

चारधाम यात्रा-2022 हेतु यात्रियों के स्वास्थ्य हेतु दिशा निर्देश (Health Advisory)

चारधाम यात्रा में समस्त तीर्थ स्थल उच्च हिमालयी क्षेत्र में स्थित हैं, जिनकी ऊंचाई समुद्र तल से 2700 मी० से भी अधिक है। उन स्थानों में यात्रीगण अत्यधिक ठण्ड, कम आद्रता, अत्यधिक अल्ट्रा वॉयलेट रेडिएशन, कम हवा का दबाव और कम ऑक्सीजन की मात्रा से प्रभावित हो सकते हैं। अतः सभी तीर्थ यात्रियों के सुगम एवं सुरक्षित यात्रा हेतु निम्न दिशा-निर्देश (Health Advisory) निर्गत किये जा रहे हैं।

- स्वास्थ्य परीक्षण के उपरांत ही यात्रा के लिए प्रस्थान करें।
- पूर्व से बीमार व्यक्ति अपने चिकित्सक का परामर्श पर्चा एवं चिकित्सक का संपर्क नम्बर, एवं चिकित्सक द्वारा लिखी गयी दवाईयां अपने साथ रखें।
- अति वृद्ध एवं बीमार व्यक्तियों एवं पूर्व में कोविड से ग्रसित व्यक्तियों के लिए यात्रा पर न जाना या कुछ समय के लिए स्थगित करना उचित होगा।
- तीर्थस्थल पर पहुँचने से पूर्व मार्ग में एक दिन का विश्राम करना उचित होगा।
- गर्म एवं ऊनी वस्त्र साथ में अवश्य रखें।
- हृदय रोग, श्वास रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप से ग्रस्त रोगी ऊंचाई वाले क्षेत्रों में जाते समय विशेष सावधानी बरतें।
- लक्षण जैसे— सिर दर्द होना, चक्कर आना, घबराहट का होना, दिल की धड़कन तेज होना, उल्टी आना, हाथ-पांव व होठों का नीला पड़ना, थकान होना, सांस फूलना, खाँसी होना अथवा अन्य लक्षण होने पर तत्काल निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र पहुँचें एवं 104 हैल्पलाइन नम्बर पर सम्पर्क करें।
- धूम्रपान व अन्य मादक पदार्थों के सेवन से परहेज करें।
- सनस्क्रीन एस०पी०एफ० 50 का उपयोग अपनी त्वचा को तेज धूप से बचाने के लिए करें।
- यू०वी किरणों से अपनी आंखों के बचाव हेतु सन ग्लासेस का उपयोग करें।
- यात्रा के दौरान पानी पीते रहें और भूखे पेट ना रहें।
- लम्बी पैदल यात्रा के दौरान बीच-बीच में विश्राम करें।
- ऊंचाई वाले क्षेत्रों में व्यायाम से बचें।
- किसी भी स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी हेतु 104 एवं एम्बुलेंस हेतु 108 हैल्पलाइन नम्बर पर सम्पर्क करेंगे।

Health Advisory for Char DhamYatra

The Holy Shrines included in the Char DhamYatra in Uttarakhand are all located in High altitude(>2700m Above Sea Level) viz. Yamunotri at 3235 m, Gangotri at 3415 m , Badrinath at 3415 m and Kedarnath at 3580 m.Travel to all these shrines may expose the pilgrims to extreme cold, low humidity, increased ultra violet radiations, and reduced air and oxygen pressure.

In light of the above, the following is advised -:

- Consult your doctor before undertaking the pilgrimage if you are a senior citizen, pregnant or have any pre-existing medical condition(s) such as heart or lung diseases, post COVID complications etc.
- Please carry adequate supplies of all medicines you suffer from any chronic illness. (Carry ample woollen clothes as well)
- Following precautions to be observed
 - Avoid strenuous exercise at the high altitude sites.
 - Drink at least 2 litres of fluids daily and take plenty of nutritious diet during the yatra.
 - Travel slowly for for acclimatization. Descend if the symptoms become worse while resting at the same elevation.
- If you suddenly develop AMS symptoms (as detailed below) you should immediately descend to a lower altitude. Also contact the nearest medical practitioner / medical facility. Helpline numbers [108 – National Ambulance Service and 104- Uttarakhand Health Helpline] can be contacted.
- The symptoms of AMS (Acute Mountain Sickness) include loss of appetite, nausea, vomiting, fatigue, weakness, dizziness, lightheadedness and difficulty in sleeping, visual impairment, bladder / bowel dysfunction, loss of coordination of movements, paralysis on one side of the body, gradual loss of consciousness and mental status changes, drowsiness, chest tightness, fullness, congestion, fast breathing and increased heart rate.
- Don't undertake Yatra if your doctor advises against the same.

- Don't consume alcohol, caffeinated drinks, sleeping pills, and strong painkillers during the yatra. Also, refrain from smoking.
- Don't disregard any symptoms which could lead to potential ailment. Ignoring symptoms can be lethal and you should take proper actions if symptoms arise.

Do not fail to consume sufficient food and fluids. High altitudes lead to loss of appetite. In that case, force yourself to consume adequate nourishment. Carry Adequate woollens.

The Department of Medical Health and Family Welfare, Uttarakhand welcomes you to Uttarakhand and wishes you a safe and healthy pilgrimage.