

**ചാർഡാം യാത്ര-2023**  
**ആരോഗ്യ ഉപദേശങ്ങൾ**

സമുദ്രനിരപ്പിൽ നിന്ന് 2700 മീറ്ററിലധികം ഉയരമുള്ള ഉയർന്ന ഹിമാലയൻ മേഖലയിലാണ് ചാർഡാം യാത്രയിലെ എല്ലാ തീർത്ഥാടന കേന്ദ്രങ്ങളും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. കൊടും തണുപ്പ്, കുറഞ്ഞ ഈർപ്പം, തീവ്രമായ അൾട്രാവയലറ്റ് വികിരണം, കുറഞ്ഞ വായു മർദ്ദം, കുറഞ്ഞ ഓക്സിജൻറെ അളവ് എന്നിവ ഈ സ്ഥലങ്ങളിലെ യാത്രക്കാരെ ബാധിക്കും. അതിനാൽ, എല്ലാ തീർത്ഥാടകരുടെയും സുഗമവും സുരക്ഷിതവുമായ യാത്രയ്ക്കായി താഴെ പറയുന്ന മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു.

**യാത്രയ്ക്ക് മുമ്പുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ**

**PLAN (പദ്ധതി രൂപീകരണം) ,PREPARE (ഒരുക്കങ്ങൾ ),PACK(കയ്യിൽ കരുതേണ്ടുന്നവ) (3P) -**

പ്രതിരോധത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ യാത്രയിൽ നിങ്ങളെ സുരക്ഷിതമായി നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും. നിങ്ങളുടെ യാത്രയ്ക്ക് മുമ്പ് മെഡിക്കൽ, കാൽനടയാത്ര തയ്യാറെടുപ്പുകൾ ഉറപ്പാക്കണം. ഉയർന്ന ഉയരം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും - അതിനായി ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും വേണ്ടുന്ന ഒരുക്കങ്ങൾ ചെയ്യുകയും കയ്യിൽ കരുതേണ്ടവ കരുതുകയും ചെയ്യേണ്ടത് നിർണ്ണായകമാണ്.

**പദ്ധതി രൂപീകരണം:**

- കാലാവസ്ഥയുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ കുറഞ്ഞത് 7 ദിവസത്തേക്കെങ്കിലും യാത്ര ആസൂത്രണം ചെയ്യുക,
- ഇടവേളകൾക്കുള്ള പദ്ധതി - ഓരോ 1 മണിക്കൂർ കാൽനട യാത്രക്ക് ശേഷവും അല്ലെങ്കിൽ ഓരോ 2 മണിക്കൂർ വാഹനയാത്രക്ക് ശേഷവും 5-10 മിനിറ്റ് ഇടവേളകൾ എടുക്കുക

**ഒരുക്കങ്ങൾ:**

- ദിവസവും 5-10 മിനിറ്റ് ശ്വാസന വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക.
- 20-30 മിനിറ്റ് ദിവസവും നടത്തം.
- 55 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ അല്ലെങ്കിൽ ഹൃദ്രോഗം, ആസ്ത്മ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം , പ്രമേഹം എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ യാത്രയ്ക്കുള്ള ആരോഗ്യ പരിശോധന നടത്തുക.

**കയ്യിൽ കരുതേണ്ടുന്നവ :**

- ഊഷ്മള വസ്ത്രങ്ങൾ- കമ്പിളി സ്വെറ്ററുകൾ, തെർമലുകൾ, ചൂട് നിലനിർത്തുന്ന ജാക്കറ്റുകൾ, കയ്യറകൾ, സോക്ക്
- റെയിൻ ഗിയർ --മഴക്കോട്ട്, കൂടകൾ.

- അടിസ്ഥാന ആരോഗ്യ പരിശോധന ഉപകരണങ്ങൾ -- പൾസ് ഓക്സിമീറ്റർ, തെർമോമീറ്റർ
- നിലവിൽ ഹൃദ്രോഗം, ആസ്ത്മ, രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം എന്നിവ ഉള്ള തീർത്ഥാടകർക്ക് -- നിലവിലുള്ള എല്ലാ മരുന്നുകളും പരിശോധനാ ഉപകരണങ്ങളും നിങ്ങൾ കാണിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഡോക്ടറെ ബന്ധപ്പെടാനുള്ള നമ്പറും കരുതുക.

നിങ്ങളുടെ യാത്രയ്ക്ക് മുമ്പ് കാലാവസ്ഥാ റിപ്പോർട്ട് പരിശോധിക്കുക, കഠിനമായ തണുപ്പിൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ ആവശ്യമായ ചൂടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പക്കലുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക

നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറിന്റെ ഉപദേശത്തെ മറികടന്നു യാത്ര ചെയ്യരുത്.

## യാത്രവേളയിൽ വേണ്ട തയ്യാറെടുപ്പുകൾ

**ആരോഗ്യ ബോധമുള്ള വിജയകരമായ യാത്ര--** നിങ്ങളുടെ സൗകര്യർത്ഥം യാത്രാ റൂട്ടിൽ ആരോഗ്യ വകുപ്പ് നൽകുന്ന ആശയവിനിമയം കാണുക, കൂടാതെ എല്ലാ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പിന്തുടരുക

- തീർത്ഥാടകരുടെ സേവനത്തിനായി ആസൂത്രണം ചെയ്തിരിക്കുന്ന വിവിധ ആരോഗ്യ ടച്ച് പോയിന്റുകളുടെ (സമ്പർക്ക കേന്ദ്രങ്ങൾ ) മാപ്പ് കാണുക:
  - മെഡിക്കൽ റിലീഫ് പോസ്റ്റുകൾ
  - പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ
  - കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് സെന്ററുകൾ
  - ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ
- ഉത്തരാഖണ്ഡ് ഹെൽത്ത് ടച്ച് പോയിന്റുകൾ തിരിച്ചറിയാൻ കെട്ടിടങ്ങളിൽ വ്യക്തമായ നെയിം ബോർഡുകൾക്കായി നോക്കുക
- നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കോ താഴെ പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ദയവായി അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ സേവന ടച്ച് പോയിന്റിൽ ഉടൻ ബന്ധപ്പെടുക - **പെട്ടെന്നുള്ള നടപടി നിങ്ങളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കും:**
  - നെഞ്ചുവേദന
  - ശ്വാസതടസ്സം (സംസാരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്)
  - സ്ഥിരമായ ചുമ
  - തലകറക്കം / സ്ഥലകാല ബോധമില്ലാത്ത അവസ്ഥ (നടക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്)
  - ഛർദ്ദി
  - തണുത്ത ചർമ്മം
  - ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വശത്ത് ബലഹീനത / മരവിപ്പ്.

ഉയർന്ന ഉയരം ഗുരുതരമായ മെഡിക്കൽ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. ഒരു നിമിഷത്തെ ജാഗ്രത നിങ്ങളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കും.

**പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയും പരിഗണനയും വേണ്ടുന്ന യാത്രക്കാർ:**

- 55 വയസിനു മുകളിലുള്ളവർ
- ഗർഭിണികൾ
- ഹൃദ്രോഗം, രക്താതിമർദ്ദം, ആസ്ത്മ, പ്രമേഹം എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ
- അമിതവണ്ണമുള്ള രോഗികൾ (>30 BMI)

നിങ്ങളെ പരിപാലിക്കാൻ സഹായിക്കാൻ ഞങ്ങളുണ്ട് - എന്തെങ്കിലും ആരോഗ്യപരമായ അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടായാൽ, ദയവായി ഞങ്ങളുടെ മെഡിക്കൽ സ്ക്രീനിംഗ് കിയോസ്കുകളിലും ആരോഗ്യ സൗകര്യങ്ങളിലും എത്തി നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം പരിശോധിക്കുക.

- എന്തെങ്കിലും മെഡിക്കൽ അത്യാഹിതമുണ്ടായാൽ, ദയവായി 104 എന്ന ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറിൽ ഞങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടുക.
- യാത്രയ്ക്കിടെ മദ്യം, കഫീൻ അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ, ഉറക്ക ഗുളികകൾ, ശക്തമായ വേദനസംഹാരികൾ എന്നിവ കഴിക്കരുത്, പുകവലിയും ഒഴിവാക്കുക.
- യാത്രയിലുടനീളം പ്രതിദിനം കുറഞ്ഞത് 2 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കുകയും ധാരാളം പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക