



# SHUBHDEEP AYURVED MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL (P.G. INSTITUTE)

(Recognized by C.C.I.M. & Department of Ayush (Government of India), Affiliated to MPMSU Jabalpur & D.A.V.V. Indore)

Campus : Village Datoda, Khandwa Road, Indore-452020 (M.P.) Mob. : 95222-36740

City Office : 301, Starlit Tower, Y.N. Road, Indore (M.P.) Phone : 0731-4215338

Website : [www.shubhdeep.com](http://www.shubhdeep.com), E-Mail : [info@shubhdeep.com](mailto:info@shubhdeep.com), [samch.indore@yahoo.com](mailto:samch.indore@yahoo.com)

List of contact detail for treatment and advice for home Isolation and Prevention due to Covid-19.

Name	Contact No.	Timing
1. Dr. Reena Prajapat	8982157537	9.00 am to 12.30 pm
2. Dr. Pankaj Paliya	9755932280	9.00 am to 12.30 pm
3. Dr. Parul khare	9981623834	9.00 am to 12.30 pm
4. Dr. Yogesh Verma	9424818847	12.30 pm to 4.00 pm
5. Dr. Shelendra Wankhede	9399834630	12.30 pm to 4.00 pm
6. Dr. Rishiraj Singh Chouhan	9926678022	12.30 pm to 4.00 pm

Covid-19 Helpline No. 011-23978046

Toll Free 1075

  
Dr. A.K. Singh

(Principal)

*Principal*

Shubhdeep Ayurved Medical  
College & Hospital  
Village Datoda, INDORE-452020



# SHUBHDEEP AYURVED MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL

(P.G. INSTITUTE)

(Recognized by C.C.I.M. & Department of Ayush (Government of India), Affiliated to MPMSU Jabalpur & D.A.V.V. Indore)

Campus : Village Datoda, Khandwa Road, Indore-452020 (M.P.) Mob. : 95222-36740

City Office : 301, Starlit Tower, Y.N. Road, Indore (M.P.) Phone : 0731-4215338

Website : www.shubhdeep.com, E-Mail : info@shubhdeep.com, samch.indore@yahoo.com

कोरोना वैश्विक महामारी की इस वर्तमान परिस्थिति में कृपया बचाव के लिये निम्न सुरक्षात्मक निर्देशों का पालन करें।

(मास्क, शारीरिक दूरी एवं हाथों की स्वच्छता के नियमों का पालन करें)

लक्षण वाले कोविड पॉजीटीव :- यदि हल्का बुखार, बदनदर्द, गले में खराश, सुखी खांसी, सांस लेने में दिक्कत, नाक बंद होना आदि लक्षण दिखायी दें तो तुरंत पत्र में दिये गये चिकित्सकों के मोबाइल नम्बर पर सम्पर्क करें।

लक्षण रहित कोविड पॉजीटीव :-

1. होम आइसोलेशन
2. उन गतिविधियों में सक्रिय रहना जिससे मन प्रसन्न रहे जैसे संगीत सुनना, मेडिटेशन, किताबें पढ़ना आदि।
3. आयुष 64(500mg) दो गोली दिन में दो बार, आयुष काढ़े का प्रयोग करें।
4. स्वास्थ्य संबंधी किसी भी परेशानी के लिये दिये गये नम्बरों पर चिकित्सक से सम्पर्क करें।

आहारज (डाइट) :-

1. प्रतिदिन आयुष काढ़े का प्रयोग करें।
2. सौंठ, धनिया, तुलसी, जीरा, आदि डालकर पानी को उबालें एवं उसका सेवन करें।
3. ताजे सादे सुपाच्य भोजन का सेवन करें।
4. हल्दीयुक्त गर्म दूध का सेवन करें।

विहारज :-

1. मास्क पहने, शारीरिक दूरी का पालन करें और बार बार साबुन से हाथ धोते रहें।
2. हल्दी और नमकयुक्त गरमपानी से गरारे करें।
3. अणु तैल, षड्विन्दु तैल और गौघृत से नस्य (नाक में डालें), लें।
4. गरम पानी कि भाप लें (अजवाइन, पुदीना, कपूर, डालकर)।
5. 7 से 8 घण्टे की पर्याप्त नींद लें और दिन में सोने से बचें।
6. योगा, प्राणायाम, अनुलोम विलोम, कपालमोति प्रतिदिन करें।

नोट:- आयुष क्वाथ बनाने की विधि - 5 ग्राम क्वाथ घूर्ण लेकर उसे 500 ml पानी में जबतक उबाले की वह 200ml शेष बचे।

डोज - 50ml प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति एक या दो बार सेवन करें।

  
Principal

Shubhdeep Ayurved Medical  
College & Hospital  
Village Datoda, INDORE-452020