



AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES FOR SELF CARE DURING COVID 19 CRISIS

GENERAL MEASURES TO ENHANCE THE BODY'S NATURAL DEFENCE SYSTEM

-  1 Drink warm water throughout the day
-  2 Daily practice of Yogasana, Pranayama and meditation for at least 30 minutes
-  3 Use Haldi (Turmeric), Jeera (Cumin), Dhaniya (Coriander) and Lahsun (Garlic) in cooking

Graphic: 2/4

Note: In Ayurvedic practice, preventive care revolves around "Dinacharya" - daily regimes and "Ritucharya"- seasonal regimes



सत्यमेव जयते

MINISTRY OF AYUSH

Aarogya Setu app launched by Gol to fight against COVID19. Please download and share it using this link-

Android :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=nic.goi.aarogyasetu>

iOS : itms-

apps://itunes.apple.com/app/id1505825357

Help us to
help you

my
GOV
मेरी सरकार



Bluetooth तकनीक पर आधारित COVID-19 ट्रैकर 'आरोग्य सेतु ऐप' हुआ लॉन्च



संक्रमित व्यक्ति के
संपर्क में आते ही यह
ऐप उपयोगकर्ताओं को
सतर्क करेगा



उपयोगकर्ताओं को
सर्वोत्तम पद्धतियों और
प्रासंगिक चिकित्सा
सलाह से अवगत
करेगा



ऐप का डिजाइन निजता
का ख्याल रखेगा तथा
यह Android व iOS में
उपलब्ध है



उत्कृष्ट तकनीक पर
आधारित यह ऐप 11
भाषाओं में उपलब्ध है