नांमाकित डाक्टरों एंवम स्वास्थ्य सस्थानों द्वारा आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र (यात्रा 2019) जारी करने हेतु दिशानिर्देश :

1.0 परिचय

1.1 पवित्र गुफा हिमालय पवर्त के दक्षिणी कश्मीर में 13500 फुट ऊँचाई पर स्थित है। पवित्र गुफा ऊँची पहाड़ी पर होने की वजह से सख्त ठण्ड, Ultra Violet Radiations में वृद्धि और कम हवा के दबाव का क्षेत्र है। यहाँ पर आक्सीज़न की मात्रा बहुत कम होने के कारण यात्री सांस संबधी तथा दूसरी स्वास्थ्य संबधी परेशानी महसूस करते हैं। पवित्र गुफा तक पहुंचने के लिए यात्रियों को चन्दनवाड़ी (पहलगाम मार्ग) से 32 कि. मी. और बालटाल से 14 कि. मी. का सफर करना पड़ता है।

1.2 यात्रा क्षेत्र की दुर्गम परिस्थितियों को देखते हुए श्री अमरनाथजी श्राईन बोर्ड की तरफ से यात्रियों के लिए समय समय पर स्वास्थ्य संबधी सलाह जारी की जाती है। स्वास्थ्य संबधी सलाह तथा यात्रा के दौरान क्या करें और क्या न करें की प्रतिलिपी अनुलग्नक A और अनुलग्नक B साथ लगाई गई है।

1.3 जुलाई 2012 में सर्वोच्च न्यायलय ने यात्रा क्षेत्र में यात्रियों की मृत्यु का सज्ञांन लेते हुए स्पैशल हाई पावर कमेटी बनाई जिसने यात्रियों की मृत्यु के लिए निम्नलिखित कारण बताए :

(i) Non-Acclimatization : अधिक ऊँचाइ वाले क्षेत्र में यात्रा करने के लिए आदमी को कुछ दिनों के लिए आवश्यक वातावरण के अनुकुल बनाना पड़ता है। जो लोग यात्रा करते हैं वह यात्रा पूर्ण करने के लिए तेजी से चलते है तथा वातावर्ण के अनुसार अपने आप को ढ़ाल नही पाते हैं जिस कारण कुछ यात्री भ्पही Altitude Sickness से उभर नहीं पाते हैं।

(ii) पूर्ण कपड़ो तथा जूतों की कमी : बहुत से यात्री अपने साथ पर्याप्त मात्रा में गर्म कपड़े तथा जूते नहीं ले जाते हैं। उनके बिमार पड़ने की ज्यादा सभांवना रहती है खासतौर पर जिन्हें पहले से ही फेफड़ो, दिल, शुगर संबधित बिमारियां हा।

(iii) धार्मिक मान्यतायें व प्रथायें : यात्रियों द्वारा सुबह बर्फीलें ठड़े पानी से स्नान करना और फिर खाली पेट यात्रा करना भी एक कारण है।

(iv) यात्री का प्रोफाइल : बहुत वुजुर्ग यात्री, छोटी आयु के बच्चे और लोग जो पहले से ही बिमार हों यात्रा क्षेत्र की दुर्गम चढ़ाई चढ़नें में सक्षम न होने के कारण बिमार पड़ने की बहुत ज्यादा सभांवना रहती हैं।

1.4 स्पैशल हाई पावर कमेटी ने अपनी रिर्पाट में 20 से ज्यादा स्वास्थ्य संबधी सुविधाओं की सिफ़ारिश की जो यात्रियों को यात्रा 2013 से तथा केन्द्रीय सरकार द्वारा लागू की जा रही हैं। उनमें से एक सिफ़ारिश यात्रियों को यात्रा पंजीकरन कराने के लिए आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र लेना जरूरी होगा। स्पैशल हाई पावर कमेटी ने एक विशेषज्ञ स्वास्थ्य कमेटी बनाने की सिफ़ारिश की थी जो आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र का स्वरूप की समीक्षा करेगी तथा उचित सुझाव देगी। स्पैशल हाई पावर कमेटी ने जे भी सुझाव दिया की आर एम पी द्वारा आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र जारी नहीं किया जाएगा बलिक राज्य सरकारों द्वारा नामांकित डाक्टरों एंवम स्वास्थ्य सस्थानों द्वारा ही जारी किया जाएगा।

1.5 विशेषज्ञ स्वास्थ्य कमेटी के मैम्बरस (जिसमें 3 केन्द्रीय हैल्थ सेक्रेटरी तथा 1 स्टेट हैल्थ सेक्रेटरी द्वारा नियुक्त किए गए थे) नें स्वास्थ्य संबधी विभिन्न मुदों पर विचार विमर्श किया तथा संशोधित आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र का सुझाभ दिया जिसकी प्रतिलिपी इन दिशानिर्देशकों के साथ अनुलग्नक –1 के साथ लगाई गई है।

1.6 National Disaster Management Authority (NDMA) की सलाह को मध्यनजर रखते हुए श्री अमरनाथजी श्राईन बोर्ड ने अपनी 31 जनवरी 2013 में हुई बोर्ड़ मिंटिग में फेसला किया कि 13 साल से कम व 75 साल से ज्यादा तथा 6 माह की गर्भवती महिला को यात्रा करने की अनुमती नहीं दी जाएगी।

2.0 डाक्टरों एंवम स्वास्थ्य सस्थानों द्वारा आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र (यात्रा 2019) जारी करने हेतु दिशानिर्देश :

2.1 हर एक आवेदक अपने स्वास्थ्य संबधी जानकारी, पिछला मेडिकल इतिहास और जिन बिमारियों से वह ग्रस्त है की जानकारी नामाकिंत डाक्टर एंव स्वास्थ्य संस्थान को आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र के भाग । मे देगा।

2.2 नामाकिंत डाक्टर एंव स्वास्थ्य संस्थान यात्री के विस्तार पुर्वक जांच और जरूरी मैडिकल टैस्ट के बाद यात्री को कठिन यात्रा करने के अनउपयुक्त पाने पर आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र भाग – B में जारी करेगा।

2.3 नामाकिंत डाक्टर एंव स्वास्थ्य संस्थान 13 साल से कम व 75 साल से ज्यादा आवेदक को तथा 6 माह की गर्भवती महिला को यात्रा करने के लिए आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र जारी नही करेगा।

2.4 यात्रा 2019 के लिए नामाकिंत डाक्टर एंव स्वास्थ्य संस्थान 15 फरवरी 2019 से आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र जारी करेंगें। 15 फरवरी 2019 से पहले जारी किये गए आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र पंजीकरन के लिए मान्य नहीं होंगें।

2.5 सभी नामाकिंत डाक्टर एंव स्वास्थ्य संस्थान किसी भी यात्री को आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र जारी करने से पहले इन बातों को ध्यान रखें कि यात्रा मार्ग 14500 फीट की उचाँई से गुजरता है, यहां तापमान खराब मौसम के रहते 5 डिग्री तक आ जाता है, आक्सीजन की मात्रा बहुत कम होती है तथा सीधी कठिन चढ़ाई करनी होती है तथा सुनिशचित करें कि केवल मैडिकली फिट यात्री को ही आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र जारी करें।

2.6 नामाकिंत डाक्टर सुनिशचित करें कि जिस यात्री की वाई पास सर्जरी हुई हो व स्टंट प्रत्यारोपण किया गया हो उनको आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र न जारी करें।

2.7 नामाकिंत डाक्टर अपना (एम सी आई रजिस्टशन न. तथा नाम) आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र के भाग – B में आवश्य लिखें तथा कोई भी स्थान रिक्त न रखें।

2.8 नामाकिंत डाक्टर जारी किए गए आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र का पूरा रिकार्ड रखें ताकि एकत्रित किया गया डाटा आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र में जरूरी बदलाव लानें तथा स्वास्थ्य संबधी सुविधायों मे बढोतिरी लाने के लिए उपयोग में लाया जा सके।

Annexure – A

श्री अमरनाथजी यात्रा 2019

स्वास्थय सम्बंधी निर्देश :–

1. पवित्र गुफा के दर्शन करने के लिए आपको 14000 फीट तक की उचाई से गुजरना होता है।
2. यात्रा के दौरान अधिक ऊँचाई होने के कारण उच्च ऊँचाई बीमारी (High Altitude Sickness) के निम्न लक्षण हो सकते हैं जैसे कि साँस लेने में मुश्किल, सिर दर्द और भूख की कमी, जी घबराना, उल्टी आना, कमज़ोरी, थकान, चक्कर आना और सोने में मुश्किल इत्यादि।
3. यदि उच्च ऊँचाई बीमारी का इलाज समय पर न किया जाए तो यह घातक साबित हो सकती है।

हाई आल्टीटयूट बीमारी की रोकथाम के लिए कर :

1. यात्रा से कम से कम एक महीने पहले प्रातः/सायं प्रतिदिन 4–5 किलोमीटर सैर करें।
2. लंबे सांस की प्रक्रिया करना बेहतर रहेगा, खासतौर पर प्राणायाम करना अच्छा रहेगा।
3. यदि आप किसी भी रोग ग्रस्त हैं तो यह ज़रूरी है कि आप पवित्र गुफा की यात्रा का कार्यक्रम बनाने से पूर्व किसी डाक्टर से विचार–विमर्श कर लें।
4. हर अंतराल के बाद विश्राम अवश्य करें तथा उचित समय तथा उचित चाल का पालन करें।
5. अपने शरीर की क्षमता के अनुसार ही चलें।
6. यात्रा मार्ग पर विभिन्न स्थानों पर आवश्य विश्राम करें तथा सुनिशचित करें कि अगले पड़ाव पर पहुंचने के लिए आप साइन बोर्ड पर लिखे गए समय का पालन करें।
7. आप को यह सलाह दी जाती है कि आप यह सुनिश्चित करें कि आप ऐसी दवाई का सेवन न करें जो किसी अप्रशिक्षित डाक्टर ने सिफारिश की हो। अधिक ऊंचाई वाले क्षेत्र में उचित डाक्टरों की सलाह के बगेर दवाओं का प्रयोग करना हानिकारक हो सकता है यहाँ तक कि घातक भी।
8. अधिक से अधिक पानी का सेवन करें।

9. यात्रा मार्ग में प्रस्तावित भोजन मैन्यू (जो कि बोर्ड की बैवसाइट www.shriamarnathjishrine.com पर उपलब्ध है) का पालन करें।
10. आप को सलाह दी जाती है कि यात्रा के दौरान काफी मात्रा में कार्बो–हाइड्रेट वाला खाना ख़ायें, जो कि Acute Mountain Sickness के विरूध अच्छा रक्षक माना जाता है।
11. यह भी सलाह दी जाती है कि यात्रा के दौरान पोर्टेबल आक्सीजन साथ रखें, यह साँस लेने की कठिनाई में हितकारी होगी।
12. यदि आप को चढाई के दौरान अचानक AMC के लक्षण पैदा हों तो तुरन्त कम उंचाई वाले क्षेत्र की तरफ जायें जहाँ आप अपने आप को आरामदायक महसुस करें।
13. आवश्यक स्वास्थ्य प्रमाणपत्र लेने के बाद यदि आपके स्वास्थ्य में कुछ परिवर्तन आता है तो किसी डाक्टर से विचार–विमर्श करने के बाद ही यात्रा शुरू करें।
14. पूरे यात्रा मार्ग में हर 2 कि. मी. के अंतराल पर चिकित्सा/ स्वास्थय सेवायें उपलब्ध हैं। यदि आप डवनदजंपद ैपबादमे महसूस करते हैं तो तुरंत निक्टतम स्वास्थय सेवा केन्द्र से सहायता लें।

हाई आल्टीटयूट बीमारी की रोकथाम के लिए न करें :

1. यदि आप को AMS के लक्षण हो जाऐं तो आप को यह सलाह दी जाती है कि इसे तुरन्त भाँप लें। अपने साथियों के साथ असहज अनुभव से बचने के लिए इन लक्षणों को छुपाना घातक भी हो सकता है।
2. आप को सलाह दी जाती है कि यात्रा के दौरान मदिरा, मादक पदार्थ, धुम्रपान, सोने की गोलियाँ तथा दर्द निवारक गोलियों का सेवन न करें विशेष तौर पर जब AMS के लक्ष्ण दिखाई दें।
3. किसी भी आपातकालीन स्थिति में उपर न जाएं तुंरत कम ऊँचाई वाले स्थान पर चले जायें।
4. बिमार यात्री द्वारा कही गई हर बात को मत मानें क्योंकि उसका निणर्य भमित हो सकता है।

Annexure – B

श्री अमरनाथजी यात्रा 2019

यात्रा के दौरान पालन किए जाने वाले दिशानिर्देश

यात्रा के दौरान यह करें :

1. अपने साथ जरूरी ऊनी कपड़े रखें क्योंकि तापमान अचानक 5 डिग्री तक गिर जाता है।
2. अपने साथ एक छोटी छतरी, विन्डचीटर, बरसाती, बरसाती जूते, जैकेट, ऊनी जुराबें इत्यादि रखें।
3. अपने कपडे तथा खाने का सामान वाटर प्रूफ बैग में ही रखें, ताकि वह गीले न हों।
4. अपनी जेब में एक पर्ची रखें जिसमें आप का नाम, पता, मोबाइल नम्बर लिखा हो तथा साथ में यात्रा करने वाले साथी का भी मोबाइल नम्बर हो ।
5. अपनी जेब में पहचान पत्र और यात्रा पर्ची जरूर रखें।
6. हमेशा अपने सहयोगी साथियों के साथ ग्रुप में ही चलें।
7. यह सुनिश्चित करें कि आपके ग्रुप के साथी आपकी नजरों से औजल न हों ताकि आप अपने ग्रुप से बिछड न जाएं।
8. अपनी वापिस यात्रा में यह सुनिश्चित करें कि आपके सारे साथी मुख्य कैम्प से एक साथ ही निकलें।
9. अपने किसी साथी से बिछडने पर या किसी भी आपातकालीन स्थिति में निकटतम कैम्प डायरेक्टर, पुलिस कंट्रोल रूम अथवा संवोदन केंद्र से सर्म्पक करें।
10. यात्रा करते समय अपने साथी यात्रीयों की मदद करें तथा पवित्र मन से यात्रा करें।
11. यात्रा मार्ग पर समय समय पर दिये गए दिशानिर्देशों का पालन करें।
12. किसी भी तरह की सहायता के लिए एस. ए. एस. बी. कैम्प डायरेक्टर, व यात्रा कंट्रोल रूम से सर्म्पक करें।
13. किसी भी आपातकालीन स्थिति में कैम्प डायरेक्टर व माउटेन रैस्क्यु टीम से सर्म्पक करें। यह टीमें विभिन्न स्थानों पर तैनात की गई हैं।
14. यात्रा शुरू करने के लिए दोमेल तथा चंदनवाड़ी के एक्सेस कंट्रोल गेट प्रांतः 5 बजे से 11 बजे तक ही खुले रहेंगें। इसके बाद किसी भी यात्री को यात्रा की अनुमति नही दी जायगी।

15. यात्रा क्षेत्र में निशुल्क भोजन की सुविधा उपलब्ध है।
16. यात्रा मार्ग में प्रस्तावित भोजन मैन्यू (जो कि बोर्ड की बैवसाइट www.shriamarnathjishrine.com पर उपलब्ध है) का पालन करें।
17. यात्रा मार्ग पर अन्य प्रदेशो की केवल BSNL की पोस्टपेड सिम ही चलेगी। अन्यथा BSNL की पूर्व सक्रिय (Pre-activated) सिम लखनपुर, यात्री निवास भगवती नगर, जम्मू, बालटाल व पहलगाम बेस कैंप से लेना सुनिश्चित करें। किसी भी अन्य राज्य के प्रीपेड सिम जम्मू कश्मीर तथा यात्रा मार्ग में नही चलेंगे।
18. पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश भगवान शिव के संपूर्ण भाग हैं। बेस कैम्प और यात्रा का मार्ग श्री अमर नाथ जी का आवास है, इसलिए आप को पर्यावरण का सम्मान करना चाहिए और ऐसा कुछ नहीं करना चाहिए जिस से पर्यावरण दूषित हो।

यात्रा के दौरान यह न करें

1. महिलाओं के लिएः साड़ी के बजाय सलवार–कमीज़, ट्रैक सूट आदि आरामदेह रहेगें।
2. 6 सप्ताह से अधिक गर्भवती महिलाओं के लिए यात्रा वर्जित रहेगी।
3. रास्ते की कठोर प्रकृति को देखते हुए 13 वर्ष से कम के बच्चे एवं 75 वर्ष से अधिक के बुजुर्ग के लिए यात्रा वर्जित रहेगी।
4. ऐसे स्थानों पर न रूकें जहां चेतावनी के चिन्ह लगे हों।
5. कृप्या नंगे पाँव तथा बिना ऊनी कपड़ों के यात्रा बिल्कुल न करें।
6. कृप्या स्लीपर पहनकर यात्रा न करें। केवल फीते वाले जूते ही पहने।
7. मार्ग में छोटे रास्ते के प्रयोग की कोशिश न करें ऐसा करना खतरनाक हो सकता है।
8. कृप्या खाली पेट यात्रा बिल्कुल न करें, ऐसा करने से स्वास्थ्य संबधी परेशानी हो सकती है।
9. यात्रा के दौरान ऐसा कुछ न करें जिस से यात्रा के मार्ग का वातावरण दूषित हो।
10. राज्य में पालिथीन का प्रयोग प्रतिवंधित है और नियम के तहत दंडनीय है।
11. पवित्र गुफा में दर्शन के दौरान कृप्या पुष्प, सिक्के, चुन्नी, लोटा अथवा अन्य वस्तुयें पवित्र शिवलिंग की तरफ न फेंके तथा पवित्र मन से दर्शन का आनन्द लें।
12. कृप्या रात्रि में पवित्र गुफा क्षेत्र में न रहें क्योंकि रात में तापमान में भारी गिरावट आ सकती है।
13. पंजतरनी कैंप से 3 बजे के बाद पवित्र गुफा की तरफ जाना वार्जित है, क्योंकि 6 बजे के बाद पवित्र गुफा में दर्शन बंद कर दिये जाते हैं।

14. कृप्या बोर्ड की वैवसाईट पर जाकर विडियो डाकुमैंटरी देखें ताकि आप यात्रा मार्ग से परिचित हो सकें।
15. किसी भी यात्रा संबधी जानकारी के लिए इन नम्बरों पर सम्पंर्क करें : **0191 2503399, 0191 2555662** (जम्मू) तथा **0194 2313146, 0194 2313147** (श्रीनगर)।

Annexure - I

COMPULSORY HEALTH CERTIFICATE FOR SHRI AMARNATHJI YATRA 2019

Affix cross-signed (by Yatri) recent photograph

PART A: (TO BE FILLED BY APPLICANT)

1. Name _____S/o;D/o; W/o _____

   Address _____

2. Date of Birth _____ Identification mark: _____ Blood Group:_____

3. **DECLARATION: Have you suffered from or have history of any of the following:**

a) Breathlessness	☐ Yes ☐ No	b) Diabetes	☐ Yes ☐ No
c) Respiratory/ lung ailment	☐ Yes ☐ No	d) High Blood pressure	☐ Yes ☐ No
e) Blood disorder	☐ Yes ☐ No	f) Asthma	☐ Yes ☐ No
g) Bleeding tendencies	☐ Yes ☐ No	h) Epilepsy	☐ Yes ☐ No
i) Heart ailment	☐ Yes ☐ No	j) Nervous breakdown	☐ Yes ☐ No
k) Joint Pains	☐ Yes ☐ No	l) High altitude/mountain sickness	☐ Yes ☐ No
m) Discharge from ear	☐ Yes ☐ No	n) History of stroke/ paralysis	☐ Yes ☐ No
o) Are you a smoker	☐ Yes ☐ No	p) Are you pregnant: (*applicable to female Yatris*)	☐ Yes ☐ No

   q) History of Heart Attack; if yes, please specify_____

   r) History of sudden death in family members; if yes, please specify_____

   s) Any major injury in the past; if yes, please specify_____

   t) Any other ailment; if yes, please specify_____

   u) History of surgery; if yes, please specify_____

   v) Are you undergoing under any medication; if yes, please specify_____

   w) Are you allergic to drugs, foods and chemicals; if yes, please specify_____

4. I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief, and nothing has been concealed.

Date_____ **(Signature/ thumb impression of the Applicant)**

PART B: (TO BE FILLED BY AUTHORISED MEDICAL AUTHORITY)

On the basis of information furnished by the applicant, detailed examination and the necessary investigations, it is certified that

Mr/Ms/Mrs _____ is fit to undertake the journey to the Shri Amarnathji Holy Cave Shrine.

Details of any specific test conducted before issuing the certificate: _____

Name of the Doctor_____

Designation:_____ **nature and seal of Authorized Medical Authority**

Date of issue:_____ **MCI/ State Medical Council Registration No:**_____