

## Шинэ Корона Вирусын (COVID-19) халдварын тухай

### ■Шинэ Корона Вирусын халдвар гэдэг нь?

Шинэ корона вирус (COVID-19) -ээр үүсгэгдсэн амьсгалын замын халдварт өвчин юм. Ханиалгах, халуурах, уушгины хатгалга бүхий шинж тэмдэг илэрч, хүндрэх тохиолдол байдаг. Ихэвчлэн агаар дусал болон хүрэлцэх замаар халдвар тархдаг.

### ■Дараах шинж тэмдэг бүхий иргэн 「хорио цээрийн хяналтын төв」 болон өрхийн эмчдээ хандана уу.

- Өндөр настан болон суурь өвчинтэй хүмүүст халуурах болон ханиалгах зэрэг харьцангуй хөнгөн ханиадны шинж тэмдэг илрэх
- Их ядарч сульдах (тамирдах) ба амьсгал боогдох, өндөр халуурах зэрэг шинж тэмдгүүдийн аль нэг нь илрэх
- Дээрхээс бусад хүмүүст халуурах болон ханиалгах зэрэг харьцангуй хөнгөн ханиадны шинж тэмдэг үргэжлэн илрэх

Хяналтын төвд шинэ корона вирусын халдварын сэжиг байвал нарийн мэргэжлийн эмнэлэгт зуучлах тул амны хаалт зүүн олон нийтийн тээврийн хэрэгсэл ашиглахгүйгээр онош тодруулна уу.

#### Хорио цээрийн хяналтын төвийн жагсаалт

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



#### ■Олон орны хэл дээрх зөвлөгөөний үйлчилгээ

AMDA Эмчилгээний мэргэжлийн зөвлөгөө

<https://www.amdamedicalcenter.com/>



Улс хэмжээний олон орны хэл дээрх ахуй амьдралын зөвлөгөөний үйлчилгээ

(Япон хэл, ойлгоход хялбарчилсан япон хэл, Англи хэл)

[http://www.clair.or.jp/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/multiculture/association/consultation_list.html)



### ■Шинэ корона вирусын талаарх олон орны хэл дээрх мэдээлэл (Ойлгоход хялбарчилсан япон хэл·англи хэл)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

(Өвчний талаар, санхүүгийн дэмжлэгийн талаар, оршин суух зөвшөөрлийн талаар, бусад)



### ■Иргэн бүрийн урьдчилан сэргийлэлт болон дэгдэлтийн сэргийлэлт онц чухал.

Халуурах зэрэг ханиадны шинж тэмдэг илэрч байвал сургууль, ажил зэргээс чөлөө авч амарна уу.

#### Хувь хүний урьдчилан сэргийлэлт

- Гэртээ харьж ирээд гараа угаах, амаа зайлах
- Гар хуруугаа спиртээр ариутгах
- Агаарын солилцоо муу битүү орчин·олон хүн цуглардаг битүү орчин·ойрын зайнаас ярих болон харьцахаас зайлсхийх
- Өрөө тасалгаанд агааржуулалт болон чийгшүүлэлт хийх
- Эрүүл амьдралын хэв маягийг баримталж хангалттай унтаж амрах
- Чанарлаг хоол хүнс шингэнийг тогтмол хэрэглэх


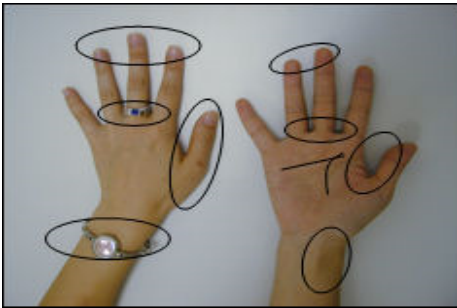


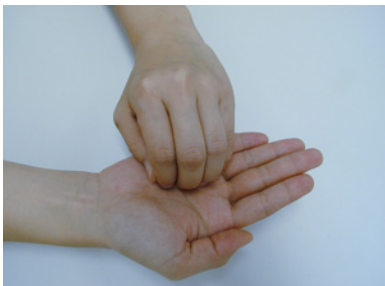



#### Ханиалгах үед авах халдварын дэгдэлтээс сэргийлэх арга хэмжээ

- Ханиах, найтаах шинж тэмдэг бүхий үед амна хаалт зүүх
- Амны хаалтгүй үед ханиах болон найтаахдаа ам хамраа ханцуй болон амны цаасаар дарах



# Гараа угаацгаая.

Савангаа хөөсрүүлэн дараах дарааллаар гараа угаацгаая.

<p><b>Гараа угаахын өмнөх бэлтгэл</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Хумсаа авсан уу?</li> <li>◆ Бугуйн цаг болон бөгжөө авсан уу?</li> </ul> <p><b>Check !</b></p> 		<p><b>Хир үлддэг газрууд</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Хурууны үзүүр</li> <li>◆ Хурууны завсар</li> <li>◆ Эрхий хурууны эргэн тойрон</li> <li>◆ Бугуй</li> <li>◆ Гарын нугалааснууд</li> </ul>
<p><b>1) Савангаа хөөсрүүлээд, гарын алгыг сайтар үрэх</b></p>	<p><b>(2) Гарын арыг сайтар үрж угаах</b></p>	
		
<p><b>(3) Хурууны үзүүр болон хумсны завсрыг сайтар үрэх</b></p>	<p><b>(4) Хурууны завсруудыг угаах</b></p>	
		
<p><b>(5) Эрхий хуруу болон гарын алгыг сайтар угаах</b></p>	<p><b>(6) Бугуйгаа сайтар угаах</b></p>	
		
<p><b>Гараа зайлаад цэвэр алчуураар арчиж хатаана.</b></p>		