

આરોગ્ય સલાહકાર યારધામ યાત્રા-2025

યારધામ 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.

o યોજના:

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

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

o તૈયાર કરો:

• દરરોજ 5-10 મિનિટ શ્વાસ લેવાની કસરત કરો

દરરોજ 20-30 મિનિટ ચાલવું

• જો 65 વર્ષથી વધુ ઉંમરના હોય અથવા હૃદયરોગ અસ્થમા હાઈપરટેન્શન અથવા ડાયાબિટીસનો ઇતિહાસ હોય તો સફર માટે ફિટનેસ સુનિશ્ચિત કરવા માટે આરોગ્ય તપાસ કરાવો

વ પેક

• ગરમ કપડાં 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

• કૃપા 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 ફૂપા 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.