



# Swasth Satark Safal Yatra

“Healthy Pilgrim, Happy Pilgrimage”

Begin your Char Dham Yatra fully prepared

*'You will be at over 3000 meters/10,000 feet ASL, experiencing extreme conditions, cold temperatures, low humidity, intense UV radiation, reduced air pressure, and oxygen levels.'*

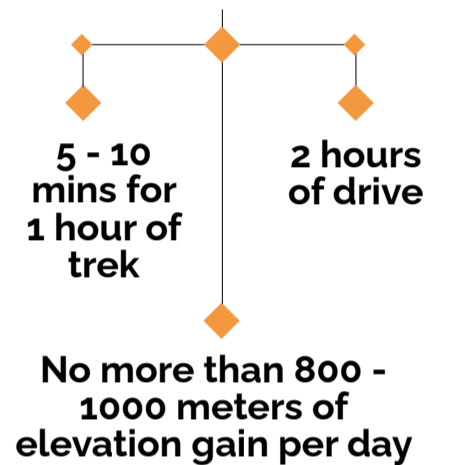
## Plan Ahead

- ◆ **Schedule** yatra for at least 7 days.
- ◆ **Register** and book boarding well in advance.
- ◆ **Identify** night stays.
- ◆ **Adapt to the surroundings** and plan resting points.
- ◆ **Practice** breathing exercises **5 - 10 minutes**.

- ◆ **Walk** for at **least 10 minutes daily**.
- ◆ If **over 50** or with medical history, get a **health check-up** before the yatra.
- ◆ **Screening** is available enroute for your assistance.
- ◆ **Pack suitably** for cold, rain and sun with essentials.

- ◆ Check the **weather and dress** accordingly before starting
- ◆ Bring **dry fruits, biscuits, etc.**, and eat a **nutritious diet** during the journey.
- ◆ Drink enough **water and fluids** during the journey, preferably **lukewarm**.

- ◆ Prevent fatigue.
- ◆ Advisable rest



## Pointers for a Healthy Yatra

### 1 Look out for touch points

- Major Screening Points
- Medical Relief Posts
- Primary Health Centres
- Other health facilities enroute

### 2 Seek immediate assistance when experiencing

- ◆ Chest Pain
- ◆ Shortness of breath
- ◆ Persistent coughing
- ◆ Dizziness/disorientation
- ◆ Vomiting
- ◆ Bluish lips, nose, fingertips
- ◆ Weakness/numbness on one side of the body

### 3 Undertake the yatra with friends and family especially if you are

- ◆ Over 50 years old
- ◆ History of heart disease, hypertension, asthma, or diabetes.
- ◆ Obese (BMI > 30)
- ◆ Pregnant
- ◆ Pilgrims with medical history carry prescribed medication and doctors contact details.

### 4 Follow health department communications along the Yatra route, adhere to guidelines.

- ◆ Descend if feeling unwell; do not ascend further.
- ◆ Seek medical treatment at the nearest center before resuming journey.
- ◆ Let the doctor decide on the level of care required.
- ◆ Avoid smoking and intoxicants during the Yatra.

Supported by



A flagship programme of LEHS (Lords Education and Health Society)

HELPLINE

104

Register on the website below for regular monitoring of your health during yatra

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

AMBULANCE

108



# 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 से पूर्व पंजीकरण एवं निवास स्थान सुनिश्चित करें
- ◆ रात में ठहरने की जगह को पहले से सुनिश्चित करें
- ◆ वातावरण के अनुरूप अनुकूलन के लिए समय दें
- ◆ रोज़ाना 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 पौष्टिक आहार का सेवन करें
- ◆ यात्रा के दौरान पर्याप्त पानी और तरल पदार्थ पिएं, और गुनगुने पानी का सेवन 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

## 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 या शरीर के एक तरफ सुन्न पड़ना
- 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 मोटापे से प्रभावित होने पर (> 30 बी.एम.आई.)
  - ◆ गर्भवती महिलाएं
  - ◆ पूर्व में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने पर (कृपया निर्धारित दवाएँ 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

हेल्पलाइन

104

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)

एम्बुलेंस

108

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

WISH

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