

කොරෝනා

මේ පහල තියෙන්නේ ජර්නියානිය වැඩි කර ගන්න අත්තමලා භාවිතා කරපු ක්‍රම.. කැමති අය විතරක් ගන්න..අනිත් අය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය කියනකන් බකන් නිලාගෙන බඩ උලාගෙන ඉන්න.

- අත් සේදීම, අත් සේදීම සහ අත් සේදීම. පිටත ඉදන් ආවම කහ වතුරෙන් මුණ කට, ඇත පය සෝදන්න ගෙවල් වලට එන්න.විෂබීජ නිවසට ඒම වලකිනවා.
- සතියට දවසක් විතර තැම්බුම් හොඳ්දක් බොන්න. සුදුලුනු, ගම්මිරිස්, කුරුදු, සුදුරු, කොත්තමල්ලි, උළුභාල්, රතුඵණු කියන විශ්ව කර්ම ඖෂධ වල එකතු වෙන්න. බඩවල් පිරිසිදු වෙලා ඇහේ ධූලක අයිත් කරලා ජර්නියානිය වඩවනවා.
- කැම පිළියෙල කරන්න පිරිසිදු පොල් කිරි, පොල් වතුර, පොල්තෙල් භාවිතා කරන්න. පොල් ධූලකහරණයක්. ඕන විෂක් නැසීමේ හැකියාව අමු පොල් කිරිවල තියෙනවා..
- රතු ලුණු, දෙහි, මිරිස් දාපු ලුණු මිරිසක් සතියකට වරක් දෙවරක් ආහාරයට ගන්න: කේට් ගේරන්ට් උත්තේජනය කරලා ඉහල ස්වසන මාර්ගය පිරිසිදු කරනවා.
- පිටිකිරි වෙනුවට ඉහුරු කොත්තමල්ලි, රණවරා, බෙලිමල් වැනි ඇඟ නිවෙන දෙයක් බොන්න. ශරීරය සිසිල් කරනවා.
- කොයි දේත් උණුවට බොන්න. වයිරස මැරෙන්නේ 60C-65C අතර උණුසුමකදී. වතුර නටන්නේ 100C දී, උතුරපු වතුර බාගෙට නිව්වත් 50Cක් විතර උණුසුමක් වෙනවා. 100%ක් නැතත් යම් මට්ටමකට පාලනයක් වෙන්න පුළුවන්.
- ලුනු වතුරෙන් උගුර කට සේදීම දිනකට දෙවරක් හෝ කරන්න. අත් මුහුන නිතරම සබන් යොදා පිරිසිදු කරගන්න.
- ඉද-හිට දුම්කොළ, හුණු නැති බුලත් විටක් හපන්න කරදමුංගු, කරාබුනැටි, සාදික්කා, වසාවාසි, ඉගුරුපියලි, කොත්තමල්ලි දාලා. කට සුවද කරයි-දත් පනුවෝ නොකයි. හරි විධියට හැපුවොත් බුලත් කියන්නේ දිවිය ඖෂධයක්.

- ජර්නියානිය වැඩි කිරීම සඳහා විටමින්-C. මේ කාලේ ගස් යට වැටෙන වෙරළ, ජම්බු, පිනි ජම්බු, ලොව් වගේ විටමින් සි අධික පලතුරු කැමට ගන්න. දෙහි අමුමිරිස් කොව්වි විටමින් සි අධික දේ හැකි තාක් පාවිච්චි කරන්න. බෙහෙත් ගහපු ඇපල් දොඩම් ඕනෙම නෑ.
- වෙනසකට උදේ ආහාරයට දිය බතක් හදන්න. ආමාශය භාග්මික වෙලා ගැස්ට්රයිටිස් වගේ ලෙඩ අඩුවෙනවා. එතකොට වෙනත් රෝග වලට සටන් කරන්න සිරුරේ ජර්නියානිය ඉතුරු කරගන්න පුළුවන්.
- මල බද්ධය අඩු කරන එළවලු පලතුරු කැමට එකතු කරගන්න. කොහිල, කෙසෙල් මුව, මුරුංගා කොළ, කතුරුමුරුන්ගා කොළ වගේ ඒවා. අදටත් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ හැදුනට පස්සේ බෙහෙත් නැති පිස්සු බලු රෝගය මට්ටු කලේ මුරුංගා ගහේ කොළ, මුල්, පොතු වලින් වලින්. මුරුංගා කොළ සියලු රෝග නසන විෂ නාශකයක්.
- කරපිංචා ජර්නි වයිරස ගුණ සහිතයි, හැකිතාක් ආහාරයට එකතු කරගන්න. සුදු ලුනු රම්පෙ කරපින්නවා පස්පංගුව හැකිතරමින් රැස්කරගන්න.
- අහාර පිසීමේදී ගොරකා, කුරුදු පොතු, උළුභාල්, සුදුරු වැනි කුළුබඩු යහමින් බාවිතා කරන්න.
- හැකිතාක් නිවසේ පිසු අහාර පාන භාවිතා කරන්න.
- හැකි නම් මස් මාළු නැති එළවලු ආහාරයක් ගන්න. මස් මාංශ සිරුර ආම්ලික කරනවා. දෙයියන්ගේ ලෙඩ කාලෙට ඉක්මනින් හොඳ කරගන්න යොදන උපක්‍රමයක්.
- මස් මාළු උයනකොට කරදමුංගු, කරාබුනැටි, සාදික්කා, වසාවාසි, පෙරුම්කායම් වගේ වස විස නසන කුළුබඩු එකතු කරන්න. වයිරස රෝග මස් මාළු එක්ක පැනීම වැඩියි.
- පුංචි එවුන්ගේ අතේ වදකහ කැල්ලක්, පෙරුම්කායම් කැල්ලක් බදින්න. ලොකු අයටත් වරදක් නැහැ. කැම වලට යාන්තම් රස නොදැනෙන මට්ටමට පෙරුම්කායං කුඩු අංශුමාත්රයක් එකතු කරන්න.
- ගේ වටා කොහොඹ කොළ ටිකක් එල්ලන්න. ඕනම විෂබීජයක් නසන්න කොහොඹ කොළ වලට පුළුවන්. මදුරුතලා දුමායනය කිරීමත් ඉතා වැදගත්.

- පස් පැහිරි (දෙහි, දොඩම්, යකි නාරං, පඹුරු, ඉහ) හුමාලය ඇල්ලීම
- දොර ජනෙල් ඇරලා ගෙදර වාතාශ්ර කරන්න. නිවස, ගෙවත්ත පිරිසිදුව තබාගන්න.
- නිතර නා, පිරිසිදුව ඉන්න. වැසිකිලි, කැසිකිලි භාවිතයෙන් පසු හොඳින් පිරිසිදු වෙන්න
- යන්තම් කැස්සක්, හෙම්බිරිසාවක්, උන ගතියක් ආවොත් ඉහුරු, කොත්තමල්ලි, පස් පංගුව, වෙනිවැල්ගැට ටිකක් තම්බලා බොන්න. පස්ස ගිනි අරන් දොස්තර ලඟට දුවන්නේ නැතිව. කෙටියෙන් කිව්වොත් වෛරස රෝග වලට ඉබේ හොඳ වීම හැර බටහිර වෛද්ය ක්රමයේ බෙහෙත් නෑ

සියලුම උණ සඳහා පොදු ජර්නියානිය හෙවත් අත්බෙහෙත් ලෙස අමු ඉහුරු මෙන් දෙගුණයක් කොත්තමල්ලි සෝදා තලා මැටි මුට්ටියකට දමා දර ලිපක තම්බාගෙන (පියන නොවසා) වරින්වර සීනි දමා බීම සුදුසුයි. මෙම ජර්නියානිය ගේරන්ට් නම් අමු ඉහුරු 20g කොත්තමල්ලි 40g කි. පසුව පස් පංගුව පානය කරන්නේ නම් වියළි ඉහුරු, කොත්තමල්ලි, පත්පාඩගම්, කටුවැල්බටු, වෙනිවැල්ගැට අඩංගු පිරිසිදු කෂාය පැකට් එකක් ගෙන පෙර පරිදි උණුකර පැය 6 කට වරක් පානය කළ හැක.

එම කෂාය රොඩු නැවත තම්බා රෙදිකඩකින් වසාගෙන දහඩිය දමන තුරු දුම් ඇල්ලීමෙන් දහඩියත් සමග උණ බැස යනු ඇත. මින් සහනයක් නැත්නම් කඩිනමින් වෛද්ය ජර්නියානි පැනීමට වගබලා ගත යුතුය.

මතක තබා ගත යුතුය:

☞ පහසුවෙන්ම ගතහැකි වැදගත්ම පියවර වන්නේ ජනයා බහුලව ගැවසෙන ස්ථාන වලින් ඇත්වී සිටීමත්, මද්‍යසාර අඩංගු විශ්බීජ නාශක දියරයකින් නිතර අත ගැටෙත් ස්ථාන නිතරම පිරිසිදු කර තැබීමත් ඉතා වැදගත්. හැකි සෑම විටම මුඛ ආවරණ පළදින්න (රෙදි ආවරණ හොඳයි, නිතර සේදීම). ☞ දුරකථන, ලැප්ටොප් වැනි පුද්ගලික අයිතම නිතිපතා පිරිසිදු කරන්න.

- උපුටා ගැනීමකි -

අත් සනීපාරක්ෂක සෑදීමට සරල ක්රමයක් !

අවශ්ය අමුද්රවිය:

- 2/3 cup 99.9% isopropyl alcohol (2/3 99.9% සමස්ථානික ඇල්කොහොල්.)
- 1/3 Cup 98% කෝමාරිකා ජෙල්. (1/3 cup 98% aloe vera gel.)
- 8 - 10 drops of essential oils. (සගන්ධ තෙල් බිංදු.8 – 10)
- Bowl and spoon to mix it all together. (සියල්ල එකට මිශ්ර කිරීම සඳහා හැන්ද.)
- Funnel to get your hand sanitiser into a bottle. (සනීපාරක්ෂකය බෝතලයකට සඳහා පුනීලයක්.)
- Plastic travel bottles for storing the hand sanitiser. (අත් සනීපාරක්ෂක ගබඩා කිරීම සඳහා ප්ලාස්ටික් බෝතල්.)

ඔබට වෛරස් corona-19 තිබේ නම් ඔබම පරීක්ෂා කර ගන්න.

[Corona-19 හි රෝග ලක්ෂණ සහ තමන් ආරක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේද -ජපන් හා තායිවාන වෛද්යවරුන්ගේ උපදෙස්]

කොරොන වයිරස් දින ගණනක් ආසාදනය වී ඇති බවට ලකුණු නොපෙන්වයි, පුද්ගලයා ආසාදනය වී ඇත්දැයි දැන ගන්නේ කෙසේද. ඔවුන්ට උණ සහ / හෝ කැස්සක් ඇති වී රෝහලට යන විට පෙනහළු සාමාන්යයෙන් 50% ෆයිබ්රෝසිස් වන අතර එය ප්රමාද වැඩියි!

සෑම උදෑසනකම කළ හැකි සරල ස්වයං පරීක්ෂණයක්:

ගැඹුරු හුස්මක් ගෙන තත්පර 10 කට වඩා ඔබේ හුස්ම තබා ගන්න. කැස්ස, අසහනය, හුස්ම හිරවීම හෝ තද ගතිය වැනි දේ නොමැතිව ඔබ එය අවසන් කළහොත් පෙනහළු වල ෆයිබ්රෝසිස් නොමැති බව පෙන්වුම් කරයි.

නැවුම් වාතය සහිත පරිසරයක ඔබ සෑම උදෑසනකම ඔබම පරීක්ෂා කර බැලිය යුතුය!

ඔබේ මුඛය සහ උගුර තෙතමනය ඇති බවට වග බලා ගත යුතුය. අවම වශයෙන් සෑම මිනිත්තු 15 කට පසු වතුර කෝප්ප කිහිපයක් ගන්න. ඇයි? වෛරසය

ඔබේ මුඛයට ඇතුළු වුවද, ජලය හෝ වෙනත් ද්රව පානය කිරීමෙන් ඒවා ආහාරයට ගෙන ආමාශයට අතුගා දමනු ඇත. ඇතුළට ගිය පසු, ACID ඔබේ බඩ මගින් සියලුම වෛරස් විනාශ වේ. ඔබ නිතර ප්රමාණවත් තරම් ජලය පානය නොකරන්නේ නම්, වෛරසය ඔබේ ආමාශයට හා පෙණහලුවලට ඇතුළු විය හැකිය. එය ඉතා හයානකය. මේ ගැන සෑම කෙනෙකුටම මතක් කරන්න!

කොරෝනා ආසාදන ලක්ෂණ

Day 1 ~ දින 3

- රෝග ලක්ෂණ සෙම්ප්රතිශ්යාවට සමාන වේ
- උගුරේ අමාරුව, ටිකක් වේදනාව
- උණ නැහැ. වෙහෙසට පත් නොවේ තවමත් සාමාන්යයෙන් කැම බීම.

දින 4

- උගුරේ අමාරුව.
- ගොරෝසුකම ආරම්භ විය.
- ශරීර උෂ්ණත්වය 36.5 සිට (පුද්ගලයා අනුව)
- ඇනරෙක්සියා ආරම්භ වේ.
- මෘදු හිසරදය , මෘදු පාවනය

දින 5

- උගුරේ අමාරුව, ගොරෝසු බව
- මෘදු උණුසුම් සිරුර. උෂ්ණත්වය 36.5 ~ 36.7 සිට
- වෙහෙසට පත්ව සිටින අයට සන්ධිවල වේදනාව දැනේ

** මෙම අවධිය සීතල හෝ කිරිටක ආසාදන ලෙස හඳුනා ගැනීම දුෂ්කර ය

දින 6

- මෘදු උණ ආරම්භ වේ, 37 ක් පමණ වේ
- සෙම් හෝ වියළි කැස්ස සමඟ කැස්ස
- ආහාර ගැනීමේදී, කතා කරන විට හෝ ගිලීමේදී උගුරේ අමාරුව
- තෙහෙට්ටුව, ඔක්කාරය
- ඉදහිට අපහසු හුස්ම ගැනීම
- පිටුපසට, සෙවන සහිත උගුරේ ඇඟිලි
- පාවනය, වමනය විය හැක

දින 7

- උණ 37.4 ~ 37.8 සිට වැඩිය

- වැඩිපුර කැස්ස
- ශරීර කැක්කුම සහ වේදනාව. හිස ගලක් මෙන් බරයි
- හුස්ම හිරවීමේ වාර ගණන එලෙසම පවතී.
- තවත් පාවනය, වමනය

දින 8

- 38 මට්ටමට හෝ 38 ට වැඩි උණ
- හුස්ම ගැනීමට අපහසු, හුස්ම ගැනීමේදී දැඩි පපුවක් දැනේ. හුස්ම හිරවීම
- නොකඩවා කැස්ස,
- හිස වේදනාව, සන්ධි කැක්කුම, පිටුපස වේදනාව ...

දින 9

- රෝග ලක්ෂණ වෙනස් නොවන නමුත් නරක අතට හැරේ.
- අවුල් සහගත උණ
- කැස්ස අඩු නොවන නමුත් පෙරට වඩා නරක ය.
- උත්සාහ කළද, තවමත් හුස්ම ගැනීමට අපහසුය.

Note:

** මෙම අවස්ථාවේදී, රුධිර පරීක්ෂණ සහ පෙනහළු වල එක්ස් කිරණ පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ගත යුතුය එක් එක් පුද්ගලයාගේ ප්රතිරෝධය අනුව රෝග ලක්ෂණ වෙනස් වේ. නිරෝගී ඕනෑම අයෙකු සොයා ගැනීමට දින 10-14 ක් ගතවේ. නිරෝගී නොවන, පසුව දින 4-5. මූලාශ්රය: සාමාන්ය වෛද්යවරයා (සනිලෙසන් සහ යොම්ඩර්)-----

වැඩි පිරිසක් දැන ගැනීමට හා corona වළක්වා ගැනීමට මෙම දැනුම බෙදා ගත යුතුය

කවරකුට හෝ කොරෝනා වෛරස් ආසාදිත රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, කහ උණ හෝ කොල උණ ගසේ අහල් 9ක් - අඩියක් පමණ උසට වැඩුණු උණ බොඩය (කුරුල්ලා) කපාගෙන, කොටා යුෂ ගෙන, ජලය මිශ්ර නොකර, වරකට මේස හැඳි 2 බැගින් (ලුණු නම් දිනකට තේ හැඳි 2ක්) දිනකට 3 වරක් පානය කරන්න. වහරක අභයරතනාලංකාර මාහිමියන්ගේ උතුම් සමාධියට යොමුවී, දයානුකම්පාවෙන් වදාල මේ ඖෂධය භාවිත කර යහපතක් සලසා ගන්න.