

1. Таныг гэрийн хяналтанд байлгана

Хэрэв та ямар ч зовиур, шинж тэмдэггүй байсан ч бусад хүмүүст халдвар тархахаас зайлсхийх үүднээс гадуур гаралгүйгээр гэртээ өөрийгөө тусгаарлахыг хүсье. Гэр бүл болон бусад хүмүүстэй хамт оршин суудаг бол халдвар тархахаас урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах хэрэгтэй.

2. Гэрийн хяналтын хугацаа

Японы Эрүүл мэндийн яамны зааврын дагуу гэрийн хяналтанд байлгах хугацааг дараах хугацаагаар тооцно. Өвчний шинж тэмдэг илэрсэн өдрөөс эхэлж 10 хоног өнгөрч байгаа (шинж тэмдэггүй болон хэзээ илэрч эхэлсэн нь тодорхойгүй бол шинжилгээний сорьц авсан өдрөөс эхэлж тооцно) бөгөөд шинж тэмдэгтэй хүний хувьд бие сайжирснаас хойш 72 цагийн дараа (11 дэх өдөр) гэж тооцно.

3. Гэрийн хяналтанд ороход бэлдэх

«Гэр орны нөхцөл байдлыг бүрдүүлэх»

- Хамт оршин суудаг хүнтэй бол харьцахаас боломжийн хэрээр зайлсхийж, өрөө тусгаарлахыг хичээнэ үү.
- Гэрийн бие засах, бие угаах өрөө зэрэг хамт оршин суудаг хүнтэй нийтээр ашиглах газрыг ариутгахад хэрэглэх ариутгалын бодис хэрэгслийг бэлтгэнэ үү.

«Эм бэлдэх»

- Суурь өвчин зэрэгт байнга хэрэглэдэг эм байвал илүүдэл нөөцийн хамт нийт 3 долоо хоногийн тунг урьдчилан бэлтгэж, шаардлагатай бол эмчлэгч эмчтэй зөвлөлдөж, хяналтанд байх хугацаанд хэрэглэх эмээ нөөцлөх хэрэгтэй.

«Хоол хүнс, ахуйн хэрэглээний бараа»

- Хоол хүнс, ахуйн хэрэглээний барааг авахаар хүргэлтийн үйлчилгээ ашиглахаар бол бараагаа авахдаа хүргэлтийн үйлчлэгчтэй харьцахгүйг хичээх хэрэгтэй (Жишээ нь гэрийн хаалганы гадна тавиулж авах г.м.)

«Хоол хүргэлтийн үйлчилгээ»

- _____ (хот/дүүрэг/тосгон)-д гэрээр эмчлүүлж буй хүмүүст зориулж хоол хүргэлтийн үйлчилгээ үзүүлдэг. (Дэлгэрэнгүйг 6-д дурдав)

4. Гэрийн хяналтанд байгаа хугацаанд гүйцэтгэх зүйлс

- Гэрийн хяналтанд байгаа хугацаанд гадуур гарахыг хориглоно.
- Эрүүл мэндийн байдлаа өдөр бүр шалгана.
- Өдөрт 2 удаа (өглөө, үдэш) биеийн халуунаа хэмжиж тэмдэглэл хөтөлнө.
- Өдөрт () удаа Эрүүл мэндийн төвийн ажилтнаас тан руу залгаж, биеийн халууныг асуух

бөгөөд ханиалгах, нус гоожих, бие сульдах, амьсгал давчдах зэрэг зовиур буй эсэхийг тодруулах тул түүнд хариулна уу.

• Шинж тэмдэгт огцом өөрчлөлт гарсан бол Эрүүл мэндийн төвийн хариуцдаг ажилтан руу нэн даруй мэдэгдэнэ үү.

5. Гэрийн хяналтанд буй хугацаанд анхаарах зүйлс

- Гэрийн агааржуулалтыг тогтмол хийнэ.
- Онцын шаардлагагүй бол гаднаас хүмүүсийг айлчилж ирүүлэхгүй байх.
- Өвчтөний гар хүрдэг зүйлсийг өдөрт нэгээс илүү удаа ариутгаж цэвэрлэнэ.
- Гэрийн хяналтын хугацаанд гарсан хог хаягдлыг маш сайн битүүмжилсэн үндсэн дээр энгийн хог хаягдлыг хаях журмаар хаяж болно.
- Эрүүл мэндийн байдлыг зөв тогтоож чадахгүйд хүрэх, өвчинд муугаар нөлөөлж болзошгүй учраас гэрийн хяналтанд байгаа хугацаанд архи уух, тамхи татахыг хатуу хориглоно.

6. Хоол хүргэлтийн үйлчилгээний тухай

Гэрийн хяналтанд буй өвчтөн гадуур гаралгүйгээр өөрийгөө эмчлүүлэх таатай нөхцөлийг бүрдүүлэхийн тулд хүссэн хүмүүст хоол хүргэлтийн үйлчилгээ үзүүлдэг. (Төлбөр нь үнэгүй)

• Хүргэлтийн үед өвчтөнтэй харьцахгүйн тулд хоол хүнсийг гэрийн хаалганы гадна тавих аргаар хүргэх болно.

7. Гэрийн хяналтын хагацаа дуусахад

Таныг гэрийн хяналтанд оруулахаас өмнө, хугацаа нь хэзээ дуусах төлөвтэйг танилцуулна. Өвчин нь сайжирсан гэсэн үзүүштэй бол 10 дахь хоног болонгуут хуналтын хугацаа дууссан тухай мэдээлнэ. _____ (хот/дүүрэг/тосгон)-д хамгийн орчин үеийн эрдэм шинжилгээний судалгаанд суурилуулан шинжлэх ухааны үндэслэлтэйгээр хугацаа нь дууссан эсэхийг тогтоодог ба 10 хоногийнхоо сүүлийн 3 өдөр ханиалгах, бие халуулах зэрэг шинж тэмдэггүй бол PCR шинжилгээ авалгүйгээр хугацаа дууссан гэж тооцно. (Эрүүл мэндийн яам бас энэ зарчмыг хүлээн зөвшөөрдөг)

8. Хугацаа нь дуусгавар болсны дараа хэрхэх тухай

Маш ховорхон тохиолдолд дахин шинжилгээгээр эерэг гарах тохиолдол байдаг. Дахин эерэг болохоос урьдчилан сэргийлж, бусад хүмүүст халдварлахаас сэргийлэх зорилгоор хугацаа нь дууссаны дараа 4 долоо хоногийн турш дараах зүйлд анхаарч байгаарай.

«Ариун цэврийн байдлыг хатуу мөрдөх»

- Саван, спирт суурьтай ариутгалын бодисоор гараа угааж цэвэрлэнэ үү.
- Ханиалгах үед амны хаалт, салфетка, гарын алчуур, ханцуй, тохойгоор халхалж ам, хамраа дарах эсвэл амны хаалт зүүх гэсэн журмыг баримтална уу.

«Эрүүл мэндийн байдлыг хянах»

- Өдөр бүр биеийн халууныг хэмжиж, халуунтай (37.5 хэмээс дээш) эсэхээ хянана уу.

«Ханиалгах болон бие халуунтай бол»

- Оршин суудаг бүсийн эрүүл мэндийн төв рүү нэн даруй холбоо барьж, зааврыг нь дагаж, шаардлагатай гэж үзвэл эмнэлэгт хандана уу.
- Эрүүл мэндийн төвтэй холбогдох болон эмнэлэгт хандахдаа Ковид-19 өвчнөөр гэрийн хяналтанд байсан тухайгаа урьдчилан утсаар хэлж мэдэгдэнэ үү.

9. Хамт оршин суудаг хүний анхааралд

- Өвчтөнийг асрах зэргээр харьцахыг боломжийн хэрээр багасгана уу.
- Гараа ойрхон угааж цэвэрлэнэ.
- Хамт оршин суудаг хүмүүс боломжтой бол бүгдээрээ амны хаалт зүүнэ үү.
- Хаалганы бариул зэрэг өвчтөний гар хүрдэг хэсгийг спирт сууртай ариутгалын бодис зэргээр ариутгана.
- Бие халуурах зэрэг бие таагүй болсон бол нэн даруй оршин суудаг бүсийн Эрүүл мэндийн төвд мэдэгдэн зааврыг нь дагаж, шаардлагатай бол эмнэлэгт хандана уу.
- Аяга таваг, алчуур зэргийг өвчтөнтэй хамтран ашиглах бус, тус тусынхыг ашиглана уу. Аяга таваг болон хувцас хунар, орны цагаан хэрэгсэл угаахдаа энгийн угаалгын бодис хэрэглэж болно. Угаасны дараа сайтар хатаах хэрэгтэй.
- Өвчтөний хөлс, нус зэрэг биеийн шингэнээр бохирдсон хувцас, орны цагаан хэрэгсэлд гар хүрэхдээ бээлий, амны хаалт зүүх хэрэгтэй.
- Боломжтой бол бие засах, бие угаах өрөө нь тусдаа байвал сайн. Хамтран ашиглахаар бол цэвэрлэгээ, агааржуулалтыг сайтар хийж, бүх хүмүүс усанд орсны дараа өвчтөн бие угаах өрөөг ашиглана уу.
- Онцын шаардлагагүй бол гаднаас хүн айлчилж ирүүлэхгүй ба шуудан, бараа хүргэлтийн хүнтэй харьцахаас боломжийн хэрээр зайлсхийх хэрэгтэй.

Гэрийн хяналтанд байгаа өвчтөнд ЗӨВЛӨЛГӨӨ ӨГӨХ ЦЭГ

Гэрийн хяналтанд байх хугацаанд эрүүл мэндийн болон
хэрхэн суух ёстой тухай асуулт, зөвлөлгөө авах утас

Цагийн хуваарь (:) – (:)

_____ эрүүл мэндийн төв _____ баг

Утас: — — —

_____ эрүүл мэндийн төв