रदर्शित केलेल्या माहितीवरच विश्वास ठेवावा.

रोगप्रतिकार शक्ती टिकवून ठेवणे, वाढविणे ह्यासाठी काही आयुर्वेदिय सल्ला.

- १) ताजे, गरम, सकस, शिजवलेले अन्न गरजेपुरतेच खावे.
- २) वारंवार सोसवेल एवढे गरम पाणी प्यावे.
- ३) साळीच्या लाह्या, काळे मनुके, खजूर, सुके अंजीर, गाईचे तूप, ताजे गोड ताक, मुगाचे कढण, षडंगोदक, तिंबू सरबत, कोकम सरबत, नारळाचे पाणी या सारख्या उर्जा देणा-या पदार्थांचा वापर करावा.
- ४) व्यवस्थापन अवलेह सकाळ-संध्याकाळ १-१ चमचा घ्यावा. (मधुमेही व्यक्तींनी सारखर विरहीत व्यवस्थापन घ्यावा.)
- ५) १ चमचा तुळशीचा रस + १ चमचा हळद + १ चमचा मध - सकाळ - संध्याकाळ कोमट पाण्याबरोबर घ्यावे.
- ६) संरमनी वटी (गुळवेलीचा काढा आटवून केलेली गोळी) २ गोळ्या दिवसातून २ वेळा, व लहान मुलांना १ गोळी दिवसातून २ वेळा द्यावी.
- ७) घरातील हवा शुद्ध राहण्यासाठी गुग्गुळ, हिंग, हळद, सुंठ, मिरी, पिपळी, जटामांसी, कडुनिंब, डेखंड, भीमसेनी कापूर यांचा धूप (धूर) करून तो घरातील सर्व खोल्यांमध्ये, दरवाजाबाहेर, गोंलरीत फिरवावा.
- ८) मनःस्वास्थ्यासाठी पुरेशी झोप घ्यावी.
- ९) रोगप्रतिकारक्षमतेचा विचार करता वृद्ध व्यक्ती, वातव्याधी, वात प्रकृतीच्या व्यक्ती, हृदयरोगी, मधुमेही, जीर्ण श्वासाचे रुग्ण यांच्यामध्ये व्याधीक्षमत्व कमी असते त्यांनी कृपया अधिक काळजी घ्यावी. तसेच अनावश्यक जनसंपर्क टाळावा.

प्रा.डॉ.म.ह.परांजपे

सचिव

आयुर्वेद शिक्षण मंडळ, पुणे

प्रा.डॉ.सौ.हेमलता जालगांवकर

उपभाचार्य

अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय, पुणे

प्रा.डॉ.स्तोत्रा दुंबरे

प्राचार्य

अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय, पुणे



आयुर्वेद शिक्षण मंडळाचे
अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय, पुणे

१९३६ पागूल

Ref. No- 133/2021

Date-04/06/2021

To,
The Registrar,
Maharashtra University of Health Sciences,
Vani-Dindori road, Mhasrul,
Nashik - 422004.

Subject - Regarding exceptional services performed by the Health Sciences
Colleges during this pandemic.

Reference - Your Letter No- MUHS/Acad/EO/UG & PG/1206/2021.

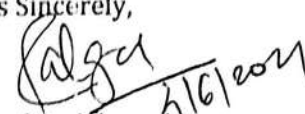
Respected Sir,

Ashtang Ayurved Mahavidyalaya, Pune has done following services during this Covid-19
pandemic

- 1) N - 95 Mask- 2000, Face shield- 100, Sanitiser - 90 Ltr., distribution to health care workers.
 - 2) Covid-19 Awareness Pamphlet Distribution. (5000 Copies)
 - 3) Local Newspaper advertisement for Immunity booster Medicine distribution.
 - 4) Immunity Booster Ayurvedic Medicines are distributed in regular OPD to 3896 Patients.
 - 5) Sanitization done by college and hospital premises regularly.
 - 6) Fever OPD started as per CCIM Norms.
 - 7) Daily screening for temperature and SpO₂ of each patient, doctors and para medical staff done.
 - 8) Oath for covid-19 is given to all college and hospital staff.
 - 9) Covid Jan Andolan Abhiyan implemented from November 2020.
 - 10) Ayurved Day celebrated on 13th November, 2020 as is Ayurveda for pandemic.
 - 11) Health Care Worker vaccination for out entire staff done.
 - 12) IGOT (Diksha) Training for all Teaching, Non-Teaching & Hospital Staff and paramedical staff Provided.
 - 13) Dedicated COVID Health Centre (DCHC) has started from 15th April, 2021 under Pune Municipal Corporation, Pune. (20 Beds)
 - 14) Interns have participated actually in various covid centers. (Total Interns - 34)
 - 15) Ayu Samvad is organized in various places by all doctors-faculty, PG Students & Interns.
- Thanking You,



Yours Sincerely,


Dr. Mrs. Hemlata Jalgaonkar,
I/C Acting Principal
Ashtang Ayurved Mahavidyalaya, Pune-30

OIC BRAND

**DETAILS OF MEDICAL CAMPS CONDUCTED BY COLLEGE IN THE LAST ACADEMIC YEAR**

Institution Id (e.g. AYU0001):		AYU0142			
Institution Name:		Ashtang Ayurved Hospital, Pune-30			
S.No.	Nature of the camp	Date	Place	General/Specific Disease	Number of Patients
1	Health Checkup	10-02-2020 to 12-02-2020	Abhinav School, Erandavne, Pune	General	517
2	Medical Camp	20-02-2020	Shri Sahyadri Nagari patasanstha, Sadashiv Peth, Pune-30	Gynecological disorder	8
3	Thermal Scanning and SPo2 Screening Camp, Mask Distribution	26-07-2020	Sudatta Sankul, Hingne Kh., Pune	Covid-19	351
3	Nutritional Health Camp (Poshan Mahina)	01-09-2020 to 30-09-2020	Ashtang Ayurved Hospital, 868 Sadashiv Peth, Pune - 30	General	
4	Thermal Scanning and SPo2 Screening Camp, Mask Distribution	31-10-2020 to 02-12-2020	Ashtang Ayurved Hospital, 868 Sadashiv Peth, Pune - 30	Covid-19	317

5	Thermal Scanning and SPo2 Screening Camp, Mask Distribution	05-11-2020 to 06-11-2020	Sadashiv Peth, Pune & Mahatma Phule Mandal, Pune-30	Covid-19	261
8	Thermal Scanning and SPo2 Screening Camp, Mask Distribution	05-11-2020	Dandekar Bridge, Shastri Road Foot Path, Pune		85
9	Thermal Scanning and SPo2 Screening Camp, Mask Distribution	06-11-2020	Kumbhar Wada, Kasaba peth, Pune		80
12	Thermal Scanning and SPo2 Screening Camp, Mask Distribution	07-11-2020	Pooja Helghts, DP Road, Kotharud, Pune	Screening fro Covid-19 Disease	75
7	Thermal Scanning and SPo2 Screening Camp, Mask Distribution	13-11-2020	Ashtang Ayurved College, Pune 30		50
10	Prakruti Parikshan Shibir	18-11-2020 to 21-11-2020	Ashtang Ayurved College, Pune 30		20
6	Medical Camp (37th death anniversary of late vd. Haribhau Paranjape)	18-11-2020 to 20-11-2020	Ashtang Ayurved Hospital, 868 Sadashiv Peth, Pune - 30	Gynecological disorders & Covid-19 screening	116
13	Investigations Nov-20	18-11-2020 to 21-11-2020	Ashtang Ayurved College, Pune 30	Hb% & BSL® & other investigations done	35

[illegible]

औषध क्र.	प्रतिकारशक्ती वर्धक औषधे (१० दिवसांकरिता)
१.	<u>षडंगोदक</u> - १० पुड्या करणे आदल्या दिवशी रात्री १ पुडी औषध १ लिटर पाण्यामध्ये उकळून घेणे. दुसऱ्या दिवशी ते पाणी गाळून घेऊन दिवसभर थोडे थोडे करून पिणे.
२.	<u>संशमनी वटी</u> -(सकाळी -संध्याकाळी) १- १ गोळी २ वेळा कोमट पाण्यासह घेणे.
३.	<u>त्रिकटू चूर्ण</u> - एका पुडीचे २० भाग करणे सकाळी व संध्याकाळी प्रत्येकी एक भाग चूर्ण कोमट पाण्यासह घेणे.

