

దార్దామ్ యాత్ర కి ఆరోగ్య సలహాలు -2023

దార్దామ్ యాత్రలోని అన్ని తీర్థయాత్రలు సముద్ర మట్టానికి 2700 మీటర్ల కంటే ఎక్కువ ఎత్తులో ఉన్న ఎత్తైన హిమాలయ ప్రాంతంలో ఉన్నాయి. విపరీతమైన చలి, తక్కువ తేమ, విపరీతమైన అలినీలలోహిత కిరణాలు, తక్కువ గాలి పీడనం మరియు తక్కువ ఆక్సిజన్ కారణంగా ఈ ప్రదేశాలలో ప్రయాణికులు ప్రభావితమవుతారు. కావున, యాత్రికులు సాఫీగా మరియు సురక్షితమైన ప్రయాణానికి ఈ క్రింది మార్గదర్శకాలు జారీ చేయబడుతున్నాయి.

Pre - Yatra

• మీ యాత్ర సురక్షితంగా జరగాలంటే ముందుస్తు జాగ్రత్త అవసరం. ప్రయాణం కి ముందు మెడికల్ మరియు ట్రిప్కింగ్ కి సంసిద్ధంగా ఉండాలి. అధిక ఎత్తులో ఉండటం వల్ల వైద్యపరమైన సమస్యలు తలెత్తుతాయి - ప్రణాళిక చేసుకోవడం మరియు ప్యాకింగ్ చేసుకోవడం చాలా కీలకం.

Plan:

- కనీసం 7 రోజులు పర్యటనను ప్లాన్ చేయండి, అలవాటు చేసుకోవడానికి సమయాన్ని తీస్కోండి
- తరచుగా విరామాలు కోసం ప్లాన్ చేయండి - ప్రతి 2 గంటకి ఒకసారి 5-10 నిమిషాలకి విరామము తీసుకోండి.

Prepare:

- రోజు 5-10 నిమిషాల పాటు శ్వాస వ్యాయామాలు చేయండి*
- 20-30 నిమిషాలు రోజువారీ నడక
- 55 సంవత్సరాల వయస్సు > లేదా గుండె జబ్బులు, ఉబ్బసం, రక్తపోటు లేదా మధుమేహం చరిత్ర కలిగి ఉంటే, పర్యటన కోసం ఫిట్నెస్ని నిర్ధారించుకోవడానికి ఆరోగ్య పరీక్ష చేయించుకోండి

Package:

- వెచ్చని బట్టలు - ఉన్ని స్వెటర్లు, ధర్మలు, పఫర్ జాకెట్లు, చేతి తొడుగులు, సాక్స్
- రెయిన్ గేర్ - రెయిన్ కోట్లు, గొడుగులు
- ప్రాథమిక ఆరోగ్య తనిఖీ పరికరాలు - పల్స్ ఆక్సిమీటర్, థర్మామీటర్
- ముందుగా ఉన్న పరిస్థితులతో (గుండె జబ్బులు, ఉబ్బసం, రక్తపోటు, మధుమేహం) యాత్రికుల కోసం - ఇప్పటికే ఉన్న అన్ని మందులు & పరీక్షా పరికరాలను మరియు మీ ఇంటి వైద్యుని సంప్రదింపు నంబర్ను తీసుకెళ్ళండి
- దయచేసి మీ ప్రయాణానికి ముందు వాతావరణ నివేదికను తనిఖీ చేయండి మరియు విపరీతమైన శీతల ఉష్ణోగ్రతలలో నిర్వహించడానికి తగిన వెచ్చని బట్టలు మీ వద్ద ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి
- మీ వైద్యుడు దానికి వ్యతిరేకంగా సలహా ఇస్తే యాత్రను చేపట్టవద్దు

యాత్ర సమయంలో

- స్వస్థ సర్కార్ల సఫల్ యాత్ర - మీ సౌలభ్యం కోసం యాత్ర మార్గంలో ఆరోగ్య శాఖ ఉంచిన కమ్యూనికేషన్ చూడండి మరియు అన్ని మార్గదర్శకాలను జాగ్రత్తగా అనుసరించండి
- యాత్రికుల సేవ కోసం ప్లాన్ చేయబడిన వివిధ ఆరోగ్య టవ్ పాయింట్ల మ్యాప్ను చూడండి:
 - మెడికల్ రిలీఫ్ పోస్టులు
 - ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు
 - కమ్యూనిటీ హెల్త్ సెంటర్లు
 - జిల్లా ఆసుపత్రులు

ఉత్తరాఖండ్ హెల్త్ టవ్ పాయింట్లను గుర్తించడానికి భవనాలపై స్పష్టమైన పేరు బోర్డుల కోసం చూడండి

○ మీరు లేదా మీ కుటుంబ సభ్యులలో ఎవరైనా ఈ క్రింది లక్షణాలలో దేనినైనా అనుభవిస్తున్నట్లయితే, దయచేసి వెంటనే సమీపంలోని ఆరోగ్య సేవా టచ్‌పాయింట్‌ను సంప్రదించండి - త్వరిత చర్య మీ జీవితాన్ని కాపాడుతుంది:

- ఛాతీ నొప్పి
- శ్వాస ఆడకపోవడం (మాట్లాడటం కష్టం)
- నిరంతర దగ్గు
- మైకము / దిక్కుతోచని స్థితి (నడవడం కష్టం)
- వాంతులు
- మంచు/ శరీరం చల్లపడటం
- బలహీనత / శరీరం యొక్క ఒక వైపు తిమ్మిరి

ఎత్తైన ప్రదేశం తీవ్రమైన వైద్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఒక్క నిమిషం జాగ్రత్త మీ జీవితాన్ని కాపాడుతుంది.

ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవలసిన యాత్రీకులు:

- 55 సంవత్సరాల వయస్సు >
- గర్భిణీ స్త్రీలు
- గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు, ఆస్తమా మరియు మధుమేహం చరిత్ర కలిగిన రోగులు
- ఉబకాయం ఉన్న రోగులు (>30 BMI)

మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడంలో సహాయం చేయడానికి మేము ఉన్నాము - ఏదైనా వైద్యపరమైన అసౌకర్యం ఉంటే, దయచేసి మా మెడికల్ స్క్రీనింగ్ మరియు ఆరోగ్య సదుపాయాలను సంప్రదించండి మరియు మీ ఆరోగ్యాన్ని తనిఖీ చేసుకోండి.

○ అదనంగా, ఏదైనా వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితుల్లో, దయచేసి 104 హెల్ప్‌లైన్ నంబర్‌లో మమ్మల్ని సంప్రదించండి.

○ ఆల్కహాల్, కెఫిన్ కలిగిన పానీయాలు, నిద్ర మాత్రలు మరియు బలమైన నొప్పి నివారణ మందులు తీసుకోవద్దు యాత్ర సమయంలో, ధూమపానం కూడా మానుకోండి.

○ యాత్రలో కనీసం 2 లీటర్ల ద్రవం త్రాగండి మరియు పుష్కలంగా పోషకమైన ఆహారం తీసుకోండి