



गृह मंत्रालय

अमरनाथ यात्रेसाठी आरोग्यविषयक काही सूचना

Posted On: 06 MAR 2017 5:12PM by PIB Mumbai

नवी दिल्ली, 6 मार्च 2017

अमरनाथ यात्रेसाठी श्री अमरनाथजी तीर्थक्षेत्र मंडळाने यात्रेकरुंना काही सूचना केल्या आहेत.

यात्रेकरिता शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी काळजी घ्या. यात्रेच्या किमान एक महिनाभर आधी दररोज 4 ते 5 किलोमीटर चालणे सुरु करा.

दीर्घ क्षसनाचे व्यायाम विशेषतः प्राणायाम आणि योगा सुरु करा.

वर चढताना सावकाश चढा

क्षमतेच्या बाहेर जाऊन काही करू नका

कुठलेही औषध घेण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या

भरपूर पाणी प्या. दिवसाला पाच लीटर द्रवपदार्थ पोटात जाणे आवश्यक आहे.

भरपूर कार्बोदके आहारात घ्या. यामुळे थकवा आणि रक्तशर्करा कमी होणे टाळता येईल.

पोर्टेबल ऑक्सिजन सोबत ठेवा

कुठलीही आरोग्यविषयक समस्या उद्भवली तर तात्काळ वैद्यकीय सुविधेसाठी संपर्क करा. प्रत्येक 2 किलोमीटरच्या परिसरात वैद्यकीय सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे.

उंचावरील आजारांच्या लक्षणांकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नका

मद्यपान आणि धूम्रपान करू नका

उंचावरील आजाराची लक्षणे आढल्यास पुढे चढू नका

B.Gokhale/S.Kulkarni/Anagha

(Release ID: 1483666) Visitor Counter : 4

