



ANNAMALAI UNIVERSITY

EK BHARAT SHRESHTHA BHARAT CLUB

Annamalainagar 608 002



E-awareness programme on Self-care guidelines for protection against COVID-19 for EBSB staff co-ordinators and Students 29.05.2020 to 31.05.2020

India enjoys enviable position in the globe on various fronts. In the recent past the efforts of India in managing CORONA virus and safe guarding the citizens through the visionary approach of health care professionals and administrators. Some of the deep rooted ancient traditional habits like saying Namaste with folded hands, washing legs and hands while entering into a house, use of turmeric and other spices are proved to compliment the modern medicine.



Ayurveda, being the science of life, propagates the gifts of nature in maintaining healthy and happy living. Ayurveda's extensive knowledge base on preventive care, derives from the concepts of "Dinacharya" - daily regimes and "Ritucharya" - seasonal regimes to maintain healthy life. It is a plant-based science. The simplicity of awareness about oneself and the harmony each individual can achieve by uplifting and maintaining his or her immunity is emphasized across Ayurveda's classical scriptures.

In the wake of the Covid 19 outbreak, entire mankind across the globe is suffering. Enhancing the body's natural defence system (immunity) plays an important role in maintaining optimum health. We all know that prevention is better than cure. While there is no medicine for COVID-19 as of now, it will be good to take preventive measures which boost our immunity in these times. Hence an awareness campaign was held to propagate the self-care guidelines recommended by the Ministry of AYUSH. During the programmed the following recommendations of Ministry of Ayush was prepared in bilingual format and shared through zoom meetings to the faculty and students of our University.

Recommended Measures

I General Measures

1. Drink warm water throughout the day.



ANNAMALAI UNIVERSITY EK BHARAT SHRESHTHA BHARAT CLUB



Annamalainagar 608 002

2. Daily practice of Yogasana, Pranayama and meditation for at least 30 minutes as advised by Ministry of AYUSH (**#YOGAatHome #StayHome #StaySafe**)

3. Spices like Haldi (Turmeric), Jeera (Cumin), Dhaniya (Coriander) and Lahsun (Garlic) are recommended in cooking.

II Ayurvedic Immunity Promoting Measures

1. Take Chyavanprash 10gm (1tsf) in the morning. Diabetics should take sugar free Chyavanprash.

2. Drink herbal tea / decoction (Kadha) made from Tulsi (Basil), Dalchini (Cinnamon), Kalimirch (Black pepper), Shunthi (Dry Ginger) and Munakka (Raisin) - once or twice a day. Add jaggery (natural sugar) and / or fresh lemon juice to your taste, if needed.

3. Golden Milk- Half tea spoon Haldi (turmeric) powder in 150 ml hot milk - once or twice a day.

एक भारत श्रेष्ठ भारत

ஒன்றே பாரதம்
ஒப்பிலா பாரதம்.

SELF-CARE GUIDELINES - COVID-19
ADVISED BY MINISTRY OF AYUSH
தேசிய ஆயுஷ் அமைச்சகம்

கோவிட்-19
நோய்
எதிர்ப்பாற்றலை
அதிகரிக்கும் எளிய
வழிமுறைகள்

Ministry of AYUSH
recommends self-care guidelines
for preventive health measures
and boosting immunity supported
by Ayurvedic literature and
scientific publications

एक भारत श्रेष्ठ भारत

ஒன்றே பாரதம்
ஒப்பிலா பாரதம்.

General Measures
1. Drink warm water throughout
the day

WARM COLD

எப்போதும்
வெந்நீரையே
பருகவேண்டும்

एक भारत श्रेष्ठ भारत

ஒன்றே பாரதம்
ஒப்பிலா பாரதம்.

General Measures
2. Daily practice of Yogasana,
Pranayama and meditation

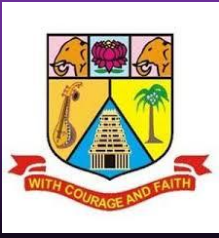
நாள்தோறும்
பிராணயாமம்,
யோகா, தியானம்
ஆகியவற்றை 30
நிமிடங்கள்
செய்யவேண்டும்.

एक भारत श्रेष्ठ भारत

ஒன்றே பாரதம்
ஒப்பிலா பாரதம்.

Use Turmeric, Cumin
seeds, Coriander, Garlic
in daily cooking

மஞ்சள், சீரகம்,
கொத்தமல்லி, பூண்டு
ஆகியவற்றை
சமையலில்
சேர்த்துக்கொள்ள
வேண்டும்.



ANNAMALAI UNIVERSITY EK BHARAT SHRESHTHA BHARAT CLUB



Annamalainagar 608 002

एक भारत श्रेष्ठ भारत

ஒன்றே பாரதம்
ஒப்பிலா பாரதம்.

150 மி.லி. தூடான பாலில்
அரைபூண்டு மஞ்சள்
பொடியை கலந்து ஒரு
நாளாக்கு ஒரு வேளை
அல்லது திருவேளை
பருகினால் நோய் எதிர்ப்பு
சக்தி அதிகரிக்கும்.

மஞ்சள் கலந்த பால்

Ayurvedic Immunity Promoting Measures
2. Golden Milk- Half teaspoon Haldi (turmeric) powder in 150 ml hot milk - once or twice a day

III Simple Ayurvedic Procedures

1. **Nasal application** - Apply sesame oil / coconut oil or Ghee in both the nostrils (Pratimarsh Nasya) in morning and evening.

2. **Oil pulling therapy**- Take 1 table spoon sesame or coconut oil in mouth. Do not drink, Swish in the mouth for 2 to 3 minutes and spit it off followed by warm water rinse. This can be done once or twice a day.

एक भारत श्रेष्ठ भारत

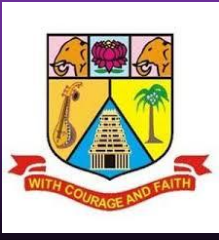
ஒன்றே பாரதம்
ஒப்பிலா பாரதம்.

Simple Ayurvedic Procedures
2. Oil pulling therapy- Take 1 tablespoon sesame or coconut oil in the mouth. Do not drink, Swish in the mouth for 2 to 3 minutes and spit it off followed by A warm water rinse

**ஒரு மேஜை கரண்டி
நல்லெண்ணை அல்லது
தேங்காயெண்ணையை
வாயில் எடுத்துக்கொண்டு 2
அல்லது 3 நிமிடங்கள்
நன்றாக கொப்பளித்துவிட்டு
வெளியில் துப்பிவிட
வேண்டும். முழுங்க கூடாது.
பிறகு இளம் சூட்டுடன்கூடிய
நீரைக்கொண்டு
கழுவவேண்டும்.**

IV During dry cough / sore throat

1. Steam inhalation with fresh Pudina (Mint) leaves or Ajwain (Caraway seeds) can be practiced once in a day.
2. Lavang (Clove) powder mixed with natural sugar / honey can be taken 2-3 times a day in case of cough or throat irritation.
3. These measures generally treat normal dry cough and sore throat. However, it is best to consult doctors if these symptoms persist.



ANNAMALAI UNIVERSITY EK BHARAT SHRESHTHA BHARAT CLUB



Annamalainagar 608 002

एक भारत श्रेष्ठ भारत

ஒன்றே பாரதம்
ஒப்பிலா பாரதம்.

வரட்டு இருமல் இருப்பவர்கள்
கொதி நீரில் புதினா இலை அல்லது சீரகம்
போட்டு, வேதுபிடித்தால் நல்ல பலன்கிட்டும்.
இலவங்கப்பொடியைத் தேனுடன் கலந்து
ஒருநாளைக்கு இரு அல்லது மூன்று வேளை
எடுத்துக்கொண்டால் வரட்டு இருமல்,
தொண்டை எரிச்சல் குறையும்.



एक भारत श्रेष्ठ भारत

ஒன்றே பாரதம்
ஒப்பிலா பாரதம்.

இந்த நோய் எதிர்ப்பு
வழிமுறைகள் நமது
நாட்டு பாரம்பரிய
மருத்துவர்களால்
பரிந்துரை செய்யப்பட்டு
வழக்கத்தில் உள்ளவை

இன்று, உலகளவில்
இந்தியா ஒரு
பாதுகாப்பான நாடாக
கருதப்படுகிறது

These measures are recommended
by eminent Vaidyas from across the
Country to they may possibly boost
an individual's immunity

Today India is one of the safest
places to live while developed
countries have failed to save their
people from the covid-19 pandemic

एक भारत श्रेष्ठ भारत

ஒன்றே பாரதம்
ஒப்பிலா பாரதம்.

Major reasons are for India's enviable position in
COVID-19 situation

- Culture,
- Values,
- Rich heritage,
- Food habits,
- Spiritual beleif and
- Positive outlook towards life
and challenges

எனவே நாம் இத்தருணத்தில்,
நமது, கலாச்சாரம், பண்பாடு,
பாரம்பரிய உணவு மற்றும்
வாழ்க்கை நெறிமுறைகளைப்
பின்பற்றி ஒப்பில்லா
பாரதத்தை உருவாக்குவோம்
என உறுதிகொள்வோம்.

Ref: <https://www.mohfw.gov.in/pdf/ImmunityBoostingAYUSHAdvisory.pdf>



ANNAMALAI UNIVERSITY EK BHARAT SHRESHTHA BHARAT CLUB



Annamalainagar 608 002

ANNAMALAI UNIVERSITY
EBSB CLUB, Faculty of Engineering
E-Awareness program on
Self care Guidelines for Protection against
Covid -19 Pandemic
29.5.2020

ANNAMALAI UNIVERSITY
EBSB CLUB, Faculty of Agriculture
E-Awareness program on
Self care Guidelines for Protection against
Covid -19 Pandemic
30.5.2020



ANNAMALAI UNIVERSITY EK BHARAT SHRESHTHA BHARAT CLUB

Annamalainagar 608 002



ANNAMALAI UNIVERSITY
EBSB CLUB, Faculty of Engineering
E-Awareness program on
Self care Guidelines for Protection against
Covid -19 Pandemic
29.5.2020

5:06 43% 1:57 57%

Zoom **End**

ramanathan Dr.

Samu

RAM

Subramaniyan Ann...

ANNAMALAI UNIVERSITY
EBSB CLUB, Faculty of Marine Science
E-Awareness program on
Self care Guidelines for Protection against
Covid -19 Pandemic
31.5.2020

Close Participants (66)

- GS Goutham S
- G Gunalan
- IR Ivo Romauld
- KAMLESH KUMAR
- KS Kiran Sharma B
- LOGANATHAN PA...

Mute Stop Video Share Participants More

Invite



ANNAMALAI UNIVERSITY EK BHARAT SHRESHTHA BHARAT CLUB



Annamalainagar 608 002

6:09 4G LTE 100% 4000mAh

Mohamed Parvees
Noor Ahamed
Redmi
Dr.P.Sivagurunathan

ANNAMALAI UNIVERSITY
EBSB CLUB, Faculty of Science
E-Awareness program on
Self care Guidelines for Protection against
Covid -19 Pandemic
31.5.2020

1	1kJDqZVSlmr4dobzz_401S...			
AK	afrin kalidha			
BN	Bright nancy			
C	C.R.Abinaya			
	chitikena bhuvaneshwari			
G	G.Deepika			
	Iswarya ganesh			

Invite

6:12 4G LTE 100% 4000mAh

Close Participants (50)

R	Ramani.R			
SG	sakthi govinthan			
	Sarany a Sri			
S	Satheeshwari Dhanapal			
SE	Soundharya. E			
S	Suji			
SP	SUMATHI PRAKASH			
SK	Swathi. K			
	Vijayalakshmi Manivannan			
VM	vijayalakshmi murugan			
V	Vinushya			
S	S.Abinasri			
GK	geetha krishna			ya. E
I	iPhone			PRAKASH
M	M.M.RATHNAPRIYA			
P	Pavithra			hmi Manivannan
R	Rajeshwari			hmi murugan
SS	Sangeetha Shankar			
S	srilekarajabaskarnaidu			
VK	vanishree Kasinathan			

Invite



ANNAMALAI UNIVERSITY EK BHARAT SHRESHTHA BHARAT CLUB

Annamalainagar 608 002



एक भारत श्रेष्ठ भारत



ஒன்றே பாரதம்
ஒப்பிலா பாரதம்.



இந்தியனாய் இருப்பதில் பெருமை கொள்வோம்.
இந்திய கலாச்சாரத்தை பேணிகாத்து
ஒப்பில்லா பாரதத்தை போற்றுவோம்.