

(Корона 19 вирусын эсрэг авах арга хэмжээ)

Өдөр тутамдаа авч хэрэгжүүлэх 5 зарчим

Гол дүрмүүд (2020.04.13)

Корона 19 вирусаас эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд авч хэрэгжүүлэх шаардлагатай зарчмуудыг танилцуулж байна.

“Өдөр тутмын хамгаалалт” гэж нэрлээд буй дараах 5 зарчмыг өдөр тутамдаа мөрдлөг болгоорой.

“Өдөр тутмын 5 зарчим”

(1-р зарчим) Өвдвөл 3-4 хоног гэртээ амрах

Шалтгаан: Корона вирус нь өвчний эхэн үед ч бусдад халдварлах чадвартай байдаг. Шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдолд гэртээ байж бусадтай хавьталд орохгүй байх нь вирусын тархалтыг зогсоох гол түлхүүр болох юм.

1. Амьсгалын замын шинж тэмдэг илэрвэл гэртээ 3-4 хоног амрах.
- Амьсгалын замын шинж тэмдгүүд: халуурах, ханиалгах, хоолой хөндүүрлэх, булчин өвдөх, хамар тагларах зэрэг орно.
2. Шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдолд бусадтай уулзахаас зайлсхийх, гэртээ гэр бүлийнхний хамт байдаг бол гэртээ маск зүүх (ахмад настан, хууч өвчтэй хүнтэй харилцан ярих, хамт хоол идэх зэргээс татгалзах)
3. Амралтын дараа шинж тэмдгүүд байхгүй болсон бол хэвийн өдөр тутмын амьдралдаа буцаж орж болно. Гэвч амрах хугацаанд таны халуун 38 градусаас дээш гарвал, эсвэл биеийн байдал муудвал туслах төв (**☎1339**, **☎**хотын код+120) эсвэл эрүүл мэндийн төв рүү залгаарай.
4. Эмнэлэг, эмийн сан явах, өргөн хэрэглээний бараа бүтээгдэхүүн авах зэрэг зайлшгүй гадагш гарах тохиолдолд маск зүүх
5. Аж ахуйн нэгж байгууллагууд шинж тэмдэг илэрсэн ажилтанд чөлөө олгох, зайнаас ажиллах зэргийг зохион байгуулж харилцан тохиролцох

(2-р зарчим) Хоорондын зайг нэг алдаас доошгүй байлгах

Шалтгаан: Корона 19 вирус нь голдуу хүний шүлсээр дамжин халдварладаг. Хүмүүс хоорондын зайгаа 2 метрээс дээш байлгавал ярих, ханиах, найтаах үед шүлс үсрэх магадлалыг бууруулж үүнээс үүдээд өвчний тархалт ч мөн буурна.

1. Хүн ихтэй, олон хөлийн газраар явахгүй байх
2. Өдөр тутмын амьдралдаа хоорондын зайг 2 метр, хамгийн багадаа 1 метр байлгах
3. Бусдаас хол сууж, байрлах

4. Олон хүмүүс цуглуулах шаардлагатай бол хүмүүс хоорондын зайг 2 метр байхаар тооцох, эсвэл ирэх цагийг нь зөрүүлэн зохицуулах
5. Гар барих, тэврэлдэхээс зайлсхийх

(3-р зарчим) Гараа ойр ойрхон сайтар угааж ханиалгахдаа ханцуйгаараа амаа дарах

Шалтгаан: Вирус гаранд хүрэн, гарнаас дамжин биед орохоос хамгаалах ба ханиахдаа ханцуйгаараа дарснаар шүлсээр дамжин халдварлахыг зогсоох юм.

1. Хоол идэхийн өмнө ба дараа, бие засаад, гадагш гараад, нусаа нийх, ханиах, найтаасны дараа гараа урсгал усанд 30 секундаас дээш савангаар угаах эсвэл гар ариутгагч хэрэглэх
2. Угаагаагүй гараар нүд, хамар, амандаа хүрэхгүй байх
3. Хувийн болон нийтийн газруудад угаалтуурын хажууд саван байлгах, мөн хэд хэдэн байршилд гар ариутгагч байлгах
4. Ханиах, найтаах үедээ салфетка, гарын алчуур, хувцасны ханцуйн дотор талаар амаа дарах
5. Халуурах, ханиалгах, хоолой хөндүүрлэх, хамар тагларах зэрэг амьсгалын замын шинж тэмдгүүд илэрвэл эсвэл бие тань муу байвал бусдын аюулгүй байдлыг бодолцон маск зүүх

(4-р зарчим) Өдөрт 2 удаа агаар оруулж, ариутгаж цэвэрлэх

Шалтгаан: Агаарын солилцоогоор дамжуулан агаарт байж болзошгүй коронавирус, мөн шүлсний дуслыг гаргах ба шүлс хүрсэн байх магадлалтай газруудыг ариутгаж дадвал Корона 19 вирусын тархалд дарагдана.

1. Байгалийн цэвэр агаар орох боломжтой бол аль болох цонхоо нээлттэй байлгах, тоос тоосонцороос болоод онгойлгох боломжгүй бол дор хаяж өдөрт 2 удаа, тус бүр 15 минутаас доошгүй хугацаагаар агаар оруулах
- Агаар оруулахдаа хаалга, цонхоо зэрэг онгойлгох
2. Гэр, ажлын байр зэрэг өдөр тутмын байдаг орчингоо сайтар цэвэрлэх, гар их хүрдэг хэсгүүдээ өдөрт 1-ээс доошгүй удаа ариутгах
- Утас, удирдлага, бариул, хаалганы бариул, ширээ, гарын тавиур, унтраалга, компьютерийн гар, хулгана, принтер гэх мэт
3. Нийтийн байршлын олон хүн орж гардаг газруудын хүний гар хүрдэг хэсгүүд болон эд зүйлсийг өдөр бүр ариутгах
- Хүний гар хүрдэг хэсгүүд: цахилгаан шатны товчлууур, орох хаалга, бариул, шатны бариул, гарын тавиур, унтраалга гэх мэт
- Нийтийн эд зүйл: Дэлгүүрийн тэрэг гэх мэт
4. Ариутгал хийхдээ ариутгалын бүтээгдэхүүний үйлдвэрлэгчийн зааврыг (хэрэглэх заавар, хэмжээ гэх мэт) дагах

- Ариутгалын бүтээгдэхүүн: ариутгах салфетка, алкоголь (70% этанол), натри хлорат (белизна гэх мэт)

(5-р зарчим) Зай холдсон ч сэтгэл ойр

Шалтгаан: Корона-г бид бүгд хамтын хүчин чармайлтаар давж гарч чадна. Бие биесээ дэмжиж, халамжлан нэг нь нийтийн төлөө, нийт нь нэгийн төлөө байхыг уриалж байна.

1. Цуглаж уулзахгүй ч гэсэн дотны хүмүүстэйгээ ойр ойрхон холбоо барих
2. Нийтийн сайн сайхны төлөө Корона 19 вирусаар халдварлагч нарыг ялгаварлан гадуурхахгүй байх
3. Боломжгүй, чадалгүй нэгнээ бодон бараа материалыг дуусгахгүй үлдээх
4. Сэжигтэй мэдээллийн эх сурвалжийг нягтлах, худал хуурмаг мэдээлэл тараахгүй байх, буруу мэдээ мэдээлэлд хэт их ач холбогдол өгөхгүй байх