TAMIL

சார்தாம் யாத்ரா - 2025

சுகாதார ஆலோசனைகள்

சார்தாம் யாத்ராவில் உள்ள அனைத்து புனிதத்தலங்களும் **கடல் மட்டத்திலிருந்து 2700 மீட்டர்** உயரத்தில் உயரமான இமயமலைப்பகுதியில் அமைந்துள்ளன. இந்த இடங்களில் பயணிப்பவர்கள் கடுமையான குளிர், குறைந்த ஈரப்பதம், தீவிர புறஊதா கதிர்வீச்சு, குறைந்த காற்றழுத்தம் மற்றும் குறைந்த ஆக்ஸிஜன் உள்ளடக்கம் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படலாம். எனவே, அனைத்து யாத்ரீகர்களின் சுமூகமான மற்றும் பாதுகாப்பான பயணத்திற்காக பின்வரும் வழிகாட்டுதல்கள் வெளியிடப்படுகின்றன.

யாத்திரைக்கு முந்தைய (யாத்திரை துவங்குவதற்கு முன்பு)

தயார் பேக் (தங்கள் பயணத்தின்போது தங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உதவும்.) தங்கள் பயணத்திற்கு முன் மருத்துவம் மற்றும் மலையேற்றத்திற்கான தயார் நிலையை தாங்கள் உடல் ரீதியாக உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்) அதிக உயரமான மலைப்பயணம் உடல் சார்ந்த மருத்துவச் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தலாம் - அதைத் திட்டமிடுவது, தயாரிப்பது மற்றும் தங்கள் உடைமைகள் எடுத்து செல்வது மிகவும் முக்கியமான திட்டமிடுதலாகும்.

திட்டம்:

- குறைந்தபட்சம் 7 நாட்களுக்கு ஒரு பயணத்தைத் திட்டமிடுங்கள், பயணிப்பதற்கான நேரத்தை தயார் செய்து கொள்ளவும்.
- **பயணிக்கும் பொழுது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வதற்கான திட்டம்**: மலையேற்றத்தின் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும் அல்லது ஒவ்வொரு இரண்டு மணி நேரத்திற்கும் வாகன ஏற்றத்தின்போது 5 முதல் 10 நிமிட இடைவெளிகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

தயார்:

- தினமும் 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் சுவாசப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும்.
- 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் தினசரி நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளவும்.
- 55 வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள், இதயநோய், ஆஸ்துமா, உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது நீரிழிவுநோய்கள் இருந்தால், பயணத்திற்கான உடற்தகுதியை உறுதிப்படுத்த சுகாதார பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

பேக் (உடைமைகள் எடுத்து செல்லுதல்):

- குளிரை தாங்க கூடிய ஆடைகள் - கம்பளி, ஸ்வெட்டர்ஸ், தெர்மல்கள், பஃபர் ஜாக்கெட்டுகள், கையுறைகள், சாக்ஸ்.

Scanned with CamScann

- ரெயின்கியர் - ரெயின்கோட்டுகள், குடைகள்
- அடிப்படை சுகாதார பரிசோதனை உபகரணங்கள் - பல்ஸ் ஆக்சிமீட்டர், தெர்மோமீட்டர்
- ஏற்கனவே உள்ள நிலைமைகள் (இதயநோய், ஆஸ்துமா, உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு) உள்ள யாத்ரீகர்களுக்கு - ஏற்கனவே உள்ள அனைத்து மருந்து மற்றும் பரிசோதனை சாதனங்கள் மற்றும் தங்கள் குடும்ப மருத்துவரின் கைப்பேசி எண் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- உங்கள் பயணத்திற்கு முன் வானிலை அறிக்கையை சரிபார்த்து, கடுமையான குளிர்ந்த வெப்பநிலையில் நிர்வகிக்க போதுமான குளிரை தாங்க கூடிய ஆடைகள் உங்களிடம் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- தங்கள் குடும்ப மருத்துவர் யாத்திரை வேண்டாம் என அறிவுறுத்தினால் யாத்திரையை மேற்கொள்ள வேண்டாம்.

யாத்திரையின்போது

ஸ்வஸ்த் சதார்க் சஃபல் யாத்ரா -

- தங்கள் வசதிக்காக யாத்திரை பாதையில் சுகாதாரத் துறையால் வைக்கப்பட்டுள்ள தகவல் தொடர்புகளைப் பார்த்துக் கொள்ளவும்., மேலும், அனைத்து வழிகாட்டுதல்களையும் கவனமாகப் பின்பற்றவும்.

- யாத்ரீகர்களின் சேவைக்காகத் அமைக்கப்பட்டுள்ள பல்வேறு சுகாதாரத் தொடுப்புள்ளிகளின் வரைபடத்தைப் பார்க்கவும்:

    - மருத்துவ நிவாரண இடுகைகள் (Health Posts)
    - ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள்
    - சமூக சுகாதார மையங்கள்
    - மாவட்ட மருத்துவமனைகள்

- உத்தரகாண்ட் சுகாதார தொடுபுள்ளிகளை அடையாளம் காண கட்டிடங்களில் தெளிவான பெயர் பலகைகளை பார்க்கவும்.

- **கீழே உள்ள அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றை தாங்கள் அல்லது தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் உணர்ந்தால், உடனடியாக அருகில் உள்ள சுகாதார சேவை மையத்தைத் தொடர்புகொள்ளவும் - விரைவான நடவடிக்கை தங்கள் உயிரைக் காப்பாற்றும்:**

    - மார்பு வலி
    - மூச்சுத்திணறல் (பேசுவதில் சிரமம்)
    - தொடர்ந்து இருமல்
    - தலைச்சுற்றல் / நடப்பதில் சிரமம்
    - வாந்தி
    - குளிர்ந்த சருமம்
    - உடலின் ஒரு பக்கத்தில் பலவீனம் / உணர்வின்மை

Scanned with CamScann