

चारधाम यात्रेतील सर्व तीर्थक्षेत्रे उच्च हिमालयीन प्रदेशात आहेत, त्यांची उंची समुद्रसपाटीपासून 2700 मीटरपेक्षा जास्त आहे. अति थंडी, कमी आर्द्रता, अतिनील किरणोत्सर्ग, हवेचा कमी दाब आणि कमी ऑक्सिजनची पातळी यामुळे त्या ठिकाणच्या प्रवाशांवर परिणाम होऊ शकतो. म्हणून, सर्व यात्रेकरूंच्या सुरळीत आणि सुरक्षित प्रवासासाठी, खालील मार्गदर्शक तत्त्वे (आरोग्य सल्ला) जारी केली जातील.

तुम्ही प्रवास करण्यापूर्वी - तयार करा, तयार करा, पॅक करा: कृतीकडे लक्ष देऊन तुम्ही तुमच्या प्रवासादरम्यान सुरक्षित राहू शकता. कृपया आपल्या प्रवासापूर्वी वैद्यकीय आणि ट्रेकची तयारी सुनिश्चित करा. उच्च उंचीच्या आजारांमुळे ते होऊ शकते - नियोजन करणे, तयारी करणे आणि पॅकिंग करणे महत्वाचे आहे. ० नियोजन: • तुमच्या सहलीची किमान 7 दिवसांची योजना करा, अनुकूल होण्यासाठी वेळ द्या • अनेक विश्रांतीसाठी योजना करा - ट्रेकच्या प्रत्येक तासानंतर किंवा प्रत्येक 2 तासांनी ऑटोमोबाईल राईड, 5-10 मिनिटांचा ब्रेक घ्या. तयारीसाठी: • 5-10 मिनिटे चाला श्वास घेण्याचा सराव करा. 20-30 मिनिटे घ्या • जर प्रवासी 55 वर्षांपेक्षा जास्त वयाचा असेल किंवा त्याला हृदयविकार, दमा, उच्च रक्तदाब, किंवा मधुमेह, सहलीसाठी फिटनेस सुनिश्चित करण्यासाठी आरोग्य तपासणी करा ० पॅकिंग: • उबदार कपडे - लोकरीचे स्वेटर, स्वेटर, जाकीट, हातमोजे, हातमोजे • पाऊस संरक्षण उपकरणे - रेनकोट, छत्री • आरोग्य तपासणी उपकरणे - प्रवाशांसाठी पल्स ऑक्सिमिटर, थर्मामीटर-सर्व आवश्यक औषधे, चाचणी उपकरणे आणि तुमच्या घरातील डॉक्टरांचा संपर्क क्रमांक आणा • कृपया तुमच्या सहलीपूर्वी हवामान अहवाल तपासा, आणि तुमच्याकडे थंड तापमानात व्यवस्थापित करण्यासाठी पुरेसे कपडे असल्याची खात्री करा • तुमच्या डॉक्टरांनी सल्ला दिल्यास प्रवासाच्या विरोधात, कृपया प्रवास करू नका

प्रवासादरम्यान • आरोग्यदायी सतर्कता यशस्वी प्रवास - तुमच्या सोयीसाठी प्रवासाच्या मार्गावर आरोग्य विभागाने केलेल्या संप्रेषणाचा संदर्भ घ्या आणि सर्व मार्गदर्शक तत्त्वांचे काळजीपूर्वक पालन करा ० प्रवासी सेवेच्या सर्वोत्तम हितासाठी जवळच्या वैद्यकीय युनिटचा नकाशा पहा: • वैद्यकीय रात्री केंद्रे • प्राथमिक आरोग्य केंद्रे • सामुदायिक आरोग्य केंद्रे • हिला रुग्णालये ओ उत्तराखंड वैद्यकीय युनिट ओळखण्यासाठी इमारतींवर स्पष्ट नावे पहा