

3 स्टेप हीट प्रोटोकॉल पोस्टर



किसी भी प्रकार का बुखार हो ओमिक्रोन आदि या लक्षण (बदन दर्द, सर्दी, खाँसी आदि) हो

मात्र 2 घंटे में स्वस्थ

3 स्टेप हीट प्रोटोकॉल

1. निचले पैर को गर्म पानी (42°C से 43°C लैवेंडर या कोई भी सुगंधित तेल के साथ) 30 मिनट के लिए डुबाना।
2. गर्म पानी (500ml) (>80°C) नींबू की कुछ बूंदों के साथ (घूंट-घूंट पीने के लिए)
3. 200 मिलीलीटर गर्म पानी (40°C से 42°C) जल नेति (नाक की सिंचाई) के लिए सेंधानमक के साथ।

