



ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰਾਲਾ

ਸ਼੍ਰੀ ਅਮਰਨਾਥਜੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਸਲਾਹ

Posted On: 15 MAR 2017 5:48PM by PIB Chandigarh

Health Advisory for yatris during Shri Amarnathji Yatra

ਸ਼੍ਰੀ ਅਮਰਨਾਥਜੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਸਲਾਹ

ਸ਼੍ਰੀ ਅਮਰਨਾਥਜੀ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਗੁਫਾ ਦੀ ਤੀਰਥ-ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ 14,000 ਛੁੱਟ ਤੱਕ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਤਰੀ ਇੰਨੀ ਉਚਾਈ ਉੱਤੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਜੀਅ ਮਿਤਲਾਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ, ਥਕਾਵਟ ਹੋਣਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਸਿਰ ਦਾ ਹਲਕਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦਰ ਆਉਣੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਆ ਜਾਣਾ, ਮਸਾਣੇ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਆ ਜਾਣਾ, ਚਲਣ ਵਿੱਚ ਟੰਗਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੌਸ਼ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਬਦਲ ਜਾਣਾ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦਰ ਆਉਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਕਸ ਜਾਣਾ, ਛਾਤੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਲੱਗਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਜੁੜ ਜਾਣਾ, ਸਾਹ ਦਾ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਚਲਣਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਦਰ। ਜੇ ਉਚਾਈ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਹੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀ ਅਮਰਨਾਥਜੀ ਸ਼੍ਰਾਈਨ ਬੋਰਡ ਨੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਿਹਤ-ਸਲਾਹ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ:

ਉਚਾਈ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇਹ ਕਰੋ:

1. ਸਰੀਰਕ ਫਿੱਟਨੈਸ ਹਾਸਲ ਕਰ ਕੇ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ - ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰੇ/ਸ਼ਾਮ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ 4-5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਮੁਦਲੀ ਸੈਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
2. ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਭਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੇ ਯੋਗਾ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ 'ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ' ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
3. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉੱਚੇ ਪਹਾੜਾਂ ਉੱਤੇ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਚੈਕਅਪ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਓ।
4. ਉਚਾਈ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ ਚਲੋ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਵੋ, ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਰਾਮ ਕਰ ਲਵੋ।
5. ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
6. ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟਾਈਮ-ਲੌਗਿੰਗ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਡਿਸਪਲੇਅ ਬੋਰਡਾਂ ਉੱਤੇ ਦਰਸਾਏ 'ਅਰਾਮ' ਨਾਲ ਚਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
7. ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਓ।
8. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ - ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 5 ਲਿਟਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ।
9. ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੀਨੂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ - ਜੋ ਸ਼੍ਰਾਈਨ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.shriamarnathjishrine.com ਉੱਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ।
10. ਥਕਾਵਟ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਵੋ।
11. ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪੋਰਟੇਬਲ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਆਓ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।
12. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਾਈ ਉੱਤੇ ਜਾ ਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਤਰਾਈ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।
13. ਜੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ 'ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ' (ਕੰਪਲਸਰੀ ਹੈਲਥ-ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ) ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੀਰਥ-ਯਾਤਰਾ ਉੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ।
14. ਉੱਚੇ ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਲਾਗਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਵਿਧਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਹਰੇਕ 2 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਉੱਤੇ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਚੇ ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ:

1. ਉੱਚੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਅਲਕੋਹਲ, ਕੈਫੀਨ-ਯੁਕਤ ਪੇਅ-ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਵੋ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਚਾਈ ਉੱਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਚੜ੍ਹਾਈ ਨਾ ਚੜ੍ਹੋ। ਸਗੋਂ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਨਿਵਾਣ ਵੱਲ ਨੂੰ ਆ ਜਾਓ, ਜਿੱਥੋਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕੋ।
4. ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਯਾਤਰੀ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਨਾ ਮੰਨੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਗ਼ਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(Release ID: 1484440) Visitor Counter : 2

