

ଚାର୍ ଧାମ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ -2023

ଚାର୍ ଧାମ ଯାତ୍ରାର ସମସ୍ତ ତୀର୍ଥସ୍ଥାନ ଉଚ୍ଚ ହିମାଳୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅବସ୍ଥିତ, ଯାହାର ଉଚ୍ଚତା ସମୁଦ୍ର ପତ୍ତନଠାରୁ ୨୭୦୦ (2700) ମିଟରରୁ ଅଧିକ । ଏହି ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକର ଯାତ୍ରାମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା, କମ୍ ଆର୍ଦ୍ରତା, ଅତ୍ୟଧିକ ଅତିବାଇଗଣି ରଶ୍ମି ବିକିରଣ, ନିମ୍ନ ବାୟୁ ଚାପ ଏବଂ କମ୍ ଅମ୍ଳଜାନ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ସମସ୍ତ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀଙ୍କ ସୁଗମ ତଥା ନିରାପଦ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଜାରି କରାଯାଇଛି ।

ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବର ପ୍ରସ୍ତୁତି :

- ଯୋଜନା (Plan) ପ୍ରସ୍ତୁତି (Prepare) ସଜତା ସଜଡ଼ି (Pack)-(3P) - ପ୍ରତିରୋଧକ ପଦକ୍ଷେପ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆପଣଙ୍କ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଡାକ୍ତରୀ ଏବଂ ପର୍ବତ ଆରୋହଣ (ଟ୍ରେକ)ର ପ୍ରସ୍ତୁତି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ । ଅତ୍ୟଧିକ ଉଚ୍ଚତା ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପନ୍ନୀୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ - ଏଥି ପାଇଁ ଯୋଜନା , ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ସଜତା ସଜଡ଼ି କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

❖ ଯୋଜନା:

- ✓ ଅତିକମରେ 7 ଦିନ ପାଇଁ ଯାତ୍ରାର ଏକ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯାତ୍ରାର ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପ ଖୁଏଇବାକୁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ବାରମ୍ବାର ବିରତି ନେବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ - ପ୍ରତି 1 ଘଣ୍ଟା ପର୍ବତ ଆରୋହଣ (ଟ୍ରେକ) କିମ୍ବା 2 ଘଣ୍ଟା ବାହନ ଯାତ୍ରା ପରେ 5-10 ମିନିଟ୍ ବ୍ରେକ୍ ନିଅନ୍ତୁ ।

❖ ପ୍ରସ୍ତୁତି:

- ✓ ପ୍ରତିଦିନ 5-10 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ସମ୍ପନ୍ନୀୟ ବ୍ୟାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ 20-30 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।
- ✓ ଯଦି ବୟସ 55 ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ କିମ୍ବା ହୃଦ୍ଘାତ, ଆଜମା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ତଥା ମଧୁମେହର ଇତିହାସ ଅଛି, ତେବେ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଫିଟନେସ୍ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ଏକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନୀୟ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ।

❖ ସଜତା ସଜଡ଼ି:

- ✓ ଗରମ ପୋଷାକ - ଉଲ୍ଲେନ ସୁଇଚର, ଅର୍ମାଲ୍, ଗରମ ଜ୍ୟାକେଟ୍, ଗ୍ଲୋଭସ୍, ମୋଜା ।
- ✓ ବର୍ଷା ସାମଗ୍ରୀ - ରେନକୋଟ୍, ଛତା ଇତ୍ୟାଦି ।
- ✓ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଯାଞ୍ଚ ଉପକରଣ - ପଲ୍ଟ୍ ଅକ୍ସିମିଟର, ଅର୍ମୋମିଟର ଇତ୍ୟାଦି ।
- ✓ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରା ଯାତ୍ରୀଙ୍କ ଠାରେ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଥିବ (ହୃଦ୍ଘାତ, ଆଜମା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ) - ସମସ୍ତ ବ୍ୟବହୃତ Medicine ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଘର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଯୋଗାଯୋଗ ନମ୍ବର ସାଙ୍ଗରେ ରଖନ୍ତୁ ।

- ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କର ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବରୁ ପାଣିପାଗ ସମ୍ପନ୍ନୀୟ ବିବରଣୀ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୁଅନ୍ତୁ, ଏବଂ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ତାପମାତ୍ରାରେ ନିଜକୁ ଗରମ ରଖିବାକୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଉଷ୍ଣ ପୋଷାକ ଅଛି ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତର ଯାତ୍ରା ନକରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯାତ୍ରା ସମୟରେ :

- ସ୍ଵପ୍ନ, ସତର୍କତା-ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସଫଳ ଯାତ୍ରା - ଆପଣଙ୍କ ସୁବିଧା ପାଇଁ ଯାତ୍ରା ମାର୍ଗରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଦ୍ଵାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଯତ୍ନ ସହ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ।

- ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସେବା ଦେବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଧାରିତ ମାନଚିତ୍ରକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରେକି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ବିବରଣୀ ଦିଆଯାଇଅଛି:
 - ଚିକିତ୍ସା ରିଲିଫ୍ ପୋଷ୍ଟଗୁଡ଼ିକ (medical relief posts)
 - ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ
 - ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ
 - ଜିଲ୍ଲା ଡାକ୍ତରଖାନା ଗୁଡ଼ିକ ।
- ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଚତୁ ପଏଣ୍ଟ ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନାମ ଫଳକ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଆପଣ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ଦୟାକରି ତୁରନ୍ତ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଚତୁ ପଏଣ୍ଟରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତୁ - ତୁରନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଶୀଘ୍ର ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ:
 - ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା
 - ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା (କଥା ହେବାରେ ଅସୁବିଧା)
 - ସ୍ତନ୍ନ/ କ୍ରମାଗତ କାଶ
 - ଯୁକ୍ତ ବୁଲାଇବା / ବୃନ୍ଦାମୂଳ ପରିସ୍ଥିତି (ଚାଲିବାରେ ଅସୁବିଧା)
 - ବାନ୍ତି
 - ଶରୀର କାଲୁଆ ପଡ଼ିଯିବା / ଚର୍ମ ଅଣ୍ଡା ପଡ଼ିଯିବା ।
 - ଦୁର୍ବଳତା /ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶୀତଳତା ହେବା ।

ଅତ୍ୟଧିକ ଉଚ୍ଚତା ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ମାତ୍ର ତତକ୍ଷଣାତ ସତର୍କତା ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ।

- ନିମ୍ନଲିଖିତ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରୀଙ୍କ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ୍ ଯେଉଁମାନେ କି :
 - 55 ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଅଧିକ ।
 - ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ।
 - ହୃଦ୍‌ଘାତ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଆଜମା ଏବଂ ମଧୁମେହର ଇତିହାସ ଥିବା ରୋଗୀ ।
 - ମେଦବହୁଳ ରୋଗୀ (> 30 BMI) ।

ଆମେ ଆପଣଙ୍କ ସେବା ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚପୁର ଅଛୁ - ଯଦି କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ହୁଏ, ଦୟାକରି ଆମର ମେଡିକାଲ ସ୍ତ୍ରନିଂ କିଓସ୍ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଇ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯାଞ୍ଚ କରାନ୍ତୁ ।

- ଏଥିସହ, ଯଦି କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜେ , ଦୟାକରି 104 ହେଲ୍ପଲାଇନ ନମ୍ବରରେ ଆମ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।
- ମଦ୍ୟପାନ, କ୍ୟାଫିନଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ, ନିଦ ବଚିକା ତଥା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଘାତକ ଟାବଲେଟ୍ ସେବନରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଯାତ୍ରା ସମୟରେ, ଧୂମପାନରୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଅତିକମରେ ଦିନକୁ 2 ଲିଟର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।

* * *