



चारधाम यात्रा 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 वाइलेट 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, थर्मल, पफर जैकेट, दस्ताने, मोजे
 - बारिश से बचाव के यंत्र - रेनकोट, छाता
 - स्वास्थ्य जांच उपकरण - पल्स ऑक्सीमीटर, थर्मामीटर
 - 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)

- उल्टी
- बर्फीली / ठंडी त्वचा
- शरीर के एक तरफ कमजोरी / सुन्नता

उच्च ऊंचाई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है। एक मिनट की सावधानी आपका जीवन बचा सकती है।

- इन यात्रियों का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए:
 - >55 वर्ष की आयु वाले यात्री
 - गर्भवती महिलाएं
 - हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, और मधुमेह के इतिहास वाले यात्री
 - अधिक मोटापे से ग्रस्त (>30 बी.एम.आई)

हम आपकी सेवा में उपलब्ध हैं - किसी भी असुविधा के मामले में हमारे स्वास्थ्य स्क्रीनिंग केंद्रों अथवा चिकित्सा इकाइयों पर संपर्क करें और अपने स्वास्थ्य की जांच करवाएं।

- इसके अतिरिक्त, कोई भी स्वास्थ्य सम्बंधित आपातकालीन घटना होने पर कृपया हमसे **104 हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क करें।**
- यात्रा के दौरान शराब, कैफीनयुक्त ड्रिंक्स, नींद की गोलियां और मजबूत/शक्तिशाली दर्द निवारक दवाओं का सेवन न करें, धूम्रपान से भी बचें।
- यात्रा के दौरान कम से कम 2 लीटर तरल पदार्थ पीएं और भरपूर पौष्टिक आहार लें।