



# स्वस्थ सतर्क सफल यात्रा

“स्वस्थ तीर्थयात्री, मंगलमय तीर्थयात्रा”

अपनी चार धाम यात्रा को पूरी तैयारी के साथ आरंभ करें।

- ◆ अपनी यात्रा की योजना कम से कम 7 दिनों के लिए बनाएं।
- ◆ यात्रा करने पूर्व पंजीकरण एवं निवास स्थान सुनिश्चित करें।
- ◆ रात में उठरने की जगह को पहले से सुनिश्चित करें।
- ◆ वातावरण के अनुरूप अनुकूलन के लिए समय दें।
- ◆ रोजाना कम से कम 10 मिनट के लिए टहलें।
- ◆ 50 वर्ष से अधिक आयु या पूर्व स्वास्थ्य परेशानी होने पर, यात्रा से पहले स्वास्थ्य जांच अवश्य कराएं।
- ◆ यात्रा के मार्ग में आपकी सुविधा के लिए स्वास्थ्य केंद्र उपलब्ध हैं।
- ◆ बदलते मौसम के अनुसार सामान पैक करें।
- ◆ यात्रा के दौरान सूखे मेवे, बिस्किट, आदि और पोषाहारी आहार का सेवन करें।
- ◆ यात्रा के दौरान सूखे मेवे, बिस्किट, आदि और पोषाहारी आहार का सेवन करें।
- ◆ यात्रा के दौरान पर्याप्त पानी और तरल पदार्थ पिएं, और गुणगुना पानी ज्यादा लाभदायक है।
- ◆ उचित विश्राम करें।
- ◆ पैदल यात्रा में प्रति घंटे अथवा वाहनिक यात्रा के प्रति 2 घंटे में 5-10 मिनट का आराम करें।
- ◆ दिन में 800 – 1000 मीटर से अधिक चढ़ाई न करें।

## एक स्वस्थ यात्रा के लिए संकेतक

- 1 यात्रा के समय स्वास्थ्य केंद्रों पर ध्यान दें।
  - ◆ प्रमुख स्क्रीनिंग पॉइंट्स
  - ◆ चिकित्सा राहत केंद्र
  - ◆ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र
  - ◆ मार्ग में अन्य स्वास्थ्य सुविधाएं
- 2 निम्नलिखित लक्षण होने पर तुरंत सहायता लें।
  - ◆ सीने में दर्द
  - ◆ सांस फूलना
  - ◆ चक्कर आना या भटकाव (चलने में दिक्कत)
  - ◆ उल्टी
  - ◆ होंठ, नाक और उंगलियों का नीला पड़ना
  - ◆ कमजोरी/ शरीर के एक तरफ सुन्नापन
- 3 इन यात्रियों को सलाह दी जाती है कि वे अकेले यात्रा न करें।
  - ◆ 50 वर्ष से अधिक आयु होने पर
  - ◆ हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अस्थमा या मधुमेह का इतिहास होने पर
  - ◆ अधिक मोटापा से प्रभावित होने पर (> 30 बी.एम.आई.)
  - ◆ गर्भवती महिलाएं
  - ◆ पूर्व में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने पर (कृपया निर्धारित दवाइयों और डॉक्टर के संपर्क विवरण साथ रखें)
- 4 यात्रा मार्ग पर स्वास्थ्य विभाग द्वारा प्रसारित दिशानिर्देशों का पालन करें।
  - ◆ स्वास्थ्य संबंधी परेशानी होने पर आराम करें।
  - ◆ यात्रा शुरू करने से पहले निकटतम केंद्र पर चिकित्सा उपचार लें।
  - ◆ डॉक्टर से ही स्वास्थ्य परामर्श लें और उपचार कराएं।
  - ◆ यात्रा के दौरान धूम्रपान और नशीले पदार्थों का सेवन न करें।

यात्रा के दौरान अपने स्वास्थ्य की नियमित निगरानी के लिए नीचे दी गई वेबसाइट पर पंजीकरण करें

[www.eswasthyadham.uk.gov.in](http://www.eswasthyadham.uk.gov.in)

हेल्पलाइन

104

आपकी यात्रा सुखद एवं मंगलमय हो

एम्बुलेंस

108

चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखंड के सौजन्य से जनहित में जारी।

Supported By:

WISH | Transforming Primary Healthcare Through Innovations  
Flagship program of LEHS (Lords Education & Health Society)