

- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡವರಿಂದ ದೂರ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ಸೋಂಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಊಟದ ತಟ್ಟೆ, ನೀರಿನ ಲೋಟ, ಹಾಸಿಗೆ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಯಾರ ಜೊತೆಯೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸಪ್ಪೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು, ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಆಹಾರವೇ ಉತ್ತಮ.
- ಮೊದಲು 4 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ 4 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದ ಮೊದಲು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನಂತರ ಮತ್ತನೆಯ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಚಂದನ, ಮಂಜಿಷ್ಠ, ಉಶಿರ ಮುಂತಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಲೇಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಉರಿ, ತುರಿಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು, ಎಳನೀರು, ಬಾರ್ಲಿ, ಧನಿಯಾ, ಕ್ಯಾರಟ್ ನೀರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಮೂರನೇ ದಿನದಿಂದ ಬೇವಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು. 2 ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಬೇವಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಬೇವಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ತಿಂಗಳ ಒಳಗಿನ ಮಗು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾದವರಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

### ಯಾವುದು ಅಪಘ್ನ?

- ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕೆರೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಇದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಬೇರೆಯವರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೂ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಣಗುವವರೆಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ನಂಜಿನ ಆಹಾರಗಳಾದ



### ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

- ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಜ್ವರ, ಸುಸ್ತು, ಮೂಗು ಸೋರುವುದು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು
- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಪಶಮನವಾಗದ ಅತಿಯಾದ ತುರಿಕೆ
- ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು
- ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು
- ಎರಡನೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯಂತಹ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ತುರಿಕೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಗುಳ್ಳೆಗಳೆಲ್ಲ ಒಡೆದು ಇಲ್ಲವೇ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ 250 ರಿಂದ 500ರವರೆಗೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಕೆಂಪಾದ, ಬೆಚ್ಚಿರುವ ಮತ್ತು ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಚರ್ಮ.
- ವೆರಿಸೆಲ್ಲಾ ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಸೇರಿ ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 15 ದಿನಗಳ ನಂತರ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಸಿಡುಬು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಜ್ವರ ಬಂದ 35 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, 710 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಡುಸಾಗುತ್ತವೆ, ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ 12 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ರೋಗವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಎಲ್ಲ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಗಡುಸಾಗುವರೆಗೂ ಇದು ಸೋಂಕಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಬದನೆಕಾಯಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಉದ್ದು, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು. ಮೊಸರು ವಜ್ಯ. ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

### ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸುದರ್ಶನ ಚೂರ್ಣ, ಸ್ವರ್ಣ ಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ, ಪ್ರವಾಳ ಪಂಚಾಮೃತ, ತುಳಸಿ, ಹರಿದ್ರಾ, ಕಾಮದುದಾ ರಸ, ಕುಮಾರಿ ಮುಂತಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ತುಳಸಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಉತ್ತಮ ಮಧ್ಯ.

ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ.  
ಸಂಪರ್ಕ: 9916491041