ORIYA

<u>ଚାର୍ ଧାମ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ - 2025</u>

ଚାର୍ ଧାମ ଯାତ୍ରାର ସମସ୍ତ ତୀର୍ଥସ୍ଥାନ ଉଚ୍ଚ ହିମାଳୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅବସ୍ଥିତ, ଯାହାର ଉଚ୍ଚତା ସମୁଦ୍ର ପତ୍ତନଠାରୁ ୨୭୦୦ (2700) ମିଟରରୁ ଅଧିକ | ଏହି ସ୍ଥାନଗୁଡିକର ଯାତ୍ରୀମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା, କମ୍ ଆର୍ଦ୍ରତା, ଅତ୍ୟଧିକ ଅତିବାଇଗଣି ରଶ୍ମି ବିକିରଣ, ନିମ୍ନ ବାୟୁ ଚାପ ଏବଂ କମ୍ ଅମ୍ଳଜାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରନ୍ତି | ତେଣୁ ସମସ୍ତ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀଙ୍କ ସୁଗମ ତଥା ନିରାପଦ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଜାରି କରାଯାଇଛି।

<u>ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବର ପ୍ରସ୍ତୁତି :</u>

- ଯୋଜନା (Plan) ପ୍ରସ୍ତୁତି (Prepare) ସଜଡା ସଜଡ଼ି (Pack)-(3P) - ପ୍ରତିରୋଧକ ପଦକ୍ଷେପ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆପଣଙ୍କ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ | ଆପଣଙ୍କ ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଡାକ୍ତରୀ ଏବଂ ପର୍ବତ ଆରୋହଣ (ଟ୍ରେକ୍)ର ପ୍ରସ୍ତୁତି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ | ଅତ୍ୟଧିକ ଉଚ୍ଚତା ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ - ଏଥି ପାଇଁ ଯୋଜନା , ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ସଜଡା ସଜଡ଼ି କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ |
  - ❖ **ଯୋଜନା:**
    - ✓ ଅତିକମରେ 7 ଦିନ ପାଇଁ ଯାତ୍ରାର ଏକ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯାତ୍ରାର ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପ ଖୁଏଇବାକୁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ |
    - ✓ ବାରମ୍ବାର ବିରତି ନେବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ - ପ୍ରତି 1 ଘଣ୍ଟା ପର୍ବତ ଆରୋହଣ (ଟ୍ରେକ୍) କିମ୍ବା 2 ଘଣ୍ଟା ବାହନ ଯାତ୍ରା ପରେ 5-10 ମିନିଟ୍ ବ୍ରେକ୍ ନିଅନ୍ତୁ |
  - ❖ **ପ୍ରସ୍ତୁତି:**
    - ✓ ପ୍ରତିଦିନ 5-10 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବ୍ୟାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ |
    - ✓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ 20-30 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ |
    - ✓ ଯଦି ବୟସ 55 ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ କିମ୍ବା ହୃଦଘାତ, ଆଜମା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ତଥା ମଧୁମେହର ଇତିହାସ ଅଛି, ତେବେ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଫିଟନେସ୍ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ |
  - ❖ **ସଜଡା ସଜଡ଼ି:**
    - ✓ ଗରମ ପୋଷାକ - ଉଲେନ ସୁଇଟର, ଥର୍ମାଲ୍, ଗରମ ଜ୍ୟାକେଟ୍, ଗ୍ଲୋଭସ୍, ମୋଜା |
    - ✓ ବର୍ଷା ସାମଗ୍ରୀ - ରେନକୋଟ୍, ଛତା ଇତ୍ୟାଦି |
    - ✓ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ ଉପକରଣ - ପଲ୍ସ ଅକ୍ସିମିଟର, ଥର୍ମୋମିଟର ଇତ୍ୟାଦି |
    - ✓ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀ ଯାହାଙ୍କ ଠାରେ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଥିବ (ହୃଦରୋଗ, ଆଜମା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ) - ସମସ୍ତ ବ୍ୟବହୃତ Medicine ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଘର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର ସାଙ୍ଗରେ ରଖନ୍ତୁ |
- ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କର ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ପାଣିପାଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିବରଣୀ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୁଅନ୍ତୁ, ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ତାପମାତ୍ରାରେ ନିଜକୁ ଗରମ ରଖିବାକୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଉଷ୍ମ ପୋଷାକ ଅଛି |
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର ଯାତ୍ରା ନକରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ |

<u>ଯାତ୍ରା ସମୟରେ :</u>

- ସୁସ୍ଥ, ସତର୍କତା-ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସଫଳ ଯାତ୍ରା - ଆପଣଙ୍କ ସୁବିଧା ପାଇଁ ଯାତ୍ରା ମାର୍ଗରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଯତ୍ନର ସହ ପାଳନ କରନ୍ତୁ |

Scanned with CamScann

- ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସେବା ଦେବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଧାରିତ ମାନଚିତ୍ରକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରେକି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବିବରଣୀ ଦିଆଯାଇଅଛି:
  - ➢ ଚିକିତ୍ସା ରିଲିଫ୍ ପୋଷ୍ଟଗୁଡିକ (medical relief posts)
  - ➢ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡିକ
  - ➢ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡିକ
  - ➢ ଜିଲ୍ଲା ଡାକ୍ତରଖାନା ଗୁଡିକ |
- ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଟଚ୍ ପଏଣ୍ଟ ଗୁଡିକ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନାମ ଫଳକ ଗୁଡିକୁ ଦେଖନ୍ତୁ |
- ଯଦି ଆପଣ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକର ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ଦୟାକରି ତୁରନ୍ତ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଟଚ୍ ପଏଣ୍ଟରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତୁ - ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଶୀଘ୍ର ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ:
  - ➢ ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା
  - ➢ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା (କଥା ହେବାରେ ଅସୁବିଧା)
  - ➢ ସ୍ଥାୟୀ/ କ୍ରମାଗତ କାଶ
  - ➢ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା / ଦ୍ୱନ୍ଦାତ୍ମକ ପରିସ୍ଥିତି (ଚାଲିବାରେ ଅସୁବିଧା)
  - ➢ ବାନ୍ତି
  - ➢ ଶରୀର କାଲୁଆ ପଡିଯିବା / ଚର୍ମ ଥଣ୍ଡା ପଡିଯିବା |
  - ➢ ଦୁର୍ବଳତା /ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶୀଥିଳତା ହେବା |

ଅତ୍ୟଧିକ ଉଚ୍ଚତା ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ | ମାତ୍ର ତତକ୍ଷଣାତ ସତର୍କତା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ |

- ନିମ୍ନଲିଖିତ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀଙ୍କ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ୍ ଯେଉଁମାନେ କି :
  - ➢ 55 ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଅଧିକ |
  - ➢ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା |
  - ➢ ହୃଦଘାତ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଆଜମା ଏବଂ ମଧୁମେହର ଇତିହାସ ଥିବା ରୋଗୀ |
  - ➢ ମେଦବହୁଳ ରୋଗୀ (> 30 BMI) |

ଆମେ ଆପଣଙ୍କ ସେବା ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ତତ୍ପର ଅଛୁ – ଯଦି କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ହୁଏ, ଦୟାକରି ଆମର ମେଡିକାଲ ସ୍କ୍ରିନିଂ କିଓସ୍କ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଇ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯାଞ୍ଚ କରାନ୍ତୁ |

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

* * *

Scanned with CamScann