

ЗӨВЛӨМЖ (КОВИД-19)

АНУ-ын Өвчнийг хянах, урьдчилан сэргийлэх төв (Centers for Disease Control and Prevention)-өөс коронавирусын тархалтаас урьдчилан сэргийлэх талаар гаргасан зөвлөмжөөс танилцуулж байна.

КОВИД-19-ийн халдвар авсан иргэдэд дараах **ерөнхий шинж тэмдэг (symptoms)** 2-14 хоногийн дараа илэрч буйг анхаарна уу. Үүнд:

- ХАЛУУРАХ (Fever)
- ХАНИАЛГАХ (Cough)
- АМЬСГАЛ ДАВЧДАХ (Shortness of breath or difficulty breathing)
- ЯДАРЧ СУЛЬДАХ (Chills)
- ЯДАРЧ СУЛЬДАХ, ТАМИРДАХ (Repeated shaking with chills)
- БУЛЧИН ӨВДӨХ (Muscle pain)
- ТОЛГОЙ ӨВДӨХ (Headache)
- ХООЛОЙ ӨВДӨХ (Sore throat)
- ҮНЭР, АМТ МЭДРЭХГҮЙ БАЙХ (New loss of taste or smell)


КОВИД-19 ШИНЭ ТЭМДЭГ ИЛЭРСЭН ҮЕД ГЭРТЭЭ ХИЙХ 10 ЗҮЙЛС

Та Ковид-19 хатгалгаа авсан байж болзошгүй эсхүл өвдсөн бол:

	1. Ажил, сургуульдаа явахгүй гэртээ байх. Олон нийтийн газар очихгүй. Гадуур гарах бол нийтийн тээвийн хэрэгсэл, таксигаа зорчихгүй байх.
2. Өвчний шинж тэмдгээ сайн хянах. Хамгийн түгээмэл шинж тэмдэг бол халуурах, ханиах. Биеийн байдал муудах бол эрүүл мэндийн ажилтантай шууд утасдах.	
	3. Сайн амрах, ус их уух.
4. Эмчид үзүүлэхээс өмнө эрүүл мэндийн ажилтантай утсаар ярьж, Ковид-19 хатгалгаа туссан эсэх талаар хэлэх.	
	5. Амьсгаа давхцах, цээж хөндүүрлэх, ядарч сульдах, уруул эсхүл нүүр хөхрөх тохиолдолд яаралтай тусламж авах, 911 утсаар дуудлага өгөх, Ковид-19 хатгалгаа авсан байж болзошгүй эсхүл өвдсөн тул эмнэлгийн ажилтан ирэх шаардлагатайг мэдэгдэх

<p>6. Ханиах, найтаахдаа амаа дарах, хэрэглэсэн алчуураа хогийн саванд хаях, гараа даруй угаах</p>	
	<p>7. Гараа байнга 20 секундын турш савандаж угаах эсхүл 60%-ийн спиртын агуулгатай гар ариутгагчаар цэвэрлэх. Гараа угаагаагүй бол нүүр, нүд, хамраа оролдохгүй байх</p>
<p>8. Гэртээ аль болох тусдаа өрөөнд байх гэр бүлийн гишүүдээсээ зай барих, боломжтой бол тусдаа угаалгын өрөө хэрэглэх, хэрэв гэрийнхэнтэйгээ хамт байх эсхүл гадуур гарах бол амны хаалт зүүх</p>	
	<p>9. Өөрийн аяга, таваг, алчуур, ор дэрний даавуу зэрэг ахуйн хэрэгсэлийг тусад нь хэрэглэх</p>
<p>10. Ширээ, сандал, хаалганы бариул зэрэг байнга хүрдэг гадаргууг сайн цэвэрлэх, ахуйн хэрэглээний цэвэрлэгээний зүйлсийн зааврын дагуу хэрэглэх</p>	

ТУСГААРЛАЛТЫГ ХЭЗЭЭ ЗОГСООХ ВЭ?

	<p>Сүүлийн 72 цагийн хугацаанд халуураагүй Сүүлийн 7 хоногт Ковид-19 өвчний шинж тэмдэг илрээгүй</p>
---	--

Эх сурвалж: АНУ-ын Өвчин хянах, урьдчилан сэргийлэх төв