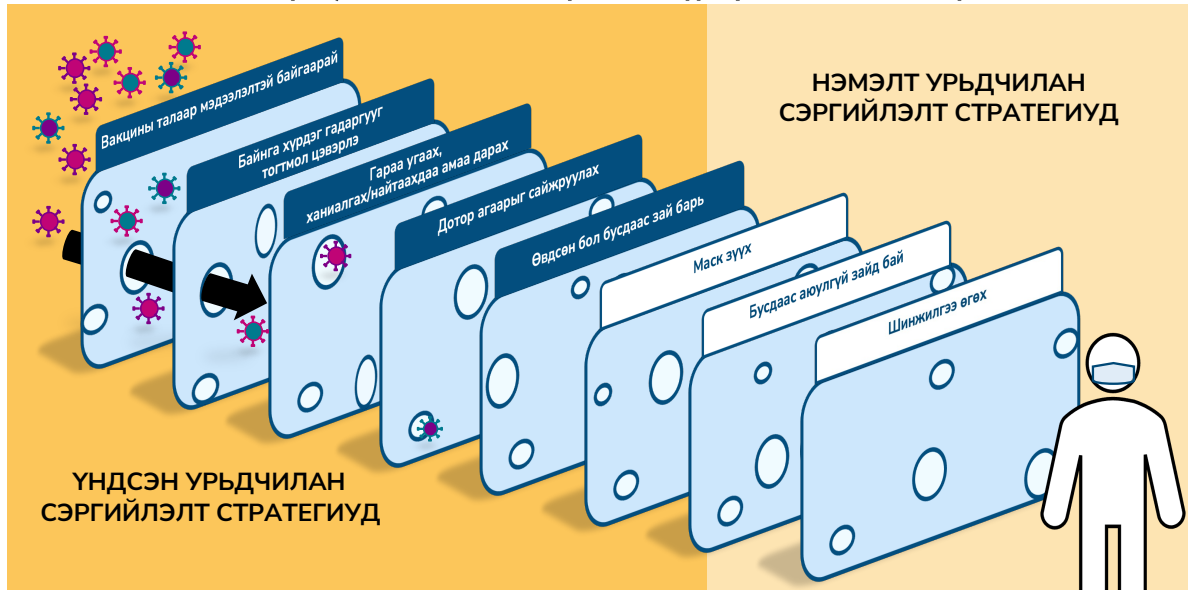


ТАРХАЛТЫГ БУУРУУЛАХ

Амьсгалын замын өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх ямар ч стратеги (Швейцар бяслагийн нэг давхарга) төгс биш юм. Стратеги бүр сул тал эсвэл цоорхойтой байдаг.



Илүү олон нүх хааж, илүү олон нян нэвтрэхийг зогсоохын тулд олон (давхардсан) давхарлаж ашигла.

<p><u>Вакцины талаар мэдээлэлтэй байгаарай</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • КОВИД-19 болон ханиадны эсрэг вакцин хийлгэх цагийг vaccines.gov вебсайтаас аваарай. • АЗСВ-аас хамгаалах талаар эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ үзүүлэгчээсээ асуугаарай, ялангуяа хэрэв та: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 60-аас дээш настай хүн (вакцин хийлгэх) ▪ 9-р сараас 1-р сар хүртэл жирэмсний 32-36 долоо хоногтой эмэгтэйчүүд (нярай хүүхдийг хамгаалах вакцины хувьд) ▪ Амьсгалын замын өвчлөлийн эхний улиралд эсвэл улирал эхлэх гэж байхад төрсөн нярай (эсрэгбиетийн эмчилгээнд)
<p><u>Байнга хүрдэг гадаргууг тогтмол цэвэрлээрэй</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Байнга хүрдэг гадаргууг тогтмол цэвэрлэж, халдваргүйжүүл (гэр бүлийн хэн нэгэн өвчтэй үед багадаа өдөр бүр).
<p><u>Гараа угааж, найтаалгах/ханиалгахдаа амаа дарж хэвшээрэй</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Гараа байнга савантай усаар 20 секунд турш угаа. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Гар угаах боломжгүй бол багадаа 60%-ийн спирттэй гар ариутгагч хэрэглээрэй. • Ханиалгах/найтаахдаа ам, хамраа дар. • Нүд, хамар, амандаа хүрэхээс зайлсхий.
<p><u>Дотор агаарыг сайжруулах</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Гаднаас дотор талыг агааржуул. Гэр болон ажил дээрээ вирусийн хэмжээг багасгахын тулд агаарыг шүү.
<p><u>Өвдсөн бол бусдаас зай барь</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Доорх хоёр үзүүлэлт батлагдах хүртэл багадаа 24 цагийн турш гэртээ, бусдаас зай барь: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Таны шинж тэмдгүүд нэмэгдсэн (хэрэв танд шинж тэмдэг илэрсэн бол) болон ▪ Та халуурахгүй (халуун бууруулах эм хэрэглэхгүйгээр) байгаа бол. • Боломжтой бол угаалгын өрөө, унтлагын өрөөг бусдаас тусад нь ашиглах.
<p><u>Маск зүүх</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Шаардлагатай эсвэл санал болгосон үед хамгийн тохиромжтой, хамгаалалттай, тав тухтай маск зүү. • Та хүссэн үедээ маск сонгож болно. • Шинж тэмдэг илэрсэн, шинжилгээний хариу эерэг гарсан, амьсгалын замын өвчнөөр өвчилсөн хүмүүс олон нийтийн газраар явахдаа өндөр чанартай маск эсвэл амьсгалын аппарат зүүх ёстой.

<p><u>Бусдаас аюулгүй зайд бай</u></p>	<ul style="list-style-type: none">• Тантай хамт амьдардаггүй хүмүүсээс аль болох хол байх.• Хэрэв та аюулгүй зай барьж чадахгүй бол олон хүнтэй газар байхаас зайлсхий.
<p><u>Шинжилгээ өгөх</u></p>	<ul style="list-style-type: none">• Шинжилгээ өгснөөр таны өвчнийг оношилж, танд шаардлагатай эмчилгээ, урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээний талаар мэдээлэл өгөх боломжтой.<ul style="list-style-type: none">▪ Эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ үзүүлэгч таны шинжилгээ өгөх шаардлагатай эсэхийг мэдээлнэ. Та зарим тестерийг эмийн сангаас худалдаж авах боломжтой.• КОВИД-19 эсвэл ханиадны хувьд эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ үзүүлэгч таны шинж тэмдгийг бууруулах эсвэл өвчтэй байх хугацааг богиносгох зорилгоор эмийн жор бичиж өгнө.• Өндөр эрсдэлтэй хүнтэй ойр байхаас өмнө, ялангуяа та эсвэл танай өрхийн гишүүд амьсгалын замын халдварт өвчнөөр өвчлөх өндөр эрсдэлтэй бол шинжилгээ өгөх талаар бодож үзээрэй.