

होम आईसुलेसनमा बस्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

सि.नं.	समय	मात्रा	विवरण
१	६:०० बजे	बिहान ६ बजे सम्म उठिसक्ने / उठ्ने
२	६:३० देखि ७:०० बजे	आधा घण्टा	योग तथा शारीरिक व्यायाम गर्ने
३	७:०० बजे	१ गिलास	तातो कागति पानी खाने
४	७:३० देखि ८:०० बजे	नास्ता खाने
५	८:३० बजे	१ गिलास	मन तातो दुधमा बेसार हालेर खाने
६	९:०० बजे	५ देखि १० मिनेट	पानीको बाफ लिने
७	९:३० बजे	बिहानको खाना खाने
८	१०:०० बजे	१/१ क्याप्सुल	भिटामिन बी, सि र ई खाने
९	१०:३० बजे	१ गिलास	तातो पानी खाने (अदुवा, बेसार, मरिच लगायतका जडिबुटीजन्य मसलाको मिश्रण भएको)
१०	११:०० बजे	१ कप	चिया खाने
११	१२:०० बजे	१ गिलास	तातो कागति पानी खाने
१२	१:०० देखि २:०० बजे	खाजा खाने
१३	३:०० बजे	५ देखि १० मिनेट	पानिको बाफ लिने
१४	४:०० देखि ५:०० बजे	१ घण्टा	आराम गर्ने
१५	५:३० बजे	१ गिलास	तातो पानी खाने (अदुवा, बेसार, मरिच लगायतका जडिबुटीजन्य मसलाको मिश्रण भएको)
१६	६:०० देखि ७:०० बजे	१ घण्टा	योग तथा शारीरिक व्यायाम गर्ने
१७	७:०० बजे	१ गिलास	तातो कागति पानी खाने
१८	७:३० देखि ८:३० बजे	रातीको खाना खाने
१९	९:०० बजे	५ देखि १० मिनेट	पानीको बाफ लिने
२०	९:३० बजे	१ गिलास	तातो पानी खाने (अदुवा, बेसार, मरिच लगायतका जडिबुटीजन्य मसलाको मिश्रण भएको)
२१	सुत्नु अघि	१ गिलास	मन तातो दुधमा बेसार हालेर खाने

नोट:- आफ्नो अनुकूल समय व्यवस्थापन गर्न सकिनेछ ।

नास्ताको विवरण	खानाको विवरण
<ul style="list-style-type: none"> ● Vitamin C जन्य फलफूलहरु (कागति, अमला, अम्बा, केरा, स्याउ, आँप, अनार आदि) ● अण्डा ● दूध ● ब्रेड/रोटि/चिउरा/भुजा ● सब्जि/तरकारी 	<ul style="list-style-type: none"> ● भात/रोटि, दाल ● हरियो सागपात/तरकारी ● माछा/मासु ● दूध ● गेडागुडि, च्याउ ● प्रोटीनयुक्त खाना

औषधी:-

क्र.स.	औषधीको नाम	मात्रा
१	Calciferol	हप्तामा १ पटक दूधमा घोलेर
२	Vitamin E	१ क्याप्सुल खाना पछि १ पटक
३	Vitamin B with C	१ क्याप्सुल बिहानको खाना पछि
४	Zinc	१ ट्याब्लेट पखाला लागेमा जीवनजल संगै
५	Paracetamol	ज्वरो आएमा, टाउको दुखेमा, जिउ दुखेमा १ ट्याब्लेटका दरले दिनमा ३ पटक
६	Cetirizine	खोकि लागेमा राति १ पटक १ ट्याब्लेट
७	Jeewan Jal	पखाला लागेमा १ लिटर पानीमा घोलेर सके जति पिउने

नोट:- उल्लेखित औषधीहरु गाउँपालिकाद्वारा उपलब्ध गराइनेछ । र १५ वर्ष भन्दा कम उमेरमा व्यक्तिहरुले चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम मात्र औषधी सेवन गर्नुपर्नेछ ।

लिखु गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, ओखलढुंगा