

চাৰধাম যাত্ৰাগী হকশেন কাংলোন - ২০২৪

যাত্ৰা অসিগী ধাম মৰিমক সমুদ্ৰগী ইমাইদগী মিটৰ ৩০০০/ ফুট ১০০০ হেল্লি। যাত্ৰীকশিংনা খমথেংনা ইংবা, নুংশিংতা ঈশিংগী চাং নেস্বা, য়াম্মা extreme ওইবা ultraviolet radiation, নুংশিংকী pressure নেমথরকপা অমসুং ওস্কিজেনগী চাং হহুরকপনচিংবা থেংনরকনি।

যাত্ৰা চংপা হৌদ্রিঙৈদা শেম শাগদবা

খোংচং অসি হৌদ্রিঙৈদা ইশাগী হকচাংগী ফিভম খঙদোক্কদবনি। মফম অসি য়াম্মা রাংবা মরমনা হকচাংদা খংহৌদনা নুংঙাইরক্তবা য়াই।

০ প্লান:

- হকচাংনা মফমদুগা চুশিননবা মতম ফংনবগীদমক নুমিং ৭নিদগী তাদবা খোংচং অমা প্লান তৌবিয়ু।
- খোচং অসি চংপা হৌদ্রিঙৈদা মফম অদুগী অইং অশাগী পাও কুপ্পা লৌবিয়ু।
- চিংথক কাবা মতমদা তৌইনা পোথাবিয়ু। পুং ১ - ২ লেপুনা কাৰক্লবদি মিনিট ৫-১০ পোথাবিয়ু।

০ যাত্ৰা চংনবগী শেম শাবা:

- নোংমদা মিনিট ১০গী শোর শানবীয়ু (breathing exercise)practice তৌগদবনি।
- য়ামদ্ৰবদা পুংখাই অমা নুংতিগী বাকিং চংপীয়ু।
- ইশাগী চহি ৫০দগী হেল্লবা নত্ৰগনা heart কী লায়না hypertension diabetes, শোর হোনবগী লায়না নত্ৰগা asthma লৈরবদি যাত্ৰা অসি চংপা য়ারে হায়বগী check up তৌবিয়ু।
- কৰিগুস্বা ডাক্তরনা য়াদ্রবদি যাত্ৰা অসি চংপিগনু।

০ পুগদবা পোং চৈ:

- ফি অরুস্বা sweater, jersy, themal, puffer jacket, glove, moja মশিং খরা য়াম্মা।
- নোংচুবদা শিজিনবা Raincoat অমসুং ছাতিন।
- Quality ফবা finger pulse oximeter অমা
- ইশাগী লায়না লৈরবদি দরকার লৈবা হিদাক, তেষ্ট তৌনবা খুংলাই অমসুং লাইয়েংলিবা ডাক্তরদুগী

ফোন নম্বৰ।



यात्रा मनुंदा

- Medical Department ना मतम मतमगी पिवा चंन कांलोन इनगदवनि।
- यात्रिकशिंगीदमज्जा शेमदुना लैरिवा मखादा पिरिवा Medical touchpoint गी मेप फजना खंगदवनि।
 - Medial Relief Centre
 - Primary Health Centres
 - Community Health Centres
 - District Hospitals
- मनाक नाकपा building शिंदा थेत्तुना थमलिवा Uttarakhand गी Medical Centre शिं फजना खंजिनगदवनि।
- मखादा पिरिवा लाई ओं असि लैरवदि मनाक नकपा health service touchpoint दा चंनकदवनि।
 - थवाक नावा
 - शोर होनवा अमसुं वा ङांवा ङमलज्जवा
 - लेपा लैतना लोक खुवा
 - कोक ङांवा नत्रगा चंपा ङमलकतवा
 - ङवा
 - चिनवान, नतोन नत्रगा खुंशाशिं मुशिंलकपा
 - हकचांगी नाकन अमा पंथरकपा नत्रगना शोनथरकपा
- करिंणुन्ना हकचां नुंङाईरज्जवदि checkup तौथोकपियु।
- हकचां नुंङाईरज्जवदि काखंपगी मज्जता मनाक नकना लैवा health checkpoint ता कुमथवियु।
- मखादा पिरिवा यात्रिकशिं असि मखान्ना चंलौइदवनि
 - चहि ५० हेल्सवा
 - मशा राई शंदवी नुपी
 - Heart की लायना hypertension, asthma अमसुं diabetes लैवा मींइशिं मशा नोईवा मींइशिं (BMI 30 दगी हनवशिं)
- करिंणुन्ना emergency लैरवदि helpline number १०८दा फोन तौवियु।
- असुन्ना यान्ना लुवा मफमशिं चंपदा यु थकपा, caffeine यांवा मही थकपा, sleeping pill चावा अमसुं चुरूप थकपना हकचांदा शाथिवा मंणंदा नुंङाईहंनं।



- नोणंदा लिटर २ दगी ताना इशिं थकपियु अमसुं मचि ङईवा चिंजाक चावियु।