

उत्तराखण्ड शासन  
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग,  
पत्रांक: 172/व0नि0स0-स0/चि0स्वा0प0क0वि0/2023  
देहरादून: दिनांक - 18 अप्रैल 2023

सेवा में,

जिला अधिकारी,  
समस्त जनपद, गढ़वाल मण्डल।

**विषय :** चारधाम यात्रा हेतु यात्रियों के स्वास्थ्य सम्बन्धित दिशा निर्देश।

महोदय/महोदया,

जैसा कि विदित है चारधाम यात्रा में समस्त तीर्थ स्थल उच्च हिमालयी क्षेत्र में स्थित है, जिनकी ऊंचाई समुद्र तल से 2700 मी० से भी अधिक है। उन स्थानों में यात्रीगण अत्यधिक ठण्ड, कम आर्द्रता, अत्यधिक अल्ट्रा वॉइलेट रेडिएशन, कम हवा का दबाव और कम ऑक्सीजन की मात्रा से प्रभावित हो सकते हैं। अतः सभी तीर्थ यात्रियों के सुगम एवं सुरक्षित यात्रा हेतु स्वास्थ्य सम्बन्धित दिशा निर्देश पत्र के साथ संलग्न कर इस आशय के साथ प्रेषित किये जा रहे हैं कि यात्रा से पूर्व तथा यात्रा के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों का यात्रियों के मध्य वृहद रूप से प्रचार-प्रसार किया जा सके।

उपरोक्त दिशानिर्देश हिन्दी व अंग्रेजी भाषा में व मेडिकल स्क्रीनिंग फॉर्म पत्र के साथ संलग्न कर प्रेषित किये जा रहे हैं व पर्यटन विभाग की वेबसाइट: <https://uttarakhandtourism.gov.in>, <https://registrationandtouristcare.uk.gov.in> एवं स्वास्थ्य विभाग की वेबसाइट: <https://health.uk.gov.in> से भी डाउनलोड किया जा सकते हैं।

दिशानिर्देश से सम्बन्धित आई०ई०सी० प्रोटोटाइप पत्र के साथ संलग्न कर प्रेषित किया जा रहा है जिसे विभिन्न माध्यमों से जनजागरूकता हेतु प्रयोग किया जा सकता है।

यात्रा के दौरान यात्रीगणों को कोविड एप्रोप्रियेट बिहेवियर का अनुपालन किये जाने हेतु प्रोत्साहित एवं जागरूक किया जाये।

अधिक जानकारी हेतु टोल फ्री हेल्पलाइन नम्बर-104 पर कॉल किया जा सकता है तथा यात्रीगणों की सुविधा हेतु इस नम्बर का वृहद रूप से प्रचार-प्रसार किया जाए।

- संलग्नक :** 1. स्वास्थ्य सम्बन्धित दिशा निर्देश (हिन्दी व अंग्रेजी भाषा में)।  
2. आई०ई०सी० प्रोटोटाइप।  
3. मेडिकल स्क्रीनिंग फॉर्म।

(डॉ० आर० राजेश कुमार)  
सचिव

**प्रतिलिपि :-**

- वरिष्ठ निजी सचिव, मुख्य सचिव को मुख्य सचिव महोदय उत्तराखण्ड शासन के संज्ञानार्थ।
- सचिव, पर्यटन विभाग, उत्तराखण्ड शासन।
- अपर सचिव, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उत्तराखण्ड शासन।
- महानिदेशक, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उत्तराखण्ड।
- मिशन निदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उत्तराखण्ड।
- निदेशक, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, गढ़वाल मण्डल।
- मुख्य चिकित्साधिकारी, समस्त जनपद, गढ़वाल मण्डल।

(डॉ० आर० राजेश कुमार)  
सचिव

## चारधाम यात्रा -2023 हेतु यात्रियों के स्वास्थ्य हेतु दिशा निर्देश

चारधाम यात्रा में समस्त तीर्थ स्थल उच्च हिमालयी क्षेत्र में स्थित हैं, जिनकी ऊंचाई समुद्र तल से 2700 मी० से भी अधिक है। उन स्थानों में यात्रीगण अत्यधिक ठण्ड, कम आर्द्रता, अत्यधिक अल्ट्रा वाइलेट रेडिएशन, कम हवा का दबाव और कम ऑक्सीजन की मात्रा से प्रभावित हो सकते हैं। अतः सभी तीर्थ यात्रियों के सुगम एवं सुरक्षित यात्रा हेतु निम्न दिशा निर्देश (Health Advisory) निर्गत किये जा रहे हैं।

### यात्रा से पूर्व

- **योजना बनाना, तैयारी करना, पैक करना** : रोकथाम पर ध्यान देने से आप अपनी यात्रा के दौरान सुरक्षित रह सकते हैं। कृपया अपनी यात्रा से पहले चिकित्सा और ट्रेक की तैयारी सुनिश्चित करें। उच्च ऊंचाई बीमारी का कारण बन सकती है - इसके लिए योजना बनाना, तैयारी करना और पैक करना महत्वपूर्ण है।
  - **योजना बनाना:**
    - अपनी यात्रा की योजना कम से कम 7 दिनों के लिए बनाएं, वातावरण के अनुरूप अनुकूलन के लिए समय दें
    - अनेक ब्रेक की योजना बनाएं - ट्रेक के हर एक घंटे बाद या ऑटोमोबाइल चढ़ाई के हर 2 घंटे बाद, 5-10 मिनट का ब्रेक लें
  - **तैयारी करना:**
    - रोजाना 5-10 मिनट के लिए श्वास व्यायाम का अभ्यास करें
    - रोजाना 20-30 मिनट टहलें
    - यदि यात्री की आयु >55 वर्ष है या वह हृदय रोग, अस्थमा, उच्च रक्तचाप, या मधुमेह से ग्रस्त है, तो यात्रा के लिए फिटनेस सुनिश्चित करने के लिए स्वास्थ्य जांच करवाएं
  - **पैक करना:**
    - गर्म कपड़े - ऊनी स्वेटर, थर्मल, पफर जैकेट, दस्ताने, मोजे
    - बारिश से बचाव के यंत्र - रेनकोट, छाता
    - स्वास्थ्य जांच उपकरण - पल्स ऑक्सीमीटर, थर्मामीटर
    - पहले से मौजूद स्थितियों (हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, मधुमेह) वाले यात्रियों के लिए - सभी जरूरी दवा, परीक्षण उपकरणों और अपने घर के चिकित्सक का संपर्क नंबर ले जाएं
- कृपया अपनी यात्रा से पहले मौसम रिपोर्ट की जांच करें, और सुनिश्चित करें कि आपके पास ठंडे तापमान में प्रबंधन करने के लिए पर्याप्त गर्म कपड़े हैं
- अगर आपके डॉक्टर यात्रा न करने की सलाह देते हैं, तो कृपया यात्रा न करें

### यात्रा के दौरान

- **स्वस्थ सतर्क सफल यात्रा** – अपनी सुविधा के लिए यात्रा मार्ग के साथ स्वास्थ्य विभाग द्वारा रखे गए संचार को देखें, और सभी दिशा निर्देशों का सावधानीपूर्वक पालन करें
  - यात्रियों की सेवा के लिए नियोजित निकटतम चिकित्सा इकाई के **मानचित्र** का संदर्भ लें:
    - चिकित्सा राहत केंद्र
    - प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र
    - सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र
    - जिला अस्पताल
  - उत्तराखंड चिकित्सा इकाई की पहचान करने के लिए इमारतों पर **स्पष्ट नाम बोर्ड** देखें
  - यदि आप या आपके परिवार के किसी भी सदस्य को नीचे दिए गए लक्षणों में से कोई भी महसूस हो रहा है, तो कृपया तुरंत निकटतम चिकित्सा इकाई पर पहुंचें - **त्वरित जांच आपके जीवन को बचा सकती है**:
    - सीने में दर्द
    - सांस की तकलीफ (बात करने में कठिनाई)
    - लगातार खांसी
    - चक्कर आना / भटकाव (चलने में कठिनाई)

- उल्टी
- बर्फीली / ठंडी त्वचा
- शरीर के एक तरफ कमजोरी / सुन्नता

**उच्च ऊंचाई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है। एक मिनट की सावधानी आपका जीवन बचा सकती है।**

- इन यात्रियों का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए:
  - >55 वर्ष की आयु वाले यात्री
  - गर्भवती महिलाएं
  - हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, और मधुमेह के इतिहास वाले यात्री
  - अधिक मोटापे से ग्रस्त (>30 बी.एम.आई)

**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।**

- इसके अतिरिक्त, कोई भी स्वास्थ्य सम्बंधित आपातकालीन घटना होने पर कृपया हमसे **104 हेल्पलाइन नंबर पर संपर्क करें।**
- यात्रा के दौरान शराब, कैफीनयुक्त ड्रिंक्स, नींद की गोलियां और मजबूत/शक्तिशाली दर्द निवारक दवाओं का सेवन न करें, धूम्रपान से भी बचें।
- यात्रा के दौरान कम से कम 2 लीटर तरल पदार्थ पीएं और भरपूर पौष्टिक आहार लें।

## Health advisory Chardham Yatra-2023

All the pilgrimage sites in the Chardham Yatra are located in the high Himalayan region, whose height is more than 2700 meters above sea level. Travelers in these places can be affected by extreme cold, low humidity, extreme ultraviolet radiation, low air pressure and low oxygen content. Therefore, the following guidelines are being issued for the smooth and safe journey of all pilgrims.

### Pre-Yatra

- **Plan Prepare Pack (3P)** - Focusing on prevention can help keep you safe during your journey. You must ensure medical and trek preparedness before your travel. High altitude can cause medical issues - it is critical to plan, prepare and pack for the same.
  - **Plan:**
    - Plan a trip for at least 7 days, allow time to acclimatize
    - Plan for frequent breaks - take 5-10 min breaks every 1 hour of trek or every 2 hours of automobile ascent
  - **Prepare:**
    - Practice breathing exercises for 5-10 minutes daily
    - Daily walk for 20-30 minutes
    - If >55 years of age or have history of heart disease, asthma, hypertension, or diabetes, get a health check-up done to ensure fitness for the trip
  - **Pack:**
    - Warm clothes - woolen sweaters, thermals, puffer jackets, gloves, socks
    - Rain gear - raincoats, umbrellas
    - Basic health check equipment - Pulse Oximeter, Thermometer
    - For pilgrims with pre-existing conditions (heart disease, asthma, hypertension, diabetes) - carry all existing medication & test devices, and contact number of your home physician
- Please check the weather report before your travel, and ensure you have sufficient warm clothes to manage in extreme cold temperatures
- Do not undertake the Yatra if your doctor advises against the same

### During Yatra

- **Swasth Satark Safal Yatra** - Refer to communication placed by health department along the Yatra route for your convenience, and carefully follow all guidelines
    - **Refer to map of the different health touchpoints** planned for the service of pilgrims:
      - Medical relief posts
      - Primary health centres
      - Community health centres
      - District hospitals
    - Look out for **clear name boards** on buildings to identify Uttarakhand Health touchpoints
    - If you or any of your family members are feeling any of the below symptoms, please reach out to the nearest health service touchpoint immediately - **quick action can save your life:**
      - Chest Pain
      - Shortness of breath (difficulty talking)
      - Persistent coughing
      - Dizziness/disorientation (difficulty walking)
      - Vomiting
      - Icy/Cold skin
      - Weakness / numbness in one side of the body
- High altitude can cause severe medical issues. A minute's caution can save your life.**

- Special care should be taken of Yatris who are:
  - > 55 yrs of age
  - Pregnant women
  - Patients with history of heart disease, hypertension, asthma and diabetes
  - Obese patients (>30 BMI)

**We are there to help take care of you - in case of any medical discomfort at all, please reach out to our medical screening kiosks and health facilities and get your health checked out.**

- Additionally, in case of any medical emergency, please contact us at the **104 helpline number**.
- Don't consume alcohol, caffeinated drinks, sleeping pills, and strong painkillers during the Yatra, also refrain from smoking.
- Drink at least 2 litres of fluid and take plenty of nutritious diet throughout the Yatra

## CHAR DHAM Registration - Health Screening Questionnaire

### Demographic:

1. First Name: \_\_\_\_\_ 2. Last Name: \_\_\_\_\_
3. Height (ft/in): \_\_\_\_\_ 4. Weight (kgs): \_\_\_\_\_ 5. Gender: \_\_\_\_\_
6. Contact number: \_\_\_\_\_

### Emergency contact details:

1. Contact Name: \_\_\_\_\_ Contact Number: \_\_\_\_\_
2. Contact Name: \_\_\_\_\_ Contact Number: \_\_\_\_\_

### Clinical history:

Please ✓ under YES or NO for the below statements:

	Yes	No
<b>1. Previous history of the below conditions:</b>		
a). Breathlessness		
b). High blood pressure		
c). Asthma		
d). Diabetes		
e). Heart-related conditions		
<b>2. Currently pregnant?</b>		
<b>3. Over 55 years of age?</b>		

*Thank you for your cooperation*