



चारधाम यात्रा की हो रही है शुरुआत घर से निकलिये पूरी तैयारी के साथ

स्वस्थ, सतर्क और सफल यात्रा

चारधाम यात्रा के लिए रजिस्टर करने हेतु आपका धन्यवाद। आपकी यात्रा को सुरक्षित और सुखद बनाने हेतु उत्तराखण्ड स्वास्थ्य विभाग ने स्वास्थ्य गाइडलाइन्स का निर्माण किया है।

योजना बनाना

अपनी यात्रा की योजना कम से कम 7 दिनों के लिए बनाएं, वातावरण के अनुरूप अनुकूलन के लिए समय दें

यात्रा के दौरान, हर 1 घंटे की पदयात्रा और 2 घंटे की मोटर वाहन यात्रा के बाद 5 - 10 मिनट का ब्रेक लें

स्वास्थ्य संबंधित आपातकालीन घटना होने पर कृपया हमसे **हेल्पलाइन नं. 104** पर संपर्क करें

तैयारी करना

रोजाना 5 - 10 मिनट के लिए श्वास व्यायाम का अभ्यास करें

रोजाना 20 - 30 मिनट टहलें

यदि > 55 वर्ष की आयु या हृदय रोग, अस्थमा, उच्च रक्तचाप या मधुमेह के रोगी हैं, तो यात्रा से पूर्व स्वास्थ्य संबंधी जांच करवाएं

पैक करना

स्वेटर, थर्मल, गर्म जैकेट, दस्ताने, जुराब जैसे गरम कपड़े

वर्षा से सुरक्षा के लिए रेनकोट और छाता

पल्स ऑक्सीमीटर और थर्मामीटर जैसे चिकित्सा उपकरण

जरूरी दवाइयों और उपकरण



हम आपकी सेवा में उपलब्ध हैं — किसी भी असुविधा के मामले में हमारे स्वास्थ्य स्क्रीनिंग केंद्रों अथवा चिकित्सा इकाइयों पर संपर्क करें और अपने स्वास्थ्य की जांच करवाएं।

चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी