BEN GALI

স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত পরামর্শ: চারধাম যাত্রা - ২০২৫

চারধাম যাত্রার সমস্ত তীর্থস্থল উচ্চ হিমালয় অঞ্চলে অবস্থিত, যেগুলির উচ্চতা সমুদ্রতল থেকে ২৭০০ মিটার-এর বেশী। এইসমস্ত স্থানে তীর্থযাত্রীরা অত্যন্ত ঠান্ডা, নিম্ন আর্দ্রতা, অতিরিক্ত অতিবেগুনী রশ্মি, নিম্ন বায়ুচাপ এবং কম অক্সিজেন ইত্যাদির দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে। তীর্থযাত্রীরা যাতে সুস্থ ও স্বাভাবিকভাবে নিজেদের যাত্রা পূরণ করতে পারে সেইকারণে নিম্নলিখিত নির্দেশিকাগুলি জারি করা হল-

প্রাক্-যাত্রা

পরিকল্পনা প্রস্তুতি এবং পরিচ্ছদ পোশক - যাত্রাকালে নিবারণের ওপর ফোকাস নিজেকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে। যাত্রা শুরুর আগে চিকিৎসা ও ট্রেকের প্রস্তুতি গ্রহণ করা খুবই জরুরি। উচ্চ উচ্চতা শারিরীক অসুস্থতার কারণ হতে পারে – এটির জন্য প্রস্তুতি, পরিকল্পনা ও প্যাক খুবই জরুরি।

পরিকল্পনা

কমপক্ষে ৭ দিনের ভ্রমণের পরিকল্পনা করুন, যাতে সেই পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার জন্য যথেষ্ট সময় পাওয়া যায়।

ঘনঘন বিরতির পরিকল্পনা – প্রতি ১ ঘন্টার ট্রেকের পর বা ২ ঘন্টার গাড়ির যাত্রার পর ৫ থেকে ১০ মিনিটের বিরতি নিতে হবে।

প্রস্তুতি

প্রত্যহ ৫ - ১০ মিনিটের জন্য শ্বাস - প্রশ্বাসের অনুশীলন করতে হবে। প্রত্যহ ২০-৩০ মিনিট হাঁটতে হবে। যদি আপনার বয়স ৫৫ বছরের বেশী হয় অথবা যদি হৃদরোগ, হাঁপানি, উচ্চ রক্তমপ অথবা ডায়াবোটিস প্রভৃতি রোগ থেকে থাকে তবে যাত্রা রশুরুর আগে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে।

পোশাক পরিচ্ছদ

গরম পোশাক - সোয়েটার, থার্মাল, গ্লাভস্, মোজা, জ্যাকেট সঙ্গে রাখুন

বৃষ্টির সামগ্রী - রেনকোট, ছাতা সঙ্গে রাখুন স্বাস্থ্য পরিক্ষার সরঞ্জাম - Pulse Oximeter, থার্মোমিটার। যেসকল যাত্রী পূর্বে উল্লিখিত রোগগুলি আছে তাঁদের প্রয়োজনীয় ওযুধ ও টেস্ট করার সামগ্রী এবং নিজস্ব ডাক্তারকে যোগাযোগ করার নম্বর সঙ্গে নিয়ে যেতে হবে। দয়া করে যাত্রার আগে আবহাওয়ার রিপোর্ট চেক্ করুন এবং অতিরিক্ত ঠান্ডার সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার জন্য পর্যাপ্ত পরিমানে গরম পোশাক সঙ্গে রাখুন।

চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোন যাত্রায় যাবেন না।

স্বাস্থ্য সতর্ক সফল যাত্রা - আপনার সুবিধার জন্য যাত্রাপথে স্বাস্থ্য পরীক্ষার কেন্দ্রগুলির সঙ্গে যোগাযোগ করুন এবং সমস্ত নির্দেশিকা সঠিকভাবে পালন করুন।

সেই মানচিত্র দরকার যেখানে নিম্নলিখিত তীর্থযাত্রীদের জন্য বিভিন্ন স্বাস্থকেন্দ্রর উল্লেখ আছে-

চিকিৎসা ত্রাণ কেন্দ্র
প্রথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র
কমিউনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র
জেলা হাসপিটাল

উত্তরাখণ্ডের বিভিন্ন স্বাস্থ্যকেন্দ্রগুলিকে চিহ্নিত করার জন্য বিল্ডিংগুলির বোর্ডগুলির ওপর নজর রাখুন।

যদি আপনী বা আপনার পরিবারের কেউ নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি অনুভব করেন তবে শীঘ্র কাছের স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন- দ্রুত ব্যবস্থা আপনার প্রাণ বাঁচাতে পারে:

বুকে ব্যথা
শ্বাসকষ্ট (কথা বলতে অসুবিধা)
অবিরাম কাশি
মাথা ঘোরা / বিপথগামীতা (হাঁটতে অসুবিধা)
বমি
শীতল ত্বক
দুর্বলতা

উচ্চ উচ্চতা বিভিন্ন শারিরীক অসুবিধার কারণ হতে পারে। এক মিনিটের সতর্কতা আপনার প্রাণ বাঁচাতে পারে।

যেসকল যাত্রীর বিশেষ যত্ন নিতে হবে-
যাদের বয়স ৫৫ বছরের বেশী।
গর্ভবতী মহিলা
হৃদরোগ, উচ্চরক্তচাপ, হাঁপানি এবং ডায়াবেটিসের রোগী ওবেস রোগী (>30BMI) আমরা সবসময় আপনার সাহায্যের জন্য উপস্থিত - যদি কোনো শারীরীক অসুবিধা অনুভব করেন দয়া করে আমাদের স্বাস্থ্য পরিক্ষার পরামর্শ কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন এবং আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান।

যদি কোনো শারিরীক জরুরি অবস্থার সম্মুখীন হন তবে যোগাযোগ করুন ১০৪ হেল্পলাইন নম্বরে।

দয়া করে যাত্রার সময় অ্যালকোহল ক্যাফিনযুক্ত পানীয়, ঘুমের ওষুধ এবং কড়া পেইনকিলার সেবন করবেন না।

যাত্রার সময় কমপক্ষে ২ লিটার তরল পানীয় এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করুন।

Scanned with CamScanner