

ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਚਾਰਧਾਮ ਯਾਤਰਾ-2025

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, ਜੁਗਾਬਾਂ

ਰੇਨ ਗੀਅਰ - ਰੇਨਕੋਟ, ਛੱਤਰੀਆਂ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਸਾਮਾਨ - ਪਲਸ Oximeter, ਥਰਮਾਮੀਟਰ

ਪ੍ਰੀ-ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ (ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) 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 ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਟਚਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ - ਤੇਜ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ

ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ (ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ);

ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ;

ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ / ਭਟਕਣਾ (ਚਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ)

ਉਲਟੀ

ਬਰਫੀਲੀ / ਠੰਢੀ ਚਮੜੀ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ / ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ;

ਉੱਚ ਉਚਾਈ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਕ ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

oSpecial ਯਾਤਰੀਆ ਜੋ ਹਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

> 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ
ਦੇ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼;

ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ (> 30 BMI)

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ -
ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ
ਮੈਡੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਿਓਸਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ ਅਤੇ
ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 104
ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ, ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ
ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ,
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਪੂਰੇ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 2 ਲੀਟਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਅਤੇ
ਭਰਪੂਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਲਓ