

ಚಾರಧಾಮ ಯಾತ್ರೆ (2023)ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ಚಾರಧಾಮ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಯಾತ್ರಿ ಸ್ಥಳಗಳು ಎತ್ತರದ ಹಿಮಾಲಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿವೆ, ಇದರ ಎತ್ತರವು ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ 2700 ಮೀಟರ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ವಿಪರೀತ ಚಳಿ, ಕಡಿಮೆ ಆರ್ಧ್ರತೆ (ಹ್ಯೂಮಿಡಿಟಿ), ಅತಿ ನೇರಳಾತೀತ ವಿಕಿರಣ (ultraviolet radiation), ಕಡಿಮೆ ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಂಶದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಯಾತ್ರಿಕರ ಸುಗಮ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಯಾತ್ರೆಯ ಮೊದಲು

• ಪ್ಲಾನ್ (Plan) ಪ್ರಿಪೇರ್ (ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದು) ಪ್ಯಾಕ್ (pack) (3P) - ಮುಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ, ಅದರ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ಮೊದಲು ನೀವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಚಾರಣ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು - ಯೋಜನೆ, ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಇದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.

1. ಪ್ಲಾನ್ (ಯೋಜನೆ):

- ಕನಿಷ್ಠ 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ, ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ,
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿರಾಮಗಳ (breaks) ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ - ಪ್ರತಿ 1 ಗಂಟೆ ಚಾರಣ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಆಟೋಮೊಬೈಲ್ ಆರೋಹಣಕ್ಕೆ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

2 ತಯಾರಿ:

- ಪ್ರತಿದಿನ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ
- 20-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದೈನಂದಿನ ನಡಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ
- 55 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಅಥವಾ ಹೃದ್ರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಅನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ಪ್ಯಾಕ್:

- ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು - ಉಣ್ಣೆಯ ಸ್ವೆಟರ್‌ಗಳು, ಧರ್ಮಲ್‌ಗಳು, ಪಫರ್ ಜಾಕೆಟ್‌ಗಳು, ಕೈಗವಸುಗಳು (ಹ್ಯಾಂಡ್ ಗ್ಲೋವ್ಸ್), ಸಾಕ್ಸ್
- ರೈನ್ ಗೇರ್ - ರೇನ್‌ಕೋಟ್‌ಗಳು, ಛತ್ರಗಳು
- ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಉಪಕರಣಗಳು - ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್, ಧರ್ಮಾಮೀಟರ್
- ಪೂರ್ವ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿರುವ ಯಾತ್ರಿಕರಿಗೆ (ಹೃದಯರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ) - ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ವೈದ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ಮೊದಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಹವಾಮಾನ ವರದಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತರವಾದ ಶೀತ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರಾ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೆ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ

ಯಾತ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

• ಸ್ವಸ್ಥ(ಆರೋಗ್ಯ) ಸತರ್ಕ್(ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ) ಸಫಲ್ (ಯಶಸ್ವಿ)ಯಾತ್ರಿ - ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಯಾತ್ರೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯು ಇರಿಸಿರುವ ಸಂವಹನವನ್ನು (communication) ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ
o ಯಾತ್ರಿಕರ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಯೋಜಿಸಲಾದ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಟಚ್‌ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ:

- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಹಾರ ಪ್ರೋಸ್ಟ್‌ಗಳು
- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು
- ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು
- ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು

o ಉತ್ತರಾಖಂಡ್ ಆರೋಗ್ಯ ಟಚ್‌ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಟ್ಟಡಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಹೆಸರಿನ ಫಲಕಗಳನ್ನು ನೋಡಿ

o ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಯಾವುದೇ ಸದಸ್ಯರು ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಟಚ್‌ಪಾಯಿಂಟ್ ಅನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ - **ತ್ವರಿತ ಕ್ರಮವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು:**

- ಎದೆ ನೋವು
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ (ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆ)

- ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು
- ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ / ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ (ನಡಿಗೆಯ ತೊಂದರೆ)
- ವಾಂತಿ
- ಹಿಮಾವೃತ / ಶೀತ ಚರ್ಮ
- ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ / ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಎತ್ತರವು ಗಂಭೀರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾತ್ರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು:

- > 55 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು
- ಹೃದ್ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು
- ಬೊಜ್ಜು ರೋಗಿಗಳು (> 30 BMI)

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾವು ಇದ್ದೇವೆ - ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಪ್ರೀನಿಂಗ್ ಕಿಯೋಸ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು 104 ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

o ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಕೆಫೀನ್ ಮಾಡಿದ ಪಾನೀಯಗಳು, ಮಲಗುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

ಯಾತ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

o ಯಾತ್ರೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಲೀಟರ್ ದ್ರವವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ