|  |
| --- |
| Танай гэр бүлд Ковид-19-өөр халдварласан байх магадлалтай хүн байгаа болГэртээ байхдаа дараах 8 зүйлд анхаарлаа хандуулна уу. |

(Японы Хүрээлэн орчны халдвар судлалын эрдмийн хурлын нийтлэлээс хэсэгчлэн өөрчилж ашиглав) 2020 оны 3-р сарын 1-ний өдрийн хувилбар

|  |  |
| --- | --- |
| Өрөөнд тусгаарлах |  |
|  |
| ◆ Тусдаа өрөөнд тусгаарлаарай. Хоол идэх, унтах үед ч ялгаагүй халдвар авсан хүнийг өрөөнд тусгаарлах хэрэгтэй.* Хэрэв гэртээ хүүхэдтэй, өрөөний тоо хүрэлцэхгүй зэрэг шалтгаанаас болж зориулалтын өрөө гаргах боломжгүй бол дор хаяж 2 м-ээс илүү зай авч, хавтан, хөшиг зэргийг ашиглан тусгаарлавал зохино.
* Нэг өрөөнд хамт унтахаар бол толгойгоо эсрэг чиглүүлж унтана уу.

◆ Халдвартай хүн өрөөнөөс хамаагүй гарч болохгүй. Бие засах, усанд орох зэрэг шаардлага гарахаас бусад үед дундын хэсэг рүү гарахаас аль болох зайлсхийнэ үү. |

|  |  |
| --- | --- |
| Халдварт өвчтөнийг асрах хүний тоог хязгаарлах |  |
|  |
| ◆ Зүрх, уушиг, бөөрний архаг хууч өвчинтэй, чихрийн шижинтэй, дархлаа буурсан, жирэмсэн зэрэг байдалтай хүнээр халдварт өвчтөн асруулахаас зайлсхийнэ үү. |

|  |  |
| --- | --- |
| Амны хаалтаа хэрэглэх  |  |
|  |
| ◆ Хэрэглэсэн амны хаалтаа бусад өрөө рүү зөөхгүй байх.◆ Амны хаалтны гадна талд гар хүрэхгүй байх. Амны хаалтыг тайлахдаа бүчнээс нь барьж тайлах ба бусад хэсэгт гар хүрч болохгүй.◆ Амны хаалтыг тайлсны дараа заавал гараа савандаж угаана. (эсвэл спиртээр арчсан ч болно)* Амны хаалт бохирдсон бол даруй шинэ цэвэр, нороогүй амны хаалтаар солино.
* Амны хаалт зүүгээгүй бол ханиалгаж найтаахдаа алчуур салфетка зэргээр ам хамраа таглана.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Гараа тогтмол савандаж угаах |  |
|  |
| ◆ Гараа тогтмол савандаж угаах ба спиртээр ариутгана. Угаагаагүй гараар нүд, хамар, ам зэрэгтээ бүү хүр. |

Эрүүл мэнд, Хөдөлмөр, Нийгмийн халамжийн яам Хуудасны ар талыг үзнэ үү.

|  |  |
| --- | --- |
| Агааржуулалтыг сайн хийх |  |
|  |
| ◆ Өрөөний агааржуулалтыг тогтмол хийнэ үү. Дундын орон зай, өрөөнүүдийн агааржуулалтыг сайн хийх хэрэгтэй. |

|  |  |
| --- | --- |
| Хүмүүс гар хүрдэг зүйлийг сайн ариутгах |  |
|  |
| ◆ Хүмүүс гар хүрдэг зүйлийг (Хаалганы бариул, орны хашлага г.м.) устай хольж шингэрүүлсэн хлорын цайруулагчаар арчиж, дараа нь усаар норгосон алчуураар арчина уу. **Цайруулагч нь барааны дэлгүүрт зарагддаг ахуйн хэрэглээнийх байж болно.*** Эд бодист наалдсан вирус нь хэсэг хугацаанд амьд байдаг.
* “Хлорын цайруулагч” гэж гол найрлага нь хлорын гидроксид байх ёстой ба зохих хэмжээг усаар шингэрүүлж ашиглана. (0.05 хувийн уусмал болгоно. [Жишээ нь 6 хувийн концентрацтай бол 25 мл цайруулагчийг 3 л усанд хийж найруулна.])

◆ Бие засах газар, угаалтуурыг ахуйн хэрэглээний энгийн угаалгын бодисоор угааж, ахуйн хэрэглээний ариутгагч бодисоор тогтмол ариутгана.* Нүүр гарын алчуур, хувцас, аяга таваг, сэрээ савх зэргийг энгийн угаалгын бодис ашиглан энгийн маягаар угааж болно.
* Халдвартай хүний хэрэглэсэн зүйлийг тусад нь угаах шаардлагагүй.

◆ Угаагаагүй зүйлийг хамтран ашиглаж болохгүй.* Ялангуяа нүүр гарын алчуурыг бие засах өрөө, угаалтуур, гал тогоо зэрэг газраар хамтран ашиглаж болохгүй.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Бохирдсон орны цагаан хэрэглэл, хувцсыг угааж цэвэрлэх |  |
|  |
| ◆ Хөлс, шээс зэрэг биеийн шингэнээр бохирдсон хувцас, орны цагаан хэрэглэлийг бээлий, амны хаалт зүүж, энгийн ахуйн угаалгын бодисоор угаагаад гүйцэд хатаана.* Ялгадаснаас вирус илрэх тохиолдол байдаг.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| Хог хаягдлыг хаяхдаа битүүмжлэх |  |
|  |
| ◆ Нустай алчуур цаас зэргийг хаяхдаа шууд гялгар уутанд хийж, өрөөнөөс гаргахдаа битүүмжилсэн байдлаар хаяна уу.Хог хаягдлыг хаянгуут шууд гараа савандаж угаах хэрэгтэй. |

|  |
| --- |
| ● Халдвар авсан (болон сэжигтэй) хүн гадуур гарахыг хориглоно.● Гэр бүлийн хүмүүс, хамтран амьдрагчид биеийн халуунаа хэмжих зэргээр эрүүл мэнддээ хяналт тавьж, ялангуяа ханиалгаж найтааж байгаа бол ажлын газар, сургууль зэрэг дээрээ очихгүй байх. |