

આરોગ્ય સલાહકાર યાસ્યામ યાત્રા-2023

યાસ્યામ યાત્રાના તમામ તીર્થ સ્થાનો ઉચ્ચ હિમાલયના પ્રદેશમાં સ્થિત છે, જેની ઊંચાઈ સમુદ્ર સપાટીથી 2700 મીટરથી વધુ છે. આ સ્થળોએ પ્રવાસીઓ અતિશય ઠંડી, ઓછી ભેજ, અત્યંત અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણોત્સર્ગ, નીચા હવાનું દબાણ અને ઓછી ઓક્સિજન સામગ્રીથી પ્રભાવિત થઈ શકે છે. તેથી, તમામ યાત્રાળુઓની સરળ અને સલામત યાત્રા માટે નીચેની માર્ગદર્શિકા જારી કરવામાં આવી રહી છે.

યાત્રા પૂર્વે

• પ્લાન તૈયાર કરો પેક (3P) - નિવારણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી તમારી મુસાફરી દરમિયાન તમને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ મળી શકે છે. તમારે તમારી મુસાફરી પહેલાં તબીબી અને ટ્રેકની તૈયારીની ખાતરી કરવી જોઈએ. ઉચ્ચ ઊંચાઈ તબીબી સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે - તેના માટે આયોજન કરવું તૈયાર કરવું અને પેક કરવું મહત્વપૂર્ણ છે.

૦ યોજના:

• ઓછામાં ઓછા 7 દિવસ માટે પ્રવાસનું આયોજન કરો, અનુકુળ થવા માટે સમય આપો

• વારંવાર વિરામની યોજના બનાવો - ટ્રેકના દર 1 કલાકે અથવા ઓટોમોબાઈલ ચઢવાના દર 2 કલાકે 5-10 મિનિટનો વિરામ લો

૦ તૈયાર કરો:

• દરરોજ 5-10 મિનિટ શ્વાસ લેવાની કસરત કરો

દરરોજ ૨૦૩૦ મિનિટ ચાલવું

• જો ૬૬ વર્ષથી વધુ ઉંમરના હોય અથવા હૃદયરોગ અસ્થમા હાઈપરટેન્શન અથવા ડાયાબિટીસનો ઇતિહાસ હોય તો સફર માટે ફિટનેસ સુનિશ્ચિત કરવા માટે આરોગ્ય તપાસ કરાવો

૦ પેકરૂ

• ગરમ કપડાં ૪ વૂલન સ્વેટર થર્મલ્સ પફર જેકેટ્સ મોજાં મોજાં

• રેઈન ગિયર રેઈનકોટ છત્રી

• મૂળભૂત આરોગ્ય તપાસના સાધનો . પલ્સ ઓક્સિમીટર થર્મોમીટર

• પહેલાથી અસ્તિત્વમાં રહેલી પરિસ્થિતિઓ હૃદય રોગ અસ્થમા હાયપરટેન્શન ડાયાબિટીસ ધરાવતા યાત્રાળુઓ માટે હાલની તમામ દવાઓ અને પરીક્ષણ ઉપકરણો અને તમારા ઘરના ચિકિત્સકની સંપર્ક નંબર સાથે રાખો

• ફપા કરીને તમારી મુસાફરી પહેલાં હવામાન અહેવાલ તપાસો અને ખાતરી કરો કે તમારી પાસે અત્યંત ઠંડા તાપમાનમાં વ્યવસ્થા કરવા માટે પૂરતા ગરમ કપડાં છે

• જો તમારા ડોક્ટર તેની વિરુદ્ધ સલાહ આપે તો યાત્રા ન કરો

યાત્રા દરમિયાન

• સ્વસ્થ સતારક સફલ યાત્રા . તમારી સુવિધા માટે યાત્રા રૂટ પર આરોગ્ય વિભાગ દ્વારા મૂકવામાં આવેલા સંદેશાવ્યવહારનો સંદર્ભ લો અને તમામ માર્ગદર્શિકાનું કાળજીપૂર્વક પાલન કરો

વ યાત્રાળુઓની સેવા માટે આયોજિત વિવિધ આરોગ્ય ટયપોઇન્ટ્સના નકશાનો સંદર્ભ લો

- તબીબી રાહત પોસ્ટ્સ
- પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રો
- સામુદાયિક આરોગ્ય કેન્દ્રો
- જિલ્લા હોસ્પિટલો

વ ઉત્તરાખંડ હેલ્થ ટયપોઇન્ટ્સને ઓળખવા માટે ઇમારતો પર સ્પષ્ટ નામના બોર્ડ જુઓ

વ જો તમે અથવા તમારા પરિવારના કોઈપણ સભ્યો નીચે આપેલા લક્ષણોમાંથી કોઈપણ અનુભવી રહ્યા હોય તો કૃપા કરીને તાત્કાલિક નજીકના આરોગ્ય સેવા ટયપોઇન્ટનો સંપર્ક કરો. ઝડપી પગલાં તમારા જીવનને બચાવી શકે છે.

- છાતીમાં દુખાવો
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ બોલવામાં મુશ્કેલી
- સતત ખાંસી
- ચક્કર : દિશાહિનતા ચાલવામાં મુશ્કેલી
- ઉલ્ટી
- બર્ફીલીઠંડી ત્વચા
- શરીરની એક બાજુમાં નબળાઈ/સુન્નતા

ઉચ્ચ ઊંચાઈ ગંભીર તબીબી સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે એક મિનિટની સાવધાની તમારા જીવનને બચાવી શકે છે.

Health advisory Chardham Yatra-2023

All the pilgrimage sites in the Chardham Yatra are located in the high Himalayan region, whose height is more than 2700 meters above sea level. Travelers in these places can be affected by extreme cold, low humidity, extreme ultraviolet radiation, low air pressure and low oxygen content. Therefore, the following guidelines are being issued for the smooth and safe journey of all pilgrims.

Pre-Yatra

- **Plan Prepare Pack (3P)** - Focusing on prevention can help keep you safe during your journey. You must ensure medical and trek preparedness before your travel. High altitude can cause medical issues - it is critical to plan, prepare and pack for the same.
 - **Plan:**
 - Plan a trip for at least 7 days, allow time to acclimatize
 - Plan for frequent breaks - take 5-10 min breaks every 1 hour of trek or every 2 hours of automobile ascent
 - **Prepare:**
 - Practice breathing exercises for 5-10 minutes daily
 - Daily walk for 20-30 minutes
 - If >55 years of age or have history of heart disease, asthma, hypertension, or diabetes, get a health check-up done to ensure fitness for the trip
 - **Pack:**
 - Warm clothes - woolen sweaters, thermals, puffer jackets, gloves, socks
 - Rain gear - raincoats, umbrellas
 - Basic health check equipment - Pulse Oximeter, Thermometer
 - For pilgrims with pre-existing conditions (heart disease, asthma, hypertension, diabetes) - carry all existing medication & test devices, and contact number of your home physician
- Please check the weather report before your travel, and ensure you have sufficient warm clothes to manage in extreme cold temperatures
- Do not undertake the Yatra if your doctor advises against the same

During Yatra

- **Swasth Satark Safal Yatra** - Refer to communication placed by health department along the Yatra route for your convenience, and carefully follow all guidelines
 - **Refer to map of the different health touchpoints** planned for the service of pilgrims:
 - Medical relief posts
 - Primary health centres
 - Community health centres
 - District hospitals
 - Look out for **clear name boards** on buildings to identify Uttarakhand Health touchpoints
 - If you or any of your family members are feeling any of the below symptoms, please reach out to the nearest health service touchpoint immediately - **quick action can save your life:**
 - Chest Pain
 - Shortness of breath (difficulty talking)
 - Persistent coughing
 - Dizziness/disorientation (difficulty walking)
 - Vomiting
 - Icy/Cold skin
 - Weakness / numbness in one side of the body
- High altitude can cause severe medical issues. A minute's caution can save your life.**

- Special care should be taken of Yatris who are:
 - > 55 yrs of age
 - Pregnant women
 - Patients with history of heart disease, hypertension, asthma and diabetes
 - Obese patients (>30 BMI)

We are there to help take care of you - in case of any medical discomfort at all, please reach out to our medical screening kiosks and health facilities and get your health checked out.

- Additionally, in case of any medical emergency, please contact us at the **104 helpline number**.
- Don't consume alcohol, caffeinated drinks, sleeping pills, and strong painkillers during the Yatra, also refrain from smoking.
- Drink at least 2 litres of fluid and take plenty of nutritious diet throughout the Yatra

चारधाम यात्रा -2023 हेतु यात्रियों के स्वास्थ्य हेतु दिशा निर्देश

चारधाम यात्रा में समस्त तीर्थ स्थल उच्च हिमालयी क्षेत्र में स्थित हैं, जिनकी ऊंचाई समुद्र तल से 2700 मी० से भी अधिक है। उन स्थानों में यात्रीगण अत्यधिक ठण्ड, कम आर्द्रता, अत्यधिक अल्ट्रा वॉइलेट रेडिएशन, कम हवा का दबाव और कम ऑक्सीजन की मात्रा से प्रभावित हो सकते हैं। अतः सभी तीर्थ यात्रियों के सुगम एवं सुरक्षित यात्रा हेतु निम्न दिशा निर्देश (Health Advisory) निर्गत किये जा रहे हैं।

यात्रा से पूर्व

- **योजना बनाना, तैयारी करना, पैक करना** : रोकथाम पर ध्यान देने से आप अपनी यात्रा के दौरान सुरक्षित रह सकते हैं। कृपया अपनी यात्रा से पहले चिकित्सा और ट्रेक की तैयारी सुनिश्चित करें। उच्च ऊंचाई बीमारी का कारण बन सकती है - इसके लिए योजना बनाना, तैयारी करना और पैक करना महत्वपूर्ण है।
 - **योजना बनाना:**
 - अपनी यात्रा की योजना कम से कम 7 दिनों के लिए बनाएं, वातावरण के अनुरूप अनुकूलन के लिए समय दें
 - अनेक ब्रेक की योजना बनाएं - ट्रेक के हर एक घंटे बाद या ऑटोमोबाइल चढ़ाई के हर 2 घंटे बाद, 5-10 मिनट का ब्रेक लें
 - **तैयारी करना:**
 - रोजाना 5-10 मिनट के लिए श्वास व्यायाम का अभ्यास करें
 - रोजाना 20-30 मिनट टहलें
 - यदि यात्री की आयु >55 वर्ष है या वह हृदय रोग, अस्थमा, उच्च रक्तचाप, या मधुमेह से ग्रस्त है, तो यात्रा के लिए फिटनेस सुनिश्चित करने के लिए स्वास्थ्य जांच करवाएं
 - **पैक करना:**
 - गर्म कपड़े - ऊनी स्वेटर, धर्मल, पफर जैकेट, दस्ताने, मोजे
 - बारिश से बचाव के यंत्र - रेनकोट, छाता
 - स्वास्थ्य जांच उपकरण - पल्स ऑक्सीमीटर, धर्मामीटर
 - पहले से मौजूद स्थितियों (हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, मधुमेह) वाले यात्रियों के लिए - सभी जरूरी दवा, परीक्षण उपकरणों और अपने घर के चिकित्सक का संपर्क नंबर ले जाएं
- कृपया अपनी यात्रा से पहले मौसम रिपोर्ट की जांच करें, और सुनिश्चित करें कि आपके पास ठंडे तापमान में प्रबंधन करने के लिए पर्याप्त गर्म कपड़े हैं
- अगर आपके डॉक्टर यात्रा न करने की सलाह देते हैं, तो कृपया यात्रा न करें

यात्रा के दौरान

- **स्वस्थ सतर्क सफल यात्रा** – अपनी सुविधा के लिए यात्रा मार्ग के साथ स्वास्थ्य विभाग द्वारा रखे गए संचार को देखें, और सभी दिशा निर्देशों का सावधानीपूर्वक पालन करें
 - यात्रियों की सेवा के लिए नियोजित निकटतम चिकित्सा इकाई के मानचित्र का संदर्भ लें:
 - चिकित्सा राहत केंद्र
 - प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र
 - सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र
 - जिला अस्पताल
 - उत्तराखंड चिकित्सा इकाई की पहचान करने के लिए इमारतों पर स्पष्ट नाम बोर्ड देखें
 - यदि आप या आपके परिवार के किसी भी सदस्य को नीचे दिए गए लक्षणों में से कोई भी महसूस हो रहा है, तो कृपया तुरंत निकटतम चिकित्सा इकाई पर पहुंचें - त्वरित जांच आपके जीवन को बचा सकती है:
 - सीने में दर्द
 - सांस की तकलीफ (बात करने में कठिनाई)
 - लगातार खांसी
 - चक्कर आना / भटकाव (चलने में कठिनाई)

ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਚਾਰਧਾਮ ਯਾਤਰਾ-2023

ਚਾਰਧਾਮ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੀਰਥ ਸਥਾਨ ਉੱਚੇ ਹਿਮਾਲਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਸਮੁੰਦਰ ਤਲ ਤੋਂ 2700 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢ, ਘੱਟ ਨਮੀ, ਅਤਿਅੰਤ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ, ਘੱਟ ਹਵਾ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਰਵਿਘਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਪੈਕ (3 ਪੀ) - ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਟਰੈਕ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਉਚਾਈ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਯੋਜਨਾ:

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 7 ਦਿਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਰੇਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ - ਹਰ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਟਰੈਕ ਜਾਂ ਆਟੋਮੋਬਾਈਲ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 5-10 ਮਿੰਟ ਦੇ ਬਰੇਕ ਲਓ

ਤਿਆਰੀ:

ਰੋਜ਼ਾਨਾ 5-10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

20-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਕਰੋ

ਜੇ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਅਸਥਮਾ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

ਪੈਕ:

ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ - ਉੱਨ ਸਵੈਟਰ, ਥਰਮਸ, ਪਫਰ ਜੈਕਟ, ਦਸਤਾਨੇ, ਜੁਰਾਬਾਂ

ਰੇਨ ਗੀਅਰ - ਰੇਨਕੋਟ, ਛੱਤਰੀਆਂ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਸਾਮਾਨ - ਪਲਸ Oximeter, ਥਰਮਾਮੀਟਰ

ਪ੍ਰੀ-ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ (ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰੀਆ ਲਈ, ਅਸਥਮਾ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼) - ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਸਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਿੱਘੇ ਕੱਪੜੇ ਹਨ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰੋ

- ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

• ਸਵਾਸਥ ਸਤਰਕ ਸਫਲ ਯਾਤਰਾ - ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਮਾਰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖੇ ਗਏ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
oRefer ਯਾਤਰੀਆ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਟੱਚਪੁਆਇੰਟ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ:

ਮੈਡੀਕਲ ਰਾਹਤ ਪੋਸਟਾਂ
ਮੁੱਢਲੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹਸਪਤਾਲ

ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਸਿਹਤ ਟੱਚ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਮਾਰਤਾਂ 'ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਾਮ ਬੋਰਡਾਂ ਲਈ

oLook ਬਾਹਰ



oIf ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ

GEN 2021

ਸ਼ੁੱਧ-ਸੰਤਰਾਲ ਪਰਾਮਰ੍ਹ ਚਾਰਖਾਮ ਯਾਤਰਾ-2021

ਚਾਰਖਾਮ ਯਾਤਰਾ ਸਮਰ ਠੀਕਠੀਕ ਉੱਚ ਬਿਨਾਲਰ ਅਥਲੇ ਅਵਧਿਤ, ਵੇਪਲਿਰ ਉਠਤਾ ਸਨੁਰਤਲ ਥੋਕੇ 2੧੦੦ ਮਿਤੀਰ-ਏਰ ਕੋਈ। ਏਈਸਮਰ ਝੁਨੇ ਠੀਕਠੀਕੀਰ ਅਤਾਝ ਮੈਤਾ, ਨਿਰ ਅਰੁੱਤਾ, ਅਤਿਰਿਕਤ ਅਤਿਕੋਠੀ ਰੁਖਿ, ਨਿਰ ਬਾਠੁਠਾਪ ਏਵ ਅਮ ਅਠਿਠੇਜੇਨ ਇਤਾਸਿਰ ਘਰਾ ਅਠਿਠੇਜੇ ਹਤੇ ਪਾਰੇ। ਠੀਕਠੀਕੀਰ ਘਰੇ ਸੁੱਝ ਓ ਝਾਠਾਕਿਠਠਾਏ ਨਿਠੇਜੇਰ ਘਰਾ ਪੂਰਥ ਕਰਤੇ ਪਾਰੇ ਸੇਈਕਾਰਥੇ ਨਿਠਲਿਖਿਤ ਨਿਰੁੱਠਿਕਾਠਲਿ ਠਾਰਿ ਕਰਾ ਹਨ-

ਪ੍ਰਾਕ-ਘਾਤਾ

ਪਰਿਕਠਨਾ ਪ੍ਰਠੁਠਿ ਏਵ ਪਰਿਠਨ ਪੋਸ਼ਕ- ਘਰਾਕਾਠੇ ਨਿਬਾਰਥੇਰ ਓਪਰ ਸੋਕਸ ਨਿਠੇਕੇ ਸੁੱਝ ਰਾਥੇ ਸਾਹਥਾ ਕਰਥੇ। ਘਰਾ ਠਰਠ ਆਥੇ ਠਿਕਿਠਸਾ ਓ ਟ੍ਰੈਕੇਰ ਪ੍ਰਠੁਠਿ ਪ੍ਰਠਨ ਕਰਾ ਖੁਬੈ ਠਰੁਠਿ। ਉਠ ਉਠਤਾ ਪਾਰਿਠੀਕ ਅਸੁਠੁਠਾਰ ਕਾਰਥ ਹਤੇ ਪਾਰੇ - ਏਠਿਰ ਠਨਾ ਪ੍ਰਠੁਠਿ, ਪਰਿਕਠਨਾ ਓ ਪ੍ਰਾਕ ਖੁਬੈ ਠਰੁਠਿ।

ਪਰਿਕਠਨਾ

ਕਮਥਾਕੇ ੧ ਨਿਠੇਰ ਠਨਥੇਰ ਪਰਿਕਠਨਾ ਕਰਨ, ਘਰੇ ਸੇਈ ਪਰਿਕੋਥੇਰ ਸਠੇ ਅਨਿਠੇ ਨੇਠਠਾਰ ਠਨਾ ਘਠੇਈ ਸਨਰ ਪਠਰ ਘਾ।

ਠਨਠ ਵਿਰਠਿਰ ਪਰਿਕਠਨ - ਪ੍ਰਠਿ 1 ਠਤੀਰ ਟ੍ਰੈਕੇਰ ਪਰ ਖ 2 ਠਤੀਰ ਘਠਿਰ ਘਰਾ ਪਰ ਓ ਥੋਕੇ 3੦ ਮਿਨਿਟੇਰ ਵਿਰਠਿ ਨਿਠੇ ਹਥੇ।

ਪ੍ਰਠੁਠਿ

ਪ੍ਰਠਾਝ ੫ - 3੦ ਮਿਨਿਟੇਰ ਠਨਾ ਘਾਸ- ਪ੍ਰਠਾਥੇਰ ਅਨੁਠੀਠਨ ਕਰਤੇ ਹਥੇ। ਪ੍ਰਠਾਝ 2੦-੩੦ ਮਿਨਿਟੇਰ ਠੀਠੇ ਹਥੇ। ਘਰਿ ਆਪਨਾਰ ਖਠ ੫੫ ਖਠੇਰ ਕੋਈ ਹਠ ਅਥਥਾ ਘਰਿ ਠਨਰੋਥ, ਠੀਪਨਿ, ਉਠ ਰਠਮਪ ਅਥਥਾ ਠਾਠਾਥੇਠਿਸ ਪ੍ਰਠੁਠਿ ਰੋਥ

ਥੋਕੇ ਘਾਕੇ ਤਥੇ ਘਰਾ ਰਠਰੁਠ ਆਥੇ ਝਾਠੁ ਪਰੀਕਾ ਕਰਤੇ ਹਥੇ।

ਪੋਸ਼ਾਕ ਪਰਿਠਨ

ਘਰਮ ਪੋਸ਼ਾਕ - ਸੋਠੇਠੀਰ, ਖਾਮਲ, ਗ਼ਾਠਸ, ਮੋਠਾ, ਠਯਾਕੇਠ ਸਠੇ ਰਾਠੁਨ

ਬੁਠਿਰ ਸਾਮਠੀ - ਠੇਨਕੇਠ, ਠਾਠਾ ਸਠੇ ਰਾਠੁਨ ਝਾਠੁ ਪਰਿਠਾਰ ਸਰਠੁਠਮ - Pulse Oximeter, ਘਾਮੇਨਿਠੀਰ। ਠੇਠਕਲ ਘਰੀ ਪੂਰਥੇ ਉਠਿਠਿਠ ਰੋਥਠਲਿ ਆਠੇ ਠੀਠੇਰ ਪ੍ਰਠੇਠਠੀਠ ਠਠੁਥ ਓ ਟ੍ਰੈਸ ਕਰਾਰ ਸਾਮਠੀ ਏਵ ਨਿਠਝ ਠਾਠਾਰਕੇ ਘੋਥਾਘੇਥ ਕਰਾਰ ਨਠਰ ਸਠੇ ਨਿਠੇ ਘੇਰੇ ਹਥੇ। ਸਠਾ ਕਰੇ ਘਰਾ ਆਥੇ ਆਥਠਾਠਾਰ ਰਿਪੋਰਟ ਠੇਕ ਕਰਨ ਏਵ ਅਤਿਰਿਕਤ ਮੈਤਾਰ ਸਠੇ ਮਨਿਠੇ ਨੇਠਠਾਰ ਠਨਾ ਪਠਠੁਠ ਪਰਿਮਾਨੇ ਘਰਮ ਪੋਸ਼ਾਕ ਸਠੇ ਰਾਠੁਨ।

ਠਿਕਿਠਸਕੇਰ ਪਰਾਮਰ੍ਹ ਠਾਠਾ ਕੋਨ ਘਰਾਝ ਘਾਥੇਨ ਨਾ।

ਝਾਠੁ ਸਠਰ੍ਠ ਸਠਲ ਘਾਠਾ - ਆਪਨਾਰ ਸੁਠਿਠਾਰ ਠਨਾ ਘਰਾਪਥੇ ਝਾਠੁ ਪਰੀਕਾਰ ਕੇਠੁਠਲਿਰ ਸਠੇ ਘੋਥਾਘੇਥ ਕਰਨ ਏਵ ਸਮਠ ਨਿਰੁੱਠਿਕਾ ਸਰਿਕਠਾਥੇ ਪਾਠਨ ਕਰਨ।

ਸੇਈ ਮਾਨਠਿਰ ਨਰਕਾਰ ਘੋਥਾਨੇ ਨਿਠਲਿਖਿਤ ਠੀਕਠੀਕੀਰੇ ਠਨਾ ਵਿਠਿਠ ਝਾਠੁਕੇਠੁਠਰ ਉਠੇਥ ਆਠੇ-

- ਠਿਕਿਠਸਾ ਠਾਥ ਕੇਠੁ
- ਪ੍ਰਠਨਿਕ ਝਾਠੁ ਕੇਠੁ
- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਝਾਠੁ ਕੇਠੁ
- ਠੇਠਾ ਠਾਸਪਿਠਾਲ

ਉਠਰਾਥੇਠੇਰ ਵਿਠਿਠ ਝਾਠੁਕੇਠੁਠਲਿਕੇ ਠਿਠਿਠ ਕਰਾਰ ਠਨਾ ਵਿਠਿਠੀਠਲਿਰ ਠੋਰਠਲਿਰ ਠਪਰ ਨਠਰ ਰਾਠੁਨ।

ਘਰਿ ਆਪਨੀ ਘਾ ਆਪਨਾਰ ਪਰਿਠਾਰੇਰ ਕੋਈ ਨਿਠਲਿਖਿਤ ਲਠਠਠਲਿ ਅਨੁਠਥ ਕਰੇਨ ਤਥੇ ਸੀਠ ਕਾਠੇਰ ਝਾਠੁਕੇਠੁਠੇ ਘੋਥਾਘੇਥ ਕਰਨ- ਠਨਠ ਖਾਥਠੁ ਆਪਨਾਰ ਪ੍ਰਾਥ ਖੀਠਾਠੇ ਪਾਰੇ:

- ਬੁਕੇ ਖਾਥਾ
- ਘਾਸਕਠ (ਕਥਾ ਖਲਤੇ ਅਸੁਠਿਠਾ)
- ਅਠਿਠਮ ਕਠਿ
- ਮਾਥਾ ਘੋਰ / ਵਿਪਥਥਾਮੀਠਾ (ਮੈਂਠਿਠੇ ਅਸੁਠਿਠਾ)
- ਖਰਿ
- ਸੀਠਲ ਠੁਕ
- ਦੁਰੁਠਿਠਾ

ਉਠ ਉਠਤਾ ਵਿਠਿਠ ਪਾਰਿਠੀਕ ਅਸੁਠਿਠਾਰ ਕਾਰਥ ਹਤੇ ਪਾਰੇ। ਏਕ ਮਿਨਿਟੇਰ ਸਠਰ੍ਠਠਾ ਆਪਨਾਰ ਪ੍ਰਾਥ ਖੀਠਾਠੇ ਪਾਰੇ।

ਘੇਸਕਲ ਘਾਠੀਰ ਨਿਸੇਥ ਘਾ ਨਿਠੇ ਹਥੇ- ਘਾਠੇਰ ਖਠ ੫੫ ਖਠੇਰ ਕੋਈ।

ਠਰੁਠਠੀ ਮਹਿਲਾ
ਠਨਰੋਥ, ਉਠਰਠਠਾਠ, ਠੀਪਨਿ ਏਵ ਠਾਠਾਥੇਠਿਸੇਰ ਰੋਥੀ ਠਥੇਸ ਰੋਥੀ (>30BMI) ਆਮਰਾ ਸਥਸਮਰ ਆਪਨਾਰ ਸਾਠਾਘੋਰ ਠਨਾ ਉਪਠਿਠ - ਘਰਿ ਕੋਨੋ ਸਾਰਿਠੀਕ ਅਸੁਠਿਠਾ ਅਨੁਠਥ ਕਰੇਨ ਸਠਾ ਕਰੇ ਆਮਾਠੇਰ ਝਾਠੁ ਪਰਿਠਾਰ ਪਰਾਮਰ੍ਹ ਕੇਠੁਠੇਰ ਸਾਥੇ ਘੋਥਾਘੇਥ ਕਰਨ ਏਵ ਆਪਨਾਰ ਝਾਠੁ ਪਰੀਕਾ ਕਰਨ।

ਘਰਿ ਕੋਨੋ ਸਾਰਿਠੀਕ ਠਰੁਠਿਰ ਅਥਠੁਠ ਸਠੁਠੀਠ ਹਨ ਤਥੇ ਘੋਥਾਘੇਥ ਕਰਨ 3੦੪ ਠੇਠਲਾਈਨ ਨਠਰੇ।

ਸਠਾ ਕਰੇ ਘਰਾਠੇਰ ਸਮਰ ਆਲਕੋਠਲ ਕਾਠਿਨਠੁਠਾ ਪਾਨੀਠ, ਠੁਮੇਰ ਠਠੁਥ ਏਵ ਕਠਾ ਪੇਠਿਨਕਿਠਾਰ ਸੇਥਨ ਕਰਥੇਨ ਨਾ।

ਘਰਾਠੇਰ ਸਮਾ ਕਮਥਾਕੇ 2 ਮਿਤੀਰ ਠਰਠ ਪਾਨੀਠ ਏਵ ਪ੍ਰਠੇਠਠੀਠ ਪੁਠਿਕਾਰ ਘਾਠਾ ਪ੍ਰਠਥ ਕਰਨ।

चारधाम यात्रेतील सर्व तीर्थक्षेत्रे उच्च हिमालयीन प्रदेशात आहेत, त्यांची उंची समुद्रसपाटीपासून 2700 मीटरपेक्षा जास्त आहे. अति थंडी, कमी आर्द्रता, अतिनील किरणोत्सर्ग, हवेचा कमी दाब आणि कमी ऑक्सिजनची पातळी यामुळे त्या ठिकाणच्या प्रवाशांवर परिणाम होऊ शकतो. म्हणून, सर्व यात्रेकरूंच्या सुरळीत आणि सुरक्षित प्रवासासाठी, खालील मार्गदर्शक तत्वे (आरोग्य सल्ला) जारी केली जातील.

तुम्ही प्रवास करण्यापूर्वी - तयार करा, तयार करा, पॅक करा: कृतीकडे लक्ष देऊन तुम्ही तुमच्या प्रवासादरम्यान सुरक्षित राहू शकता. कृपया आपल्या प्रवासापूर्वी वैद्यकीय आणि ट्रेकची तयारी सुनिश्चित करा. उच्च उंचीच्या आजारामुळे ते होऊ शकते - नियोजन करणे, तयारी करणे आणि पॅकिंग करणे महत्वाचे आहे. o नियोजन: • तुमच्या सहलीची किमान 7 दिवसांची योजना करा, अनुकूल होण्यासाठी वेळ द्या • अनेक विश्रांतीसाठी योजना करा - ट्रेकच्या प्रत्येक तासानंतर किंवा प्रत्येक 2 तासांनी ऑटोमोबाईल राईड, 5-10 मिनिटांचा ब्रेक घ्या. तयारीसाठी: • 5-10 मिनिटे चाला श्वास घेण्याचा सराव करा. 20-30 मिनिटे घ्या • जर प्रवासी 55 वर्षांपेक्षा जास्त वयाचा असेल किंवा त्याला हृदयविकार, दमा, उच्च रक्तदाब, किंवा मधुमेह, सहलीसाठी फिटनेस सुनिश्चित करण्यासाठी आरोग्य तपासणी करा o पॅकिंग: • उबदार कपडे - लोकरीचे स्वेटर, स्वेटर, जाकीट, हातमोजे, हातमोजे • पाऊस संरक्षण उपकरणे - रेनकोट, छात्री • आरोग्य तपासणी उपकरणे - प्रवाशांसाठी पल्स ऑक्सिमिटर, थर्मामीटर-सर्व आवश्यक औषधे, घाघणी उपकरणे आणि तुमच्या घरातील डॉक्टरांचा संपर्क क्रमांक आणा • कृपया तुमच्या सहलीपूर्वी हवामान अहवाल तपासा, आणि तुमच्याकडे थंड तापमानात व्यवस्थापित करण्यासाठी पुरेसे कपडे असल्याची खात्री करा • तुमच्या डॉक्टरांनी सल्ला दिल्यास प्रवासाच्या विरोधात, कृपया प्रवास करू नका

प्रवासादरम्यान • आरोग्यदायी सतर्कता यशस्वी प्रवास - तुमच्या सोयीसाठी प्रवासाच्या मार्गावर आरोग्य विभागाने केलेल्या संप्रेषणाचा संदर्भ घ्या आणि सर्व मार्गदर्शक तत्वांचे काळजीपूर्वक पालन करा o प्रवासी सेवेच्या सर्वातम हितासाठी जवळच्या वैद्यकीय युनिटचा नकाशा पहा: • वैद्यकीय रात्री केंद्रे • प्राथमिक आरोग्य केंद्रे • सामुदायिक आरोग्य केंद्रे • हिला रुग्णालये औ उत्तराखंड वैद्यकीय युनिट ओळखण्यासाठी इमारतींवर स्पष्ट नावे पहा

దార్ద్రామ యాత్ర కి ఆరోగ్య సలహాలు -2023

దార్ద్రామ యాత్రలోని అన్ని తీర్థయాత్రలు సముద్ర మట్టానికి 2700 మీటర్ల కంటే ఎక్కువ ఎత్తులో ఉన్న ఎత్తైన హిమాలయ ప్రాంతంలో ఉన్నాయి. విపరీతమైన చలి, తక్కువ తేమ, విపరీతమైన అరిసీలలోహిత కిరణాలు, తక్కువ గాలి పీడనం మరియు తక్కువ ఆక్సిజన్ కారణంగా ఈ ప్రదేశాలలో ప్రయాణికులు ప్రమాదితమవుతారు. కావున, యాత్రీకులు సాధికార మరియు సురక్షితమైన ప్రయాణానికి ఈ క్రింది మార్గదర్శకాలు జాగ్రత్త చేయబడుతున్నాయి.

Pre - Yatra

• మీ యాత్ర సురక్షితంగా జరిగాలంటే ముందుస్తు జాగ్రత్త అవసరం . ప్రయాణం కి ముందు మెడికల్ మరియు ట్రిప్స్ కి సంబంధంగా ఉండాలి. అదిక ఎత్తులో ఉండటం వల్ల వైద్యసంరక్షణ సమస్యలు తలెత్తుతాయి - ప్రణాళిక చేసుకోవడం మరియు హ్యాజీం చేసుకోవడం చాలా కీలకం.

Plan:

- కనీసం 7 రోజులు పర్యటనను ప్లాన్ చేయండి, అలవాటు చేసుకోవడానికి సమయాన్ని తీర్చండి
- తరచుగా విరామాలు కోసం ప్లాన్ చేయండి - ప్రతి 2 గంటకి ఒకసారి 5-10 నిమిషాలకి విరామము తీసుకోండి

Prepare:

- రోజు 5-10 నిమిషాల పాటు శ్వాస వ్యాయామాలు చేయండి*
- 20-30 నిమిషాలు రోజువారీ నడక
- 55 సంవత్సరాల వయస్సు > లేదా గుండ జబ్బులు, ఉబ్బసం, రక్తపోటు లేదా మధుమేహం చరిత్ర కలిగి ఉంటే, పర్యటన కోసం పేషెంట్ నిర్ధారించుకోవడానికి ఆరోగ్య పరీక్ష చేయించుకోండి

Package:

- వెర్చిని బట్టలు - ఉన్ని స్వటర్లు, తర్నెట్లు, ఐసర్ జాకెట్లు, చేతి గోడుగులు, సాక్స్
- రయిన్ గేర్ - రయిన్ కోట్లు, గోడుగులు
- ప్రాథమిక ఆరోగ్య తనిఖీ పరికరాలు - ఐసర్ ఆక్సిమీటర్, తర్నెట్ మీటర్
- ముందుగా ఉన్న పరిస్థితులలో (గుండ జబ్బులు, ఉబ్బసం, రక్తపోటు, మధుమేహం) యాత్రీకుల కోసం - ఇచ్చితకే ఉన్న అన్ని మందులు ; పరీక్షా పరికరాలను మరియు మీ ఇంటి వైద్యుని సంప్రదింపు సంఖ్యను తీసుకోండి
- రయిన్ చేసే మీ ప్రయాణానికి ముందు చాలావరకు వివరించు తనిఖీ చేయండి మరియు విపరీతమైన శీతల ఉష్ణోగ్రతలలో నిర్వహించడానికి తగిన వెర్చిని బట్టలు మీ వద్ద ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి
- మీ వైద్యుడు దానికి వ్యతిరేకంగా సలహా ఇచ్చే యాత్రను చేపట్టవద్దు

యాత్ర సమయంలో

- స్వస్థ నితార్య నివారణ యాత్ర - మీ సౌలభ్యం కోసం యాత్ర మార్గంలో ఆరోగ్య శాఖ ఉంచిన కమ్యూనికేషన్ చూడండి మరియు అన్ని మార్గదర్శకాలను జాగ్రత్తగా అనుసరించండి
- యాత్రీకుల సేవ కోసం ప్లాన్ చేయబడిన వివిధ ఆరోగ్య టన పాయింట్ల వ్యాపన చూడండి:
 - మెడికల్ రిలీఫ్ పాయింట్లు
 - ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు
 - కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్లు
 - జిల్లా ఆసుపత్రులు

ఉద్ధరాఖండ హెల్త్ టన పాయింట్లను గుర్తించడానికి ధవనాలపై స్పష్టమైన పేరు బోర్డుల కోసం చూడండి

ಚಾರಧಾಮ ಯಾತ್ರೆ (2023)ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ಚಾರಧಾಮ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಯಾತ್ರಿಕರ ಸ್ಥಳಗಳು ಎತ್ತರದ ಹಿಮಾಲಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿವೆ, ಇದರ ಎತ್ತರವು ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ 2700 ಮೀಟರ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕಡಿಮೆ ಆರ್ಯತೆ (ಹ್ಯೂಮಿಡಿಟಿ), ಅತಿ ನೇರಳಾತೀತ ವಿಕಿರಣ (ultraviolet radiation), ಕಡಿಮೆ ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಂಶದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಯಾತ್ರಿಕರ ಸುಗಮ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಯಾತ್ರೆಯ ಮೊದಲು

• ಪ್ಲಾನ್ (Plan) ಪೈಪೆರ್ (ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದು) ಪ್ಯಾಕ್ (pack) (3P) - ಮುಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ, ಅದರ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ಮೊದಲು ನೀವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಚಾರಣ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು - ಯೋಜನೆ, ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಇದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.

1. ಪ್ಲಾನ್ (ಯೋಜನೆ):

- ಕನಿಷ್ಠ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ, ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿರಾಮಗಳ (breaks) ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ - ಪ್ರತಿ 1 ಗಂಟೆ ಚಾರಣ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಅಟೋಮೊಬೈಲ್ ಆರೋಹಣಕ್ಕೆ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

2 ತಯಾರಿ:

- ಪ್ರತಿದಿನ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ
- 20-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದೈನಂದಿನ ನಡಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ
- 55 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಅಥವಾ ಹೃದ್ರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಫಿಟ್ಟಿಸ್ ಅನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ಪ್ಯಾಕ್:

- ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು - ಉಣ್ಣೆಯ ಸ್ವೆಟರ್‌ಗಳು, ಥರ್ಮಲ್‌ಗಳು, ಪಫರ್ ಜಾಕೆಟ್‌ಗಳು, ಕೈಗವಸುಗಳು (ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ಲೋವ್ಸ್), ಸಾಕ್ಸ್
- ರೈನ್ ಗೇರ್ - ರೇನ್‌ಕೋಟ್‌ಗಳು, ಧತ್ರಿಗಳು
- ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಉಪಕರಣಗಳು - ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್, ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್
- ಪೂರ್ವ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿರುವ ಯಾತ್ರಿಕರಿಗೆ (ಹೃದಯರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ) - ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ವೈದ್ಯಕರ ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ಮೊದಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಹವಾಮಾನ ವರದಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತರವಾದ ಶೀತ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರಾ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೆ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ

ಯಾತ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

• ಸ್ಪಷ್ಟ(ಆರೋಗ್ಯ) ಸಂಪರ್ಕ(ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ) ಸಫಲ್ (ಯಶಸ್ವಿ)ಯಾತ್ರಿಕರ - ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಯಾತ್ರೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯು ಇರಿಸಿರುವ ಸಂವಹನವನ್ನು (communication) ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ

◦ ಯಾತ್ರಿಕರ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಯೋಜಿಸಲಾದ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಟಚ್‌ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ:

- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಹಾರ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು
- ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು
- ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು

◦ ಉತ್ತರಾಖಂಡ್ ಆರೋಗ್ಯ ಟಚ್‌ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಟ್ಟಡಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಹೆಸರಿನ ಫಲಕಗಳನ್ನು ನೋಡಿ

◦ ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಯಾವುದೇ ಸದಸ್ಯರು ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಟಚ್‌ಪಾಯಿಂಟ್ ಅನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ - ತ್ವರಿತ ಕ್ರಮವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು:

- ಎದೆ ನೋವು
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ (ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆ)

○ మీరు లేదా మీ కుటుంబ సభ్యులలో ఎవరైనా ఈ క్రింది లక్షణాలలో దేనినైనా అనుభవిస్తున్నట్లయితే, దయచేసి వెంటనే సమీపంలోని ఆరోగ్య సేవా ఉపాధ్యక్షులను సంప్రదించండి - త్వరిత చర్య మీ జీవితాన్ని కాపాడుతుంది:

- తాళి వొప్ప
- శ్వాస ఆడకపోవడం (వ్యాజ్ఞాదటం కష్టం)
- నిరంతర దగ్గు
- నైకము / రిక్యూటేషన్ స్థితి (నిద్రాకష్టం)
- వాంతులు
- మంచు/ శరీరం చల్లవడటం
- అలసానత / శరీరం యొక్క ఒక నైపు తిమ్మిరి

పైన వ్రాసిన రీతినైనా చైతన్య సమస్యలను కలిగి ఉంది. ఒక్క నిమిషం జాగ్రత్త మీ జీవితాన్ని కాపాడుతుంది.

ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవలసిన యాంత్రికాలు:

- 55 సంవత్సరాల వయస్సు >
- గర్భిణీ స్త్రీలు
- గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, ఆస్తమా మరియు మధుమేహం చరిత్ర కలిగిన రోగులు
- అలసానతం ఉన్న రోగులు (>30 BMI)

మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా యాంత్రికాలలో సహాయం చేయడానికి మేము ఉన్నాము - ఏదైనా చైతన్యమైన అధికారం ఉంటే, దయచేసి మా మెడికల్ ప్రావీణి మరియు ఆరోగ్య సమస్యలను సంప్రదించండి మరియు మీ ఆరోగ్యాన్ని తనిఖీ చేసుకోండి.

○ అదనంగా, ఏదైనా చైతన్యమైన అత్యవసర పరిస్థితుల్లో, దయచేసి 104 హెల్ప్లైన్ నెంబర్లో మిమ్మల్ని సంప్రదించండి.

○ ఆల్కహాల్, ఔషధ కలిగిన పానీయాలు, నిద్ర మార్గము మరియు అలసైన వొప్ప నివారణ మందులు తీసుకోవద్దు యాంత్రిక సమయంలో, దూరపానం కూడా మానుకోండి.

○ యాంత్రిక కేసు 2 రీటర్న్ ప్రపంచ ధాగండ్ మరియు పుష్కలంగా పోషకమైన ఆహారం తీసుకోండి

- ನಿರಂತರ ಕಮ್ಮಿ
- ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ / ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ (ನಡಿಗೆಯ ತೊಂದರೆ)
- ವಾಂತಿ
- ಹಿಮಾವೃತ / ಶೀತ ಚರ್ಮ

▫ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ / ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರವು ಗಂಭೀರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾತ್ರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು:

- > 55 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು
- ಹೃದ್ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು
- ಬೊಜ್ಜು ರೋಗಿಗಳು (> 30 BMI)

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾವು ಇದ್ದೇವೆ - ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಪೀನಿಂಗ್ ಕಿಯೋಸ್ಕಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು 104 ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

o ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಕಫೀನ್ ಮಾಡಿದ ಪಾನೀಯಗಳು, ಮಲಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

ಯಾತ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

o ಯಾತ್ರೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಲೀಟರ್ ದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ



ଚାନ୍ଦ ଧାନ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ -2023

ଚାନ୍ଦ ଧାନ ଯାତ୍ରାର ସମସ୍ତ ଚାର୍ଟରିଂଗ ଇଟ ହିମାଳୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅବସ୍ଥିତ, ଯାହାର ଉଚ୍ଚତା ସମୁଦ୍ର ପତ୍ତନଠାରୁ ୨୭୦୦ (2700) ମିଟରରୁ ଅଧିକ । ଏହି ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକର ଯାତ୍ରାମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା, କମ୍ ଆର୍ଦ୍ରତା, ଅତ୍ୟଧିକ ଅତିବାଇଗଣି ରହି ବିକିରଣ, ନିମ୍ନ ବାୟୁ ଚାପ ଏବଂ କମ୍ ଅମ୍ଳଜାନ ହାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ସମସ୍ତ ଚାର୍ଟରିଂଗ ଯାତ୍ରାକାରୀଙ୍କୁ ଚାନ୍ଦ ଧାନ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଜାରି କରାଯାଇଛି ।

ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବର ପ୍ରସ୍ତୁତି :

- ଯୋଜନା (Plan) ପ୍ରସ୍ତୁତି (Prepare) ସଜଜା ସଜଡ଼ି (Pack)-(3P) - ପ୍ରତିରୋଧକ ପଦକ୍ଷେପ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆପଣଙ୍କ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଚାନ୍ଦ ଧାନ ଏବଂ ପର୍ବତ ଆରୋହଣ (ଟ୍ରେକିଂ)ର ପ୍ରସ୍ତୁତି ସୁଚିତ୍ କରନ୍ତୁ । ଅତ୍ୟଧିକ ଉଚ୍ଚତା ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ - ଏଥି ପାଇଁ ଯୋଜନା , ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ସଜଜା ସଜଡ଼ି କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

❖ ଯୋଜନା:

- ✓ ଅତିକମରେ 7 ଦିନ ପାଇଁ ଯାତ୍ରାର ଏକ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯାତ୍ରାର ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପ ଖୁଣ୍ଟାଇବାକୁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ବାରମ୍ବାର ବିରତି ନେବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ - ପ୍ରତି 1 ଘଣ୍ଟା ପର୍ବତ ଆରୋହଣ (ଟ୍ରେକିଂ) କିମ୍ବା 2 ଘଣ୍ଟା ବାହାଟ ଯାତ୍ରା ପରେ 5-10 ମିନିଟ୍ ବ୍ରେକ୍ ନିଅନ୍ତୁ ।

❖ ପ୍ରସ୍ତୁତି:

- ✓ ପ୍ରତିଦିନ 5-10 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ 20-30 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ଯଦି ବୟସ 55 ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ କିମ୍ବା ହୃଦ୍‌ଘାତ, ଆଜମା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଚର୍ମା ମଧୁମେହର ଭିତ୍ତିକ ଅଛି, ତେବେ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଫିଟନେସ୍ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ ।

❖ ସଜଜା ସଜଡ଼ି:

- ✓ ଗରମ ପୋଷାକ - ଉତ୍ତମ ସୁତର, ଅର୍ମାଲ୍, ଗରମ ଜ୍ୟାକେଟ୍, ଘୋଇସ୍, ମୋଜା ।
- ✓ ବର୍ଷା ସାମଗ୍ରୀ - ରେନକୋଟ୍, ଛଟା ଇତ୍ୟାଦି ।
- ✓ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯାତ୍ରା ଉପକରଣ - ପଲ୍ଟି ଅକ୍ସିଜେନ୍, ଅର୍ମୋନିଟର ଇତ୍ୟାଦି ।
- ✓ ଚାର୍ଟରିଂଗ ଯାତ୍ରାକାରୀଙ୍କ ଠାରେ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରତ ସମସ୍ୟା ଥିବ (ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଆଜମା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ) - ସମସ୍ତ ବ୍ୟବହୃତ Medicine ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଘର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର ସାଙ୍ଗରେ ରଖନ୍ତୁ ।

- ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କର ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ପାଣିପାଗ ସମ୍ପନ୍ନ ବିବରଣୀ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୁଅନ୍ତୁ, ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ଚାପମାତ୍ରାରେ ନିଜକୁ ଗରମ ରଖିବାକୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଉଷ୍ଣ ପୋଷାକ ଅଛି ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଚାନ୍ଦ ଧାନ ଯାତ୍ରା ନକରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯାତ୍ରା ସମୟରେ :

- ସୁସ୍ଥ ସର୍ବତ୍ର-ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସଫଳ ଯାତ୍ରା - ଆପଣଙ୍କ ସୁବିଧା ପାଇଁ ଯାତ୍ରା ମାର୍ଗରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ହାରା ବିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଯତ୍ନ ସହ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ।

- ଚାର୍ଯ୍ୟାତ୍ମାକୁ ସେବା ଦେବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଧାରିତ ମାନଚିତ୍ରକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରେକି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବିବରଣୀ ଦିଆଯାଇଅଛି:
 - ଚିକିତ୍ସା ରିଲିଫ୍ ପୋଷ୍ଟଗୁଡ଼ିକ (medical relief posts)
 - ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ
 - ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ
 - ଡିଲ୍ଲୀ ଚାକ୍ରରଖାନା ଗୁଡ଼ିକ |
- ଭଜରାଖଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଚତୁ ପଏଣ୍ଟ ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନାମ ଫଳକ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖନ୍ତୁ |
- ଯଦି ଆପଣ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ଦୟାକରି ତୁରନ୍ତ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଚତୁ ପଏଣ୍ଟରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତୁ - ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଶୀଘ୍ର ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ:
 - ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା
 - ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା (କଥା ହେବାରେ ଅସୁବିଧା)
 - ସ୍ତନ୍ୟା/ କ୍ରମାଗତ କାଶ
 - ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା / ଦୁର୍ମାତୃକ ପରିସ୍ଥିତି (ଚାଲିବାରେ ଅସୁବିଧା)
 - ବାନ୍ତି
 - ଶରୀର କାଲୁଆ ପଡ଼ିଯିବା / ଚର୍ମ ଅଣ୍ଡା ପଡ଼ିଯିବା |
 - ଦୁର୍ବଳତା /ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶୀତଳତା ହେବା |

ଅତ୍ୟଧିକ ଭଜତା ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ | ମାତ୍ର ଚଟକ୍ଷଣାତ ସଚର୍ଚ୍ଚା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ |

- ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚାର୍ଯ୍ୟାତ୍ମାଙ୍କ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନେବା ଭବିଷ୍ୟତ ଯେଉଁମାନେ ହିଁ :
 - 55 ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଅଧିକ |
 - ଭର୍ତ୍ତବତୀ ମହିଳା |
 - ହୃଦ୍‌ଘାତ, ଭଜ ରକ୍ତଚାପ, ଆଜମା ଏବଂ ମଧୁମେହର ଇତିହାସ ଥିବା ରୋଗୀ |
 - ମେଦବହୁଳ ରୋଗୀ (> 30 BMI) |

ଆମେ ଆପଣଙ୍କ ସେବା ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚପୁର ଅଛୁ - ଯଦି କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ହୁଏ, ଦୟାକରି ଆମର ମେଡିକାଲ ସ୍ତ୍ରୁନିଂ ବିଡିଏ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଇ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯାତ୍ରା କରାନ୍ତୁ |

- ଏଥିସହ, ଯଦି କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ, ଦୟାକରି 104 ହେଲ୍ପଲାଇନ ନମ୍ବରରେ ଆମ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ |
- ମଦ୍ୟପାନ, କ୍ୟାଫିନଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ, ନିଦ ବଢ଼ିବା ତଥା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଚକ ଟାବଲେଟ୍ ସେବନରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ | ଯାତ୍ରା ସମୟରେ, ଧୂମପାନରୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ |
- ଅତିକମରେ ଦିନକୁ 2 ଲିଟର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୁଣିକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ |

சார்தாம் யாத்ரா - 2023

சுகாதார ஆலோசனைகள்

சார்தாம் யாத்ராவில் உள்ள அனைத்து புனிதத்தலங்களும் கடல் மட்டத்திலிருந்து 2700 மீட்டர் உயரத்தில் உயரமான இமயமலைப்பகுதியில் அமைந்துள்ளன. இந்த இடங்களில் பயணிப்பவர்கள் கடுமையான குளிர், குறைந்த ஈரப்பதம், தீவிர புறஊதா கதிர்வீச்சு, குறைந்த காற்றழுத்தம் மற்றும் குறைந்த ஆக்ஸிஜன் உள்ளடக்கம் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படலாம். எனவே, அனைத்து யாத்ரீகர்களின் சமூகமான மற்றும் பாதுகாப்பான பயணத்திற்காக பின்வரும் வழிகாட்டுதல்கள் வெளியிடப்படுகின்றன.

யாத்திரைக்கு முந்தைய (யாத்திரை துவங்குவதற்கு முன்பு)

தயார் பேக் (தங்கள் பயணத்தின்போது தங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவும்.) தங்கள் பயணத்திற்கு முன் மருத்துவம் மற்றும் மலையேற்றத்திற்கான தயார் நிலையை தாங்கள் உடல் ரீதியாக உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்) அதிக உயரமான மலைப்பயணம் உடல் சார்ந்த மருத்துவச் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தலாம் - அதைத் திட்டமிடுவது, தயாரிப்பது மற்றும் தங்கள் உடைமைகள் எடுத்து செல்வது மிகவும் முக்கியமான திட்டமிடுதலாகும்.

திட்டம்:

- குறைந்தபட்சம் 7 நாட்களுக்கு ஒரு பயணத்தைத் திட்டமிடுங்கள், பயணிப்பதற்கான நேரத்தை தயார் செய்து கொள்ளவும்.
- பயணிக்கும் பொழுது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வதற்கான திட்டம்: மலையேற்றத்தின் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் அல்லது ஒவ்வொரு இரண்டு மணி நேரத்திற்கும் வாகன ஏற்றத்தின்போது 5 முதல் 10 நிமிட இடைவெளிகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

தயார்:

- தினமும் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் சுவாசப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும்.
- 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் தினசரி நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளவும்.
- 55 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள், இதயநோய், ஆஸ்துமா, உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது நீரிழிவுநோய்கள் இருந்தால், பயணத்திற்கான உடற்தகுதியை உறுதிப்படுத்த சுகாதார பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

பேக் (உடைமைகள் எடுத்து செல்லுதல்):

- குளிரை தாங்க கூடிய ஆடைகள் - கம்பளி, ஸ்வெட்டர்ஸ், தெர்மல்கள், பஃபர் ஜாக்கெட்டுகள், கையுறைகள், சாக்ஸ்.

- ரெயின்கியர் - ரெயின்கோட்டுகள், குடைகள்
- அடிப்படை சுகாதார பரிசோதனை உபகரணங்கள் - பல்ஸ் ஆக்சிமீட்டர், தெர்மோமீட்டர்
- ஏற்கனவே உள்ள நிலைமைகள் (இதயநோய், ஆஸ்துமா, உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு) உள்ள யாத்ரீகர்களுக்கு - ஏற்கனவே உள்ள அனைத்து மருந்து மற்றும் பரிசோதனை சாதனங்கள் மற்றும் தங்கள் குடும்ப மருத்துவரின் கைப்பேசி எண் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- உங்கள் பயணத்திற்கு முன் வானிலை அறிக்கையை சரிபார்த்து, கடுமையான குளிர்ந்த வெப்பநிலையில் நிர்வகிக்க போதுமான குளிரை தாங்க கூடிய ஆடைகள் உங்களிடம் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- தங்கள் குடும்ப மருத்துவர் யாத்திரை வேண்டாம் என அறிவுறுத்தினால் யாத்திரையை மேற்கொள்ள வேண்டாம்.

யாத்திரையின்போது

ஸ்வஸ்த் சதார்க் சஃபல் யாத்ரா -

- தங்கள் வசதிக்காக யாத்திரை பாதையில் சுகாதாரத் துறையால் வைக்கப்பட்டுள்ள தகவல் தொடர்புகளைப் பார்த்துக் கொள்ளவும்., மேலும், அனைத்து வழிகாட்டுதல்களையும் கவனமாகப் பின்பற்றவும்.
- யாத்ரீகர்களின் சேவைக்காகத் அமைக்கப்பட்டுள்ள பல்வேறு சுகாதாரத் தொடுப்புள்ளிகளின் வரைபடத்தைப் பார்க்கவும்:
 - மருத்துவ நிவாரண இடுகைகள் (Health Posts)
 - ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள்
 - சமூக சுகாதார மையங்கள்
 - மாவட்ட மருத்துவமனைகள்
- உத்தரகாண்ட் சுகாதார தொடுப்புள்ளிகளை அடையாளம் காண கட்டிடங்களில் தெளிவான பெயர் பலகைகளை பார்க்கவும்.
- கீழே உள்ள அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை தாங்கள் அல்லது தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் உணர்ந்தால், உடனடியாக அருகில் உள்ள சுகாதார சேவை மையத்தைத் தொடர்புகொள்ளவும் - விரைவான நடவடிக்கை தங்கள் உயிரைக் காப்பாற்றும்:
 - மார்பு வலி
 - மூச்சுத்திணறல் (பேசுவதில் சிரமம்)
 - தொடர்ந்து இருமல்
 - தலைச்சுற்றல் / நடப்பதில் சிரமம்
 - வாந்தி
 - குளிர்ந்த சருமம்
 - உடலின் ஒரு பக்கத்தில் உணர்வின்மை / உணர்வின்மை

