

संख्या- 10312/DG.Hdby 2022

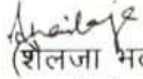
दिनांक : 10.05.2022

सचिव,
पर्यटन विभाग,
उत्तराखण्ड शासन।

महोदय,


कृपया चारधाम यात्रा को अधिक सुगम और सुरक्षित बनाने के उद्देश्य से स्वास्थ्य विभाग द्वारा बनायी गयी Advisory अग्रेत्तर आवश्यक कार्यवाही हेतु संलग्न कर प्रेषित की जा रही है। पर्यटन विभाग के स्तर से इनका प्रचार प्रसार कराये जाने का कष्ट करें।

संलग्नक-यथोपरि।


(शिलपा भट्ट)
महानिदेशक
चिकित्सा स्वास्थ्य
एवं परिवार कल्याण विभाग।

प्रतिलिपि : निम्नांकित के सादर संज्ञानार्थ।

1. मुख्य सचिव महोदय, उत्तराखण्ड शासन।
2. अपर मुख्य सचिव, मा0 मुख्यमंत्री जी, उत्तराखण्ड शासन।
3. सचिव, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग, उत्तराखण्ड शासन।
4. आयुक्त, गढ़वाल मण्डल, पौड़ी।
5. पुलिस उपमहानिरीक्षक, एस.डी.आर.एफ., उत्तराखण्ड।
6. जिलाधिकारी/वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, देहरादून, उत्तरकाशी, पौड़ी, चमोली, रुद्रप्रयाग।
7. प्रबन्ध निदेशक, एन.एच.एम., उत्तराखण्ड।
8. मुख्य चिकित्साधिकारी, देहरादून, उत्तरकाशी, पौड़ी, चमोली, रुद्रप्रयाग।


(शिलपा भट्ट)
महानिदेशक

चारधाम यात्रा-2022 हेतु यात्रियों के स्वास्थ्य हेतु दिशा निर्देश (Health Advisory)

चारधाम यात्रा में समस्त तीर्थ स्थल उच्च हिमालयी क्षेत्र में स्थित हैं, जिनकी ऊंचाई समुद्र तल से 2700 मी० से भी अधिक है। उन स्थानों में यात्रीगण अत्यधिक ठण्ड, कम आद्रता, अत्यधिक अल्ट्रा वॉयलेट रेडिएशन, कम हवा का दबाव और कम ऑक्सीजन की मात्रा से प्रभावित हो सकते हैं। अतः सभी तीर्थ यात्रियों के सुगम एवं सुरक्षित यात्रा हेतु निम्न दिशा-निर्देश (Health Advisory) निर्गत किये जा रहे हैं।

- स्वास्थ्य परीक्षण के उपरांत ही यात्रा के लिए प्रस्थान करें।
- पूर्व से बीमार व्यक्ति अपने चिकित्सक का परामर्श पर्चा एवं चिकित्सक का संपर्क नम्बर, एवं चिकित्सक द्वारा लिखी गयी दवाईयां अपने साथ रखें।
- अति वृद्ध एवं बीमार व्यक्तियों एवं पूर्व में कोविड से ग्रसित व्यक्तियों के लिए यात्रा पर न जाना या कुछ समय के लिए स्थगित करना उचित होगा।
- तीर्थस्थल पर पहुँचने से पूर्व मार्ग में एक दिन का विश्राम करना उचित होगा।
- गर्म एवं ऊनी वस्त्र साथ में अवश्य रखें।
- हृदय रोग, श्वास रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप से ग्रस्त रोगी ऊंचाई वाले क्षेत्रों में जाते समय विशेष सावधानी बरतें।
- लक्षण जैसे— सिर दर्द होना, चक्कर आना, घबराहट का होना, दिल की धड़कन तेज होना, उल्टी आना, हाथ-पांव व होठों का नीला पड़ना, थकान होना, सांस फूलना, खौंसी होना अथवा अन्य लक्षण होने पर तत्काल निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र पहुँचें एवं 104 हैल्पलाइन नम्बर पर सम्पर्क करें।
- धूम्रपान व अन्य मादक पदार्थों के सेवन से परहेज करें।
- सनस्क्रीन एस0पी0एफ0 50 का उपयोग अपनी त्वचा को तेज धूप से बचाने के लिए करें।
- यू0वी किरणों से अपनी आंखों के बचाव हेतु सन ग्लासेस का उपयोग करें।
- यात्रा के दौरान पानी पीते रहें और भूखे पेट ना रहें।
- लम्बी पैदल यात्रा के दौरान बीच-बीच में विश्राम करें।
- ऊंचाई वाले क्षेत्रों में व्यायाम से बचें।
- किसी भी स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी हेतु 104 एवं एम्बुलेंस हेतु 108 हैल्पलाइन नम्बर पर सम्पर्क करेंगे।