



บันทึกข้อความ



ส่วนงาน กองวิเทศสัมพันธ์ สำนักงานมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทร. 43661

ที่ อว 8392 (7)/1064 วันที่ 29 ตุลาคม 2563

เรื่อง ข้อมูลการใช้โยคะสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค COVID-19

เรียน เลขาธิการคณะ/วิทยาลัย

ด้วยสถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐอินเดีย ประจำประเทศไทย แจ้งขอความร่วมมือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เผยแพร่ข้อมูลการใช้โยคะสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค COVID-19 ซึ่งเป็นข้อมูลจัดทำโดย National Clinical Management บนพื้นฐานของอายุรเวชและโยคะ โดยได้รับการแปลเป็นภาษาไทย เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษาและผู้สนใจทั่วไป ตามรายละเอียดดังแนบ ทั้งนี้ หากมีผู้ประสงค์แสดงความคิดเห็นต่อข้อมูลดังกล่าว สามารถเสนอความคิดเห็นได้ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ที่ E-mail: sec1.bangkok@mea.gov.in ภายในวันที่ 29 ตุลาคม 2563 เพื่อผู้จัดทำจะได้รวบรวมไว้เป็นข้อมูลต่อไป

กองวิเทศสัมพันธ์ได้นำเสนอเรื่องดังกล่าวต่อรองอธิการบดี (รศ. โรม จิรานุกรม) เพื่อพิจารณาแล้ว และมีข้อสั่งการให้แจ้งคณะ/วิทยาลัย เพื่อประชาสัมพันธ์เผยแพร่ให้ผู้สนใจทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และโปรดพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จักขอบคุณยิ่ง

(นางสาววรัลักษณ์ สุธีวรรณ)
ผู้อำนวยการกองวิเทศสัมพันธ์

เรียน ผู้ช่วยคณบดี (ผศ.ดร.บุษรี เพ็งเล็งดี)
ผ่าน อ.ดร.ภักดีกุล รัตนา ปฏิบัติการแทนคณบดีในงานวิเทศสัมพันธ์

ด้วย สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐอินเดียประจำประเทศไทย ประชาสัมพันธ์
ข้อมูลการใช้ยาคะสร้างภูมิคุ้มกันโรค COVID-19 จัดทำโดยคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญ
ด้านอายุรเวชและโยคะจากประเทศอินเดีย ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงการแพทย์
โบราณอินเดีย (Ministry of AYUSH) เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษาและผู้สนใจ
ทั่วไป รายละเอียดดังแนบ

เห็นควรประชาสัมพันธ์ลงในเว็บไซต์ของหน่วยงานและ Facebook ของคณะฯ

อรุณีรา.
29 ต.ค. 63

อรุณีรา.
29 ต.ค. 63
อรุณีรา.
29 ต.ค. 63

ทราบ ดำเนินการตามเสนอ
ข้อความคำสั่ง (ถ้ามี)

.....
.....
.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุษรี เพ็งเล็งดี)
ผู้ช่วยคณบดี

30 ต.ค. 63

Management of Covid-19.

Education Officer/Interpreter <interpreter.bangkok@mea.gov.in>

Tue 10/20/2020 9:55

To: sec1.bangkok@mea.gov.in <sec1.bangkok@mea.gov.in>

Cc: sec.bangkok@mea.gov.in <sec.bangkok@mea.gov.in>

📎 3 attachments (358 KB)

Covid Protocol in Thai.pdf; COVID Protocol+Annex-V9.5-2Oct20.docx; sig0.png;

To all Universities in Thailand

Dear Sir/Madam,

Greetings from the Embassy of India, Bangkok.

We have received a circular from the Ministry of AYUSH of the Government of India sharing information on the National Clinical Management Protocol based on Ayurveda and Yoga for the management of Covid-19.

In this regard, a copy of the circular containing the relevant information of the above-mentioned circular, along with its translation in Thai, is enclosed.

The Embassy of India, Bangkok would appreciate it if you could disseminate the above information among members of your organization and students and advise them to send their feedback by October 29, 2020, to enable us to compile the same.

Regards,

Naresh Kumar
Attache (SEC)
Embassy of India
46, Soi Sukhumvit 23,
Bangkok – 10110 (Thailand)
T: +66 2 2587094 (Off),
F: +66 2 2596818
E-mail: sec1.bangkok@mea.gov.in



Ministry of AYUSH

(กระทรวงการแพทย์แผนโบราณอินเดีย)

ข้อปฏิบัติการจัดการทางคลินิกแห่งชาติตามการแพทย์อายุรเวทและ โยคะสำหรับการจัดการ โควิด-19

คำนำ

การแพร่ระบาดของโรค โควิด-19 ก่อให้เกิดวิกฤตด้านสุขภาพทั่วโลก ซึ่งเป็นเหตุฉุกเฉินด้านสาธารณสุขที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ทำให้มีจำนวนผู้เสียชีวิตและผู้ติดเชื้อทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสถานการณ์มีความรุนแรงจากมากยิ่งขึ้นจากปัจจัยสำคัญทางสังคมและเศรษฐกิจหลายประการ ปัจจุบัน ยังคงมีการหาแนวทางการบริหารจัดการการติดเชื้ออย่างมีประสิทธิภาพและมีความพยายามที่จะนำแนวทางการรักษาแบบโบราณเข้ามาใช้ร่วมกับการรักษาที่ได้รับมาตรฐาน

อายุรเวทและ โยคะมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยเพิ่มมาตรการป้องกันตามที่ระบุไว้ในคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการครอบครัว (Ministry of Health and Family Welfare) จากข้อมูลปัจจุบันเกี่ยวกับโควิด-19 ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการมีภูมิคุ้มกันที่ดีมีความสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันและยับยั้งการลุกลามของโรค

3 ปัจจัยสำคัญใช้ในการจัดเตรียมข้อปฏิบัตินี้:

1. ภูมิปัญญาอายุรเวทดั้งเดิมและประสบการณ์จากการรักษาทางคลินิก
2. ข้อมูลเชิงประจักษ์และการพิจารณาความเป็นไปได้ในทางชีววิทยา
3. การวิจัยเชิงทดลองทางคลินิกที่เพิ่มขึ้น

เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้น โดยคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันออลอินเดียแห่งอายุรเวท (AII India Institute of Ayurveda) ณ นิวเดลี สถาบันการอบรมและวิจัยด้านอายุรเวทระดับปริญญาโท (Institute of Post Graduate Training and Research in Ayurved) ณ เมืองจันนคร สถาบันแห่งชาติแห่งอายุรเวท (National Institute of Ayurveda) ณ เมืองชัยปุระ สภากลางเพื่อการวิจัยด้านอายุรเวท (Central Council for Research in Ayurveda) สภากลางเพื่อการวิจัย โยคะและธรรมชาติบำบัด (Central Council for Research in Yoga and Naturopathy) และ องค์กรวิจัยระดับชาติอื่น ๆ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติสำหรับการรักษาผู้ป่วย โควิด-19 ที่มีอาการไม่รุนแรง ส่วนผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการตั้งแต่ระดับปานกลางถึงขั้นรุนแรงอาจแจ้งทางเลือกในการรักษา ก่อน ส่วนกรณีผู้ป่วยที่มีอาการขั้นรุนแรงทั้งหมดจะถูกส่งต่อไปที่โรงพยาบาล

ข้อปฏิบัติสำหรับการรักษาและเอกสารแนบท้ายนี้ได้รับการอนุมัติจากประธานคณะกรรมการกำหนดกฎระเบียบว่าด้วยอายุรเวทและ โยคะ (Interdisciplinary Committee for inclusion of Ayurveda and Yoga) สำหรับการจัดการอาการผู้ป่วย โควิด-19 ที่ไม่รุนแรงและได้รับการรับรองจากคณะกรรมการว่าด้วยการวิจัยและพัฒนาด้าน โควิด- 19 แห่งกระทรวง AYUSH (Interdisciplinary AYUSH Research and Development Taskforce on COVID-19) โดยทั้งสองอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงฯ

มาตรการทั่วไปและทางกายภาพ

1. เว้นระยะห่างทางสังคม ล้างมือให้สะอาด รักษาระบบทางเดินหายใจ สวมหน้ากากอนามัย
2. บ้วนปากด้วยน้ำอุ่นผสมขมิ้นและเกลือเล็กน้อย น้ำคั้นตรีผลา (Triphala) (ผลไม้แห้ง ชนิด มะขามป้อมอินเดีย(Emblica officinalis) ลูกสมอไทย (Terminalia chebula) สมอพิเภก (Terminalia bellerica)) หรือ ชะเอมศักดิ์ ซึ่งสามารถนำมาใช้บ้วนปากได้
3. หยอดน้ำมันเข้าจมูก / ทาหรือน้ำมันสมุนไพรร (Anu taila หรือ Shadbindu Taila) หรือ น้ำมันทั่วๆไป (น้ำมันงาหรือน้ำมันมะพร้าว) หรือ ใช้น้ำมัน (Goghrita) ทางจมูก หนึ่งหรือสองครั้งต่อวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนออกไปข้างนอกและหลังกลับเข้าบ้าน
3. การสูดไอน้ำด้วยเมล็ดอชันชัน (Ajwain) (Trachyspermum ammi) หรือสมุนไพรร Pudina (น้ำมันหอมระเหย) หรือน้ำมันยูคาลิปตัสวันละหนึ่งครั้ง
4. นอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชม.
5. ออกกำลังกายอย่างพอดี
6. ปฏิบัติตามทำโยคะสำหรับการป้องกันโควิด-19 ในเบื้องต้น (ภาคผนวก -1) และทำต่างๆสำหรับการดูแลผู้ป่วยหลังโควิด-19 (รวมถึงการดูแลผู้ป่วย COVID-19) (ภาคผนวก -2) - ตามความเหมาะสม

มาตรการด้านโภชนาการ

1. นำน้ำอุ่นหรือน้ำคั้นที่ผสมกับสมุนไพรร เช่น ขิง (Zingiber officinale) หรือผักชี (Coriandrum sativum) หรือใบกระเพรา (Ocimum sanctum / Ocimum Basilicum) หรือ เมล็ดขึ้นหว่าน (Cuminum cyminum) ฯลฯ มาดื่ม
2. ทานอาหารที่สดใหม่ อาหารอุ่น และทานอาหารอย่างสมดุล
3. ดื่มนมสีทอง (Golden Milk) (โดยผสมผง Haldi (ขมิ้นชัน) ปริมาณครึ่งช้อนชากับนมร้อน 150 มล.) ทานในช่วงกลางคืนหนึ่งครั้ง พยายามหลีกเลี่ยงหากมีปัญหาอาหารไม่ย่อย
4. ดื่มน้ำ Ayush Kadha หรือ Kwath (ชาขิงร้อนหรือยาต้ม) วันละหนึ่งครั้ง

มาตรการเฉพาะ / การจัดการอาการ

ความรุนแรงทางคลินิก	ยา	ปริมาณและช่วงเวลาการทาน
การดูแลเบื้องต้น โรค (ประชากรที่มีความเสี่ยงสูง ผู้สัมผัสเบื้องต้น)	โสมอินเดีย (Ashwagandha) (สารสกัดจากน้ำของ Withania somnifera IP) หรือผงของโสม	ปริมาณสารสกัดที่ 500 มก. หรือผง 1-3 กรัม วันละสองครั้ง ทานด้วยน้ำอุ่นเป็นเวลา 15 วัน หรือหนึ่งเดือน หรือตามคำแนะนำของแพทย์ทางอายุรเวท

สมุนไพร Guduchi Ghana vati [Samshamani vati หรือ Giloy Ghana vati ที่มีสารสกัดจากน้ำของบอระเพ็ด (Tinospora cordifolia) IP] หรือผงของบอระเพ็ด	ปริมาณสารสกัด 500 มก. หรือ ผง 1-3 กรัม ทานวันละสองครั้งด้วยน้ำอุ่นเป็นเวลา 15 วัน หรือหนึ่งเดือน หรือตามคำแนะนำของแพทย์ทางอายุรเวท
สมุนไพรชวันปราช (Chyawanaprasha)	10 กรัม ทานด้วยน้ำอุ่น / นม วันละหนึ่งครั้ง

*นอกเหนือจากยาที่กล่าวข้างต้นแล้ว จำเป็นต้องปฏิบัติตามมาตรการทั่วไปและการบริโภคอาหารด้วย

ความรุนแรงทางคลินิก	ลักษณะอาการ	ยา*	ปริมาณและช่วงเวลาการทาน
ผู้ป่วยโควิด-19 ที่ไม่แสดงอาการ	สำหรับการป้องกันไม่ให้โรคเข้าสู่อาการขั้นรุนแรงและช่วยเพิ่มอัตราการรักษาหายให้เพิ่มขึ้น	สมุนไพร Guduchi Ghana vati [Samshamani vati หรือ Giloy Ghana vati ที่มีสารสกัดจากน้ำของบอระเพ็ด (Tinospora cordifolia) IP] หรือผงของบอระเพ็ด	ปริมาณสารสกัดที่ 500 มก. หรือผง 1-3 กรัม วันละสองครั้ง ทานด้วยน้ำอุ่นเป็นเวลา 15 วัน หรือหนึ่งเดือน หรือตามคำแนะนำของแพทย์ทางอายุรเวท
		สมุนไพร Guduchi + Pippali (มีสารสกัดจากน้ำของบอระเพ็ด (Tinospora cordifolia) IP และคิปลี่ (Piper Longum) IP)	ปริมาณ 375 กรัม ทานวันละ 2 ครั้งด้วยน้ำอุ่น นาน 15 วัน หรือตามคำแนะนำของแพทย์ทางอายุรเวท
		AYUSH 64	ปริมาณสารสกัด 500 มก. ทานวันละสองครั้งด้วยน้ำอุ่นเป็นเวลา 15 วัน หรือตามคำแนะนำของแพทย์ทางอายุรเวท

*นอกเหนือจากยาที่กล่าวข้างต้นแล้ว จำเป็นต้องปฏิบัติตามมาตรการทั่วไปและการบริโภคอาหารด้วย

ความรุนแรงทางคลินิก	ลักษณะอาการ	พารามิเตอร์ทางคลินิก	ยา*	ปริมาณและช่วงเวลาการทาน
ผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการน้อย**	การจัดการตามอาการ อาทิ มีไข้	โดยไม่มีหลักฐานแสดงให้เห็นถึงอาการเหนื่อยหรือ	สมุนไพร Guduchi + Pippali (มีสารสกัดจากน้ำของบอระเพ็ด (Tinospora cordifolia) IP และคิปลี่ (Piper Longum) IP)	ปริมาณ 375 กรัม ทานวันละ 2 ครั้งด้วยน้ำอุ่น นาน 15 วัน หรือตามคำแนะนำของแพทย์ทางอายุรเวท

	ปวดศีรษะ เหนื่อย ไอแห้ง เจ็บคอคัดจมูก	ภาวะพร่อง ออกซิเจน (สถานการณ์ปกติ)	AYUSH 64	ปริมาณสารสกัด 500 มก. ทานวันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำอุ่นเป็นเวลา 15 วัน หรือตาม คำแนะนำของแพทย์ ทางอายุรเวท
--	---	--	----------	--

* นอกเหนือจากยาดังกล่าว จำเป็นต้องปฏิบัติตามมาตรการทั่วไปและการบริโภคอาหารด้วย อ้างอิงภาคผนวก - 3 สำหรับยาเพิ่มเติม แพทย์ต้องเลือกสูตรยาที่มีประโยชน์จากข้างต้นหรือจากภาคผนวก - 3 หรือยาดั้งเดิมที่ทดแทนได้โดยขึ้นอยู่กับกรณีวินิจฉัยทางคลินิก ความเหมาะสม การมีอยู่ของยา และความนิยมในแต่ละท้องถิ่น อาจมีการปรับขนาดยาตามอายุ น้ำหนัก และเงื่อนไขของโรคของผู้ป่วย

** อาจอ้างอิงถึงแนวปฏิบัติสำหรับแพทย์อายุรเวทสำหรับ COVID-19 ตามที่ประกาศโดยกระทรวง AYUSH

ความรุนแรงทางคลินิก	อาการ	ยา*	ปริมาณและช่วงเวลาการ ทาน
การรักษาหลังหายป่วยจาก โควิด	การป้องกันโรคแทรกซ้อน ทางปอดหลังป่วยเป็นโควิด เช่น โรคไฟโบรซิส ความเหนื่อยล้า สุขภาพจิต	โสมอินเดีย (<i>Ashwagandha</i>) สารสกัด จากน้ำของ <i>Withania somnifera</i> IP) หรือผง	ปริมาณสารสกัด 500 มก. หรือ ผง 1-3 กรัม ทานวัน ละ 2 ครั้งด้วยน้ำอุ่นเป็น เวลา 15 วันหรือหนึ่งเดือน หรือตามคำแนะนำของ แพทย์ทางอายุรเวท
		ชวันปราช (<i>Chyawanprasha</i>)	ปริมาณ 10 กรัมด้วยน้ำอุ่น/ นม วันละ 1 ครั้ง
		ระสายานะ เซอร์นา (<i>Rasayana Churna</i>) สมุนไพรงอก ทำจาก บอระเพ็ด(<i>Tinospora Cordifolia</i>) มะขามป้อม (<i>Emblica officinalis</i>) และ ไทรบูลัสเทอร์เรสทริส ใน ปริมาณที่เท่าๆกัน)	ปริมาณผง 3 กรัม วันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำผึ้ง เป็น ระยะเวลา 1 เดือน หรือตาม คำแนะนำของแพทย์ทาง อายุรเวท

*นอกเหนือจากยาดังกล่าว จำเป็นต้องปฏิบัติตามมาตรการทั่วไปและการบริโภคอาหารด้วย

**ตามดุลยพินิจของแพทย์ แพทย์ต้องแนะนำสูตรที่เป็นประโยชน์จากยาข้างต้นหรือยาดั้งเดิมที่ทดแทนได้โดยขึ้นอยู่กับกรณีวินิจฉัยทางคลินิก ความเหมาะสม การมีอยู่ของยา และความนิยมในแต่ละท้องถิ่น อาจมีการปรับขนาดยาตามอายุ น้ำหนัก และเงื่อนไขของโรคของผู้ป่วย

*** อ้างอิงแนวปฏิบัติสำหรับแพทย์อายุรเวชสำหรับ COVID-19 ตามที่ประกาศโดยกระทรวง AYUSH

อ้างอิง:

1. Guidelines for Ayurveda practitioners for COVID-19;
available at <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidelines.pdf>
2. Guidelines on Clinical Management of COVID-19; Government of India, Ministry of Health & Family Welfare; available at
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>
3. Advisory from Ministry of AYUSH for meeting the challenge arising out of spread of corona virus (COVID-19) in India; available at
<https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>
4. Ayurveda's immunity boosting measures for self-care during COVID-19 crisis;
available at <https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>
5. Post COVID management protocol of Ministry of Health & Family Welfare;
available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>
6. Revised SOP on preventive measures to be followed while conducting examinations to contain spread of COVID-19; available at
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventivemeasurestobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

=====

การฝึกโยคะเพื่อการป้องกันโควิด-19 เบื้องต้น

วัตถุประสงค์

- เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของระบบหายใจและหัวใจ
- เพื่อลดความเครียดและความกังวล
- เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ลำดับ ที่	ทำปฏิบัติ	ชื่อท่า	ระยะเวลา (นาที)	
1	สวดมนต์		1	
2	ทำผ่อนคลาย	ท่าเอียงคอ	2	
		ท่าเคลื่อนไหวไหล่ไหล่	2	
		ท่าเคลื่อนไหวไหล่ลำตัว	1	
		ท่าเคลื่อนไหวไหล่เข้า	1	
	ทำยืน	ตาสทาสนะ (ท่าภูเขา)	1	
		บาทาทาสนะ (ท่ามือจรดเท้า)	1	
		อรรระ จักราสนะ (ท่าครึ่งวงล้อ)	1	
		ตรีโกณาสนะ (ท่าสามเหลี่ยม)	2	
	ทำนั่ง	อรรระ อุษฏราสนะ (ท่าอุฐครึ่งตัว)	1	
		ศษะกาสนะ (ท่ากระต่าย)	1	
		อุตตานมัทฐกาสนะ (ท่ากบยืดตัว)	1	
		สิมหาสนะ (ท่าสิงโต)	1	
		มารชาริอาสนะ (ท่าแมว)	1	
		วักราสนะ (ท่าบิดกระดูกสันหลัง)	2	
	ทำนอนคว่ำ	มกราสนะ (ท่ากระเช้)	1	
		ภูษงคาสนะ (ท่างู)	1	
	ทำนอนหงาย	เสตุพันธาสนะ (ท่าสะพาน)	1	
		อุตตาน บาทาสนะ (ท่านอนยกขา)	1	
		ปวันมูกตาสนะ (ท่าปล่อยลม)	1	
		มรกรฐาสนะ (ท่าลิง)	1	
		ศวาสนะ (ท่าศพ)	2	
	4	กริยา	วาคะ เนติ 2 รอบ (รอบละ 30 วินาที และพัก 30 วินาที)	2
			กปาลภาติ (การหายใจด้วยหน้าท้อง ทำ 2 รอบ รอบละ 30 ครั้ง)	2

5	ปราณายามะ	1. นาฎิ โศชน (5 รอบ)	2
		2. สุริยะ เพทนา ปราณายามะ (5 รอบ)	2
		3. อุชชายี ปราณายามะ (5 รอบ)	2
		4. ภรามารี ปราณายามะ (5 รอบ)	2
6		ชยานะ	5
7		ศานติ ปทา	1
เวลารวมแต่ละรอบ			45

- แนะนำให้ฝึกชลเนติสามครั้งต่อสัปดาห์
- แนะนำให้ฝึกหายใจสูดไอน้ำทุกวันหรือวันเว้นวัน
- แนะนำให้กลั้วคอด้วยน้ำเกลืออุ่นเป็นประจำ

ทำโยคะเพื่อการดูแลหลังหายป่วยจากโควิด-19 (รวมถึงการดูแลผู้ป่วยโควิด-19)

วัตถุประสงค์

- เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพของระบบปอดและความจุของปอด
- เพื่อลดความเครียดและความกังวล
- เพื่อเสริมสร้างการทำงานของเยื่อและขนอ่อนของหลอดลม

ภาคเช้า (30 นาที)

ลำดับที่	ท่าปฏิบัติ	ชื่อท่า	รอบ	ระยะเวลา (นาที)
1	การเตรียมพร้อม (ท่านั่ง)	ตาชานะ (ท่านุเข)		6
2		อุรหะ หัสโตตนา สนะ (ทำยืดตัว)		
3		อุตตนา มัญทุกาสนะ (ทำกบยืดตัว)		
4		การหมุนไหล่	3 รอบ	
5		การบิดลำตัว	3 รอบ	
6		อรรหะ อุษฏราสนะ (ทำอุฐครึ่งตัว)		
7		ศตะกาสนะ (ท่า กระต่าย)		
8	การฝึกการหายใจ	วตะเนติ	2 รอบ (30 วินาที/รอบ)	2
9		กपालภาติ	3 รอบ (30 วินาที/รอบ)	2
10		การหายใจลึก	10 รอบ	2
11	การฝึกปราณายามะ	นาถึ โสทรน	10 รอบ	6
12		อุชชयी	10 รอบ	3
13		ภรามารี	10 รอบ	3
14	การทำสมาธิ	ธยานะ	การกำหนดการหายใจ หรือกำหนดความคิด/ อารมณ์/การกระทำด้าน บวก	6
ระยะเวลาทั้งหมด				30

*ระยะเวลาการหายใจออกควรมากกว่าระยะเวลาการหายใจเข้า อัตราส่วนที่แนะนำคือ 1:2 (หายใจเข้า:หายใจออก)

ภาคเย็น (15 นาที)

ลำดับที่	ชื่อท่า	รอบ	ระยะเวลา (นาที)
1	สวาทสนะ (ท่าศพ) แขนเหยียด	1	1 นาที
2	การหายใจด้วยกล้ามเนื้อกระบังลม	10 รอบ	2 นาที
3	การหายใจโดยใช้ทรวงอก	10 รอบ	2 นาที
4	การหายใจด้วยกระดูกไหปลาร้า	10 รอบ	2 นาที
5	การหายใจลึก (ท่านอน)	10 รอบ	2 นาที
6	การผ่อนคลายในท่าสวาทสนะ พร้อมกำหนดการหายใจด้วยกล้ามเนื้อกระบังลม		5 นาที

- ระยะเวลาการหายใจออกควรมากกว่าระยะเวลาการหายใจเข้า อัตราส่วนที่แนะนำคือ 1:2 (หายใจเข้า:หายใจออก)
- แนะนำให้ฝึกหายใจสูดไอน้ำทุกวันหรือวันเว้นวัน
- แนะนำให้กลั้วคอด้วยน้ำเกลืออุ่นเป็นประจำ

หมายเหตุ

- การฝึกผ่อนคลาย – การโค้งตัวไปด้านหลัง การบิดกระดูกสันหลัง
- การฝึกหายใจ – การหายใจตามส่วน การหายใจแบบโยคะ การหายใจโดยเคลื่อนไหวมือเข้า-ออก การหายใจพร้อมการเหยียดมือ การฝึกหายใจแบบโยคะและการฝึกท่าโยคะจะช่วยพัฒนาความจุของปอดและลดภาวะจับหืดเฉียบพลันและการอักเสบของระบบทางเดินหายใจ
- การหายใจและปราณายามะ – วาตะเนติ กपालภาติ กริยา กัสตริกา ปราณายามะ นาฎิ โสชน ปราณายามะ เพื่อพัฒนาการทำงานของปอด
- กริยา – การทำหลเนติเพื่อทำความสะอาดและลดการอุดตันของทางเดินอากาศส่วนบน ไม่แนะนำให้ทำกรณิมิ อากรไอแห้ง

การจัดการผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการไม่รุนแรง

ระดับความรุนแรงทางคลินิก	อาการ	ตำรับยา*	ปริมาณยา*
โควิด – 19 ที่มีอาการไม่รุนแรง	มีไข้ และปวดตามร่างกาย ปวดศีรษะ	Nagaradi Kashaya	20 มล. สองครั้งต่อวัน หรือตามแพทย์อายุรเวทสั่ง
	ไอ	Sitopaladi Churna with Honey	2 กรัม สามครั้งต่อวัน พร้อมน้ำผึ้ง หรือตามแพทย์อายุรเวทสั่ง
	เจ็บคอ สูญเสียความสามารถในการรับรส	Vyoshadi Vati	เคี้ยว 1-2 เม็ด ตามที่ ต้องการ หรือตามแพทย์อายุรเวทสั่ง
	อ่อนเพลีย	Chyawanprasha	10 กรัม พร้อมน้ำอุ่น / นม หนึ่งครั้งต่อวัน
	ภาวะพร่องออกซิเจน	Vasavaleha	10 กรัม พร้อมน้ำอุ่น หรือตามแพทย์อายุรเวทสั่ง
	ท้องเสีย	Kutaja Ghana Vati	500 มก. – 1 กรัม สามครั้งต่อวัน หรือตามแพทย์อายุรเวทสั่ง
	หายใจลำบาก	Kanaksava	10 มล. พร้อมน้ำปริมาณเท่ากัน สองครั้งต่อวัน หรือตามแพทย์อายุรเวทสั่ง

*นอกจากยาเหล่านี้ ให้ปฏิบัติตามมาตรการทั่วไปและด้าน โภชนาการด้วย

*ตามดุลพินิจของแพทย์ หมายถึงการที่แพทย์ต้องพิจารณาเลือกใช้ยาที่เป็นประโยชน์ด้านบน หรือยาดั้งเดิมที่แทนกันได้ตามการวินิจฉัยทางคลินิก ความเหมาะสม การมีอยู่ของตัวยา และความนิยมในแต่ละท้องที่ ปริมาณยาอาจปรับได้ตามอายุ น้ำหนัก และเงื่อนไขของ โรคของผู้ป่วย

*แนะนำให้ดู แนวปฏิบัติสำหรับแพทย์อายุรเวทในการจัดการโควิด-19 ที่ประกาศโดยกระทรวง AYUSH ประกอบด้วย

นี่เป็นคำแนะนำทั่วไป แพทย์ที่ทำการรักษาต้องใช้ดุลพินิจในการเลือกยา ตามระดับของโรค ความซับซ้อนของอาการ และการมีอยู่ของตัวยา ตำรับยาที่แนะนำนี้เป็นส่วนเพิ่มเติมจากการดูแลและป้องกันตามมาตรฐาน และวิธีรักษาด้วยอายุรเวทเพื่อการป้องกันที่มีการแนะนำไปก่อนหน้านี้ ผู้ป่วยโควิด-19 ระดับปานกลางและรุนแรงจะต้องแจ้งว่าจะเลือกการรักษาประเภทใด

Ministry of AYUSH

National Clinical Management Protocol based on Ayurveda and Yoga for management of Covid-19

Preamble

The COVID-19 pandemic has created a global health crisis posing an unprecedented public health emergency. The number of deaths and people being infected are increasing daily throughout the globe. This situation is much more severe due to possible devastating situations because of several social and economic factors. Effective management to address this infection is still evolving and attempts are being made to integrate traditional interventions along with standard of care.

Ayurveda and Yoga can certainly play a pivotal role to augment preventive measures provided in the guidelines by Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW). The current understanding of COVID-19 indicates that good immune status is vital to prevention and to safeguard from disease progression.

Following three aspects are considered while preparing this protocol:

1. Knowledge from Ayurveda classics and experience from clinical practices
2. Empirical evidences and Biological plausibility
3. Emerging trends of ongoing clinical studies

This consensus document is developed by expert committees from All India Institute of Ayurveda (AIIA), Delhi, Institute of Post Graduate Training and Research in Ayurved (IPGTRA), Jamnagar, and National Institute of Ayurveda (NIA), Jaipur, Central Council for Research in Ayurveda (CCRAS), Central Council for Research in Yoga and Naturopathy (CCRYN), other national research organizations. This protocol is for management of mild COVID-19. Moderate to Severe COVID-19 individuals may have informed choice of treatment options. All severe cases will be referred.

This protocol and its annexure are approved by the Chairman, Interdisciplinary Committee for inclusion of Ayurveda and Yoga in the management of mild COVID-19 and approved by the empowered committee of the Interdisciplinary AYUSH Research and Development Taskforce on COVID-19, both constituted by the Ministry of AYUSH.

General and Physical measures

1. Follow physical distancing, respiratory and hand hygiene, wear mask
2. Gargle with warm water added with a pinch of turmeric and salt. Water boiled with Triphala (dried fruits of *Emblica officinalis*, *Terminalia chebula*,

Terminalia bellerica) or Yashtimadhu (*Glycyrrhiza glabra*) also can be used for gargling.

3. Nasal instillation/application of medicated oil (Anu taila or Shadbindu Taila) or plain oil (Sesame or Coconut) or nasal application of cow's ghee (Goghrita) once or twice in a day, especially before going out and after coming back to home.
4. Steam inhalation with Ajwain (*Trachyspermum ammi*) or Pudina (*Mentha spicata*) or Eucalyptus oil once a day
5. Adequate sleep of 6 to 8 hrs.
6. Moderate physical exercises
7. Follow Yoga Protocol for Primary Prevention of COVID-19 (ANNEXURE-1) and Protocol for Post COVID-19 care (including care for COVID-19 patients) (ANNEXURE-2) - as applicable

Dietary measures

1. Use warm water or boiled with herbs like ginger (*Zingiber officinale*) or coriander (*Coriandrum sativum*) or basil (*Ocimum sanctum / Ocimum basilicum*), or cumin (*Cuminum cyminum*) seeds etc., for drinking purpose.
2. Fresh, warm, balanced diet
3. Drink Golden Milk (Half tea spoon Haldi (*Curcuma longa*) powder in 150 ml hot milk) once at night. Avoid in case of indigestion.
4. Drink *Ayush Kadha* or *Kwath* (hot infusion or decoction) once a day.

Specific Measures / Symptom Management

Clinical severity	Medicines*	Doses & Timing
Prophylactic care (high risk population, primary contacts)	<i>Ashwagandha</i> (Aqueous extract of <i>Withania somnifera</i> IP) or its powder	500 mg extract or 1-3 g powder twice daily with warm water for 15 days or one month or as directed by Ayurveda physician
	<i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati or Giloy Ghana vati having Aqueous extract of <i>Tinospora cordifolia</i> IP] or the powder of <i>Tinospora cordifolia</i>	500 mg extract or 1-3 g powder twice daily with warm water for 15 days or one month or as directed by Ayurveda physician
	<i>Chyawanaprasha</i>	10 g with warm water / milk once a day

* In addition to these medicines; general and dietary measures are to be followed.

Clinical severity	Clinical Presentation	Medicines*	Doses & Timing
Asymptomatic – COVID-19 Positive	For prevention of disease progression to symptomatic and severe form and to improve recovery rate	<i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati or Giloy vati having Aqueous extract of <i>Tinospora cordifolia</i> IP] or the powder of <i>Tinospora cordifolia</i>	500 mg extract or 1-3 g powder twice daily with warm water for 15 days or one month or as directed by Ayurveda physician
		Guduchi + Pippali (Aqueous extracts <i>Tinospora cordifolia</i> IP and <i>Piper longum</i> IP)	375 mg twice daily with warm water for 15 days or as directed by Ayurveda physician
		AYUSH 64	500 mg twice daily with warm water for 15 days or as directed by Ayurveda physician

* In addition to these medicines; general and dietary measures are to be followed.

Clinical severity	Clinical Presentation	Clinical Parameters	Medicines*	Doses & Timing
Mild COVID-19 Positive**	Symptomatic management Fever, Headache, Tiredness Dry Cough, Sore throat Nasal congestion	Without evidence of breathlessness or hypoxia (normal situation)	Guduchi + Pippali (Aqueous extracts <i>Tinospora cordifolia</i> IP and <i>Piper longum</i> IP)	375 mg twice daily with warm water for 15 days or as directed by Ayurveda physician
			AYUSH 64	500 mg twice daily with warm water for 15 days or as directed by Ayurveda physician

* In addition to these medicines; general and dietary measures are to be followed. Refer ANNEXURE-3 for additional medicines. Physicians have to decide useful formulations from the above or from ANNEXURE-3 or substitutable classical medicines based upon their clinical judgement, suitability, availability and regional preferences. Dose may be adjusted based upon the patient's age, weight, and condition of the disease

** Guidelines for Ayurveda Practitioners for COVID-19 notified by Ministry of AYUSH may also be referred.

Clinical severity	Clinical Parameters	Medicines*	Doses & Timing
Post COVID Management	Prevention of Post COVID Lung complications like Fibrosis, Cough, Mental Health	<i>Ashwagandha</i> (Aqueous extract of <i>Withania somnifera</i> IP) or its powder	500 mg extract or 1-3 g powder twice daily with warm water for 15 days or one month or as directed by Ayurveda physician
		<i>Chyawanprasha</i>	10 g with warm water / milk once a day
		<i>Rasayana Churna</i> (Compound herbal powder made up of equal amounts of <i>Mussaenda coronaria</i> , <i>Emblica officinalis</i> and <i>Tribulus terrestris</i>)	3 g powder twice daily with honey for one month or as directed by Ayurveda physician

* In addition to these medicines; general and dietary measures are to be followed.

* According to physician's discretion. Physicians have to decide useful formulations from the above or substitutable classical medicines based upon their clinical judgement, suitability, availability and regional preferences. Dose may be adjusted based upon the patient's age, weight and condition of the disease.

** Guidelines for Ayurveda Practitioners for COVID-19 notified by Ministry of AYUSH may also be referred.

References:

1. Guidelines for Ayurveda practitioners for COVID-19; available at <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>
2. Guidelines on Clinical Management of COVID-19; Government of India, Ministry of Health & Family Welfare; available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>
3. Advisory from Ministry of AYUSH for meeting the challenge arising out of spread of corona virus (COVID-19) in India; available at <https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>
4. Ayurveda's immunity boosting measures for self-care during COVID-19 crisis; available at <https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>
5. Post COVID management protocol of Ministry of Health & Family Welfare; available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>
6. Revised SOP on preventive measures to be followed while conducting examinations to contain spread of COVID-19; available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventivemeasurestobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

== == == ==

Yoga Protocol for Primary Prevention of COVID-19

Objectives:

- To improve respiratory and cardiac efficiency
- To reduce stress and anxiety
- To enhance immunity

S. No.	Practices	Name of the Practice	Duration (Minutes)
1	Prayer		1
2	Loosening Practices	Neck Bending	2
		Shoulder's movement	2
		Trunk Movement	1
		Knee Movement	1
3	Standing Asana	Tadasana	1
		Pada-hastasana	1
		Ardha Chakrasana	1
		Trikonasana	2
	Sitting Asana	Ardha Ushtraasana	1
		Sasakasana	1
		Utthana Mandukasana	1
		Simhasana	1
		Marjariasana	1
		Vakrasana	2
	Prone Lying Asana	Makarasana	1
		Bhujangasana	1
	Supine Lying Asana	Setubandhasana	1
		Utthanapadasana	1
		Pawana Muktasana	1
		Markatasana	1
Shavasana		2	
4	Kriya	Vata Neti 2 rounds (30 secs each with 30 sec relax)	2
		Kaphalabhati (2 rounds, 30 strokes each)	2
5	Pranayama	(i) Nadi Shodhana (5 rounds)	2
		(ii) Surya Bhedhana Pranayama (5 rounds)	2
		(ii) Ujjayee Pranayama (5 rounds)	2
		(iii) Bhramari Pranayama (5 rounds)	2
6		Dhyana	5
7		Shanti Patha	1
Total Duration for Each			45

- Advised Jalaneti kriya weekly thrice.
- Advised steam inhalation every day or alternative day.
- Advised gargling with lukewarm saline water regularly.

Yoga Protocol for Post COVID- 19 care (including care for COVID-19 patients)

Objectives:

- To improve pulmonary function and lung capacity
- To reduce stress and anxiety
- To improve Muco-ciliary clearance

Morning Session (30 Minutes):

S. No	Practices	Name of Practice	Rounds	Duration (in Minutes)
1	Preparatory Practices (In sitting)	Tadasana		6
2		Urdhva Hastottanasana		
3		Uttana Mandukasana		
4		Shoulder rotation	3 rounds	
5		Trunk twisting	3 rounds	
6		Ardha ustrasana		
7		Sasakasana		
8	Breathing Practices	Vaataneti	2 rounds (30 secs/round)	2
9		Kapalabhati	3 rounds (30 secs/round)	2
10		Deep Breathing	10 rounds	2
11	Pranayama Practices	Nadishodhana	10 rounds	6
12		Ujjaayee	10 rounds	3
13		Bhramari	10 rounds	3
14	Meditation	Dhyana	Awareness of breathing or Awareness of Positive thoughts /emotions /actions	6
Total Duration				30

**Period of exhalation shall be more than the period inhalation, preferably 1:2 (Inhalation: Exhalation).*

Evening Session (15 Minutes):

S. No.	Name of the practice	Rounds	Duration (in Minutes)
1	Savasana (Corpse Pose) arms stretched	1	1 minute
2	Abdominal Breathing	10 rounds	2 minutes
3	Thoracic Breathing	10 rounds	2 minutes
4	Clavicular Breathing	10 rounds	2 minutes
5	Deep Breathing (lying down position)	10 rounds	2 minutes
6	Relaxation in Shavasana with awareness on Abdominal breathing		5 minutes
Total Duration			15 minutes

- Period of exhalation shall be more than the period inhalation, preferably 1:2 (Inhalation: Exhalation).
- Advised steam inhalation every day or alternative day.
- Advised to gargling with lukewarm saline water regularly.

Note:

- **Loosening Exercises:** Forward/ Backward bends, Spinal twist,
- **Breathing Exercises:** Sectional Breathing, Yogic Breathing, Hands in and Out Breathing, Hands Stretch Breathing Yogic Breathing exercises and asanas found to improve lung volumes and reduce asthma attacks and inflammation in respiratory tract.
- **Breathing and Pranayama:** Vaataneti, Kapalabhati kriya, Bhastrika pranayama, Nadishodana pranayama for improvement in pulmonary functions.
- **Kriya:** Jalaneti practice to cleanse and decongest the upper airways. Not to be used in dry cough.

Management of Mild COVID-19 Cases

Clinical severity	Symptom	Formulation*	Dose*
Mild COVID-19	Fever with Body ache, Headache	Nagaradi Kashaya	20 ml twice a day or as directed by Ayurveda physician
	Cough	Sitopaladi Churna with Honey	2 g thrice daily with Honey or as directed by Ayurveda physician
	Sore throat, Loss of taste	Vyoshadi vati	Chew 1-2 pills as required or as directed by Ayurveda physician
	Fatigue	<i>Chyawanprasha</i>	10 g with warm water / milk once a day
	Hypoxia	Vasavaleha	10 g with warm water or as directed by Ayurveda physician
	Diarrhoea	Kutaja Ghana Vati	500 mg - 1 g thrice daily or as directed by Ayurveda physician
	Breathlessness	Kanakasava	10 ml with equal amount of water twice a day or as directed by Ayurveda physician

* In addition to these medicines; general and dietary measures are to be followed.

* According to physician's discretion. Physicians have to decide useful formulations from the above or substitutable classical medicines based upon their clinical judgement, suitability, availability and regional preferences. Dose may be adjusted based upon the patient's age, weight, and condition of the disease.

* **Guidelines for Ayurveda Practitioners for COVID-19** notified by Ministry of AYUSH may also be referred.

This is a general advisory. Attending physicians need to use their discretion to select the drugs based upon the stage of the disease, symptom complex and availability of the medicines. The recommended formulations in this attempt are in addition to standard approaches of care and prevention as well as other Ayurvedic approaches recommended for prevention earlier. Moderate to Severe COVID-19 individuals may have informed choice of treatment options.