



**КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАР (КОВИД-19) - ЫН ҮЕИЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН АНХАН ШАТНЫ ТУСЛАМЖ,
ҮЙЛЧИЛГЭЭ ҮЗҮҮЛЭГЧИЙН ГАРЫН АВЛАГА**

(Сум, багийн эмч, мэргэжилтнүүдэд зориулав)

Хянасан:

Ц.Ганхүү, Анагаах ухааны магистр

Ч.Мөнхцэцэг, Анагаах ухааны магистр

Нэгтгэсэн:

Д.Оюунчимэг, Анагаах ухааны доктор

Б.Булганчимэг, Эмнэлгийн удирдлагын магистр

Н.Болормаа, Анагаах ухааны магистр

ГАРЧИГ

1. Нэр томъёоны тодорхойлолт
2. Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын тухай ерөнхий ойлголт
 - 2.1. Тархвар судлал
 - 2.2. Халдарт өртөх эрсдэлтэй хүн ам
 - 2.3. Эмнэл зүйн шинж тэмдэг
3. КОВИД-19-ийн үеийн анхан шатны эрүүл мэндийн байгууллагын зохион байгуулалт
 - 3.1. Шуурхай хариу арга хэмжээний багийн үүрэг
 - 3.2. Ковид 19-ийн үеийн үзлэг, оношилгоо
 - 3.3. Асаргаа, сувилгаа шаардлагатай үйлчлүүлэгчдэд үзүүлэх тусламж, үйлчилгээ
 - 3.4. Сэжигтэй тохиолдол илрүүлэх, хариу арга хэмжээ авах
4. Алсын зайн тусламж үйлчилгээ
 - 4.1. Утсаар эерэг тохиолдлыг илрүүлэх
5. КОВИД-19-ийн лабораторийн оношилгоо
 - 5.1 Сорьц цуглуулах, хадгалах, илгээх
6. Халдварын сэргийлэлт, хяналт
 - 6.1. Гарын эрүүл ахуйн заавар (гар ариутгагч хэрэглэх, гар угаах)
 - 6.2 Амны хаалт зүүх заавар
 - 6.3 Хувийн хамгаалах хэрэгсэл (XXX) өмсөх, тайлах заавар
 - 6.4. Эрүүл мэндийн байгууллагад цэвэрлэгээ, халдваргүйжүүлэлт хийх зөвлөмж
 - 6.5. Албан байгууллагад цэвэрлэгээ, халдваргүйжүүлэлт хийх зөвлөмж
 - 6.6. Өрх гэрт цэвэрлэгээ, халдваргүйжүүлэлт хийх зөвлөмж
7. Өвчтөнд авах арга хэмжээ
8. Иргэд, олон нийтэд өгөх зөвлөмж
 - 8.1. Өөрийгөө нийтэд өгөх эдвэ
 - 8.2. Жирэмсэн болон хөхүүл эхэд зориулсан зөвлөмж

- 8.3. Хүүхдэд зориулсан зөвлөмж
- 8.4. Ахмад настан, архаг суурь өвчтэй хүмүүст зориулсан зөвлөмж
- 8.5. Хоолны зөвлөмж
- 8.6. Хөл хорионы үед гэртээ байгаа иргэдэд зориулсан зөвлөмж
- 8.7. Аж ахуйн нэгж, байгууллагад өгөх зөвлөмж
- 8.8. Худалдаа, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний газруудад зориулсан зөвлөмж

Энэхүү гарын авлага нь эрүүл мэндийн анхан шатны тусламж, үйлчилгээ үзүүлж буй сум, багийн эмч, эмнэлгийн мэргэжилтнүүдэд зориулагдсан болно.

Товчилсон үгийн тайлбар

ЭМА	Эрүүл мэндийн ажилтан
ЭМЯ	Эрүүл мэндийн яам
ЭМС	Эрүүл мэндийн сайд
КОВИД 19	Коронавируст халдвар
ХХХ	Хувийн хамгаалах хэрэгсэл
ДОХ	Дархлалын олдмол хамшинж
NICE	National Institute of Health and Care Excellence

1. Нэр томъёоны тодорхойлолт

- “Коронавируст халдвар” (КОВИД 19) гэж амьтнаас хүнд халдварласан 7 дахь төрлийн шинэ коронавирусээр үүсгэгдсэн амьсгалын замын халдварт өвчин.
- “Сэжигтэй тохиолдол” гэж КОВИД -19-ийн үед илрэх зонхилон тохиолдох гол шинж тэмдгүүд болох халуурах, хуурай ханиах, бөөлжих, гүйлгэх, толгой, булчин өвдөх, амт, үнэр мэдрэхгүй болох, КОВИД 19-тэй хүнтэй хавьталд орсон хүн.
- “Магадлалтай тохиолдол” гэж сэжигтэй тохиолдлын эмнэл зүйн шинж тэмдэг илэрсэн Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын голомтод байсан ба магадлалтай болон батлагдсан тохиолдолтой хавьтал болсон хүн
- “Батлагдсан тохиолдол” гэж бодит хугацааны Полимеразийн гинжин урвал (бх-ПГУ)-ын шинжилгээгээр эерэг, антигенд суурилсан түргэвчилсэн оношлуураар эерэг, магадлалтай болон сэжигтэй тохиолдлын шалгуурт тохирсон, антигенд суурилсан түргэвчилсэн оношлуураар эерэг, батлагдсан болон магадлалтай тохиолдлын хавьтал болсон, шинж тэмдэггүй тохиолдол
- “Хавьтлын тодорхойлолт” гэж коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын магадлалтай болон батлагдсан тохиолдолтой эмнэлзүйн шинж тэмдэг илрэхээс өмнөх 2 хоног, шинж тэмдэг илэрснээс хойших 1-14 хоногийн хугацаанд хавьтал болсон ЭСХҮЛ
- Эмнэлзүйн шинж тэмдэггүй боловч лабораторийн шинжилгээгээр онош батлагдахаас өмнөх 2 хоног, батлагдсанаас хойш 14 хоногийн хугацаанд хавьтал болсон хүн

- “Түр тусгаарлах өрөө” гэж анхны тусламжийн цомог, амны хаалт, нэг удаагийн халад, гар халдваргүйжүүлэгч, бээлий, хог хаягдлын уут зэрэг хэрэгслээр хангасан өрөөг хэлнэ.
- “Хүн хоорондын зай барих” гэж гэрээс гадуур явах үйл ажиллагааг хязгаарлаж, бусдаас 1.5-2 метрийн хэмжээтэй зайнаас харьцахыг хэлнэ.
- Эпидеми (дэгдэлт) гэж халдварт өвчин тухайн улс оронд голомтолж, хүн амын дунд өргөн хүрээгээр тархахыг хэлнэ.
- Пандеми (цар тахал) гэж халдварт өвчин дэлхийн ихэнх улс оронд олон хүнийг хамран өргөн хүрээгээр тархахыг хэлнэ.

2. Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын тухай ерөнхий ойлголт

2.1 Тархвар судлал

Үүсгэгч: Coronaviridae овгийн Бета-коронавирусийн бүлгийн дан утаслаг РНХ агуулсан вирус

Эх уурхай: Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын эмнэлзүйн шинж тэмдэгтэй болон шинж тэмдэггүй хэлбэрээр өвчилсөн хүн

- Дуслын болон шууд хавьтал халдварт өртсөн хүний ярих, ханиах, найтаах, дуулахад амьсгалын замаас вирус агуулсан дусал 1.5-2 метр хүртэлх зайд цацагдаж эрүүл хүнд халдвар тараана. Халдварт өртсөн хүний биед хүрэлцэх эсхүл 1.5-2 метр хүртэлх зайд харьцах үед,
- Эрүүл мэндийн ажилтан хамгаалах хувцас хэрэгсэлгүй эсхүл бүрэн бус хамгаалах хувцас хэрэгсэлтэйгээр шинжилгээ авах, зөөвөрлөх, өвчтнийг асарч сувилах, эмчлэх, тээвэрлэх үед,
- Өвчтөнд аэрозол үүсгэх ажилбар хийх амьсгал

зүрх зогссон үед сэхээн амьдруулах тусламж үйлчилгээ үзүүлэх үед,

- Агааржуулалт муутай битүү орчин, өрөө тасалгаанд вирус агуулсан тоосонцор агаарын хөдөлгөөнөөр тархаж халдварлуулах эсрдэлтэй.

Шууд бус хавьтал: Өвчтэй хүний хэрэглэж байгаа эд юмс, биологийн шингэн, цус, эмнэлгийн тусламж үзүүлэх үед ашигласан багаж тоног төхөөрөмж зэргээр халдвар дамжина.

Нууц үеийн хугацаа: 1-14 хоног, дундажаар 5-6 хоног байна.

Халдвартай үе: Эмнэлзүйн шинж тэмдэг илрэхээс өмнөх 2 хоногт, илэрч буй эмнэл зүйн шинж тэмдгээс хамаарч 1-10 хоногт, дархлаа дарангуйлагдсан өвчтөн 14-өөс дээш хоногт халдвар тараах эрсдэлтэй.

Эмнэл зүйн шинж тэмдэггүй тохиолдолд лабораторийн шинжилгээгээр онош батлагдахаас өмнөх 2 хоног, батлагдсанаас хойш 1-10 хоногийн хугацаанд халдвар тараах эрсдэлтэй.

Ковид-19 - ийн сэжигтэй тохиолдлыг илрүүлэх:

I. Шалгуур.

Эмнэлзүйн шалгуур:

- Ханиалгах, халуурах зэрэг амьсгалын замын цочмог халдварын шинж тэмдэг илэрсэн ЭСХҮЛ
- Халуурах, ханиалгах, ядарч сульдах, толгой, хоолой болон булчингаар өвдөх, амьсгалын дээд зам үрэвсэх, үнэр, амт мэдрэхгүй байх, амьсгаадах, хоолны дуршил буурах, дотор муухайрах, бөөлжих, суулгах, сэтгэл санаа тогтворгүй болох зэрэг эмнэлзүйн шинж тэмдгээс 3 болон түүнээс дээш илэрсэн
- Тархвар судлалын шалгуур:

- Эмнэлзүйн шинж тэмдэг илрэхээс 14 хоногийн өмнө КОВИД-19 тархах өндөр эрсдэлтэй тусгаарлан ажиглах байр, олон хүнийг нэг дор байршуулсан нийтийн байр зэрэгт ажиллаж эсхүл амьдарч байсан ЭСХҮЛ
- Эмнэлзүйн шинж тэмдэг илрэхээс 14 хоногийн өмнө КОВИД -19 хүн амын дунд өргөн тархсан газарт амьдарч байсан буюу аялсан ЭСХҮЛ
- Эмнэл зүйн шинж тэмдэг эхлэхээс өмнөх 14 хоногт эрүүл мэндийн байгууллагад ажиллаж байсан эсхүл үйлчлүүлж байсан;

II. Тархвар судлалын холбогдолгүй боловч амьсгалын замын цочмог хүнд халдвартай, сүүлийн 10 хоногт өвчин эхэлж, 38 хэм болон түүнээс дээш халуурч, ханиалгасан, зайлшгүй эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлэх шаардлагатай хүн;

III. Тархвар судлалын холбогдолгүй, эмнэлзүйн шинж тэмдэг илрээгүй боловч SARS-Cov-2 антиген илрүүлэх түргэвчилсэн оношлуураар эерэг тодорхойлогдсон тохиолдол

2.2. Халдварт өртөх эрсдэлтэй хүн ам

Бүх насны хүн ам халдварт өртөх эрсдэлтэй. Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-тай өвчтөнтэй 1 метрээс дотогш зайд харьцсан, биед нь шууд хүрэлцсэн, тухайн өвчтөнд эмнэлгийн тусламж, үйлчилгээ үзүүлсэн эрүүл мэндийн ажилтан, нэг тасагт хэвтэн эмчлүүлж байгаа бусад өвчтнүүд, амьсгал, зүрх, уушги, бөөр, элэг, цус, мэдрэлийн архаг өвчтэй, ДОХ ба бусад дархлаа дутмагшилтай, хорт хавдартай өвчтөн, чихрийн шижинтэй, эрхтэн шилжүүлэн суулгуулсан, бусад суурь өвчтэй, таргалалттай, 60-аас дээш насныхан хүндрэх магадлалтай болно.

2.3. Эмнэл зүйн шинж тэмдэг

- Шинж тэмдэггүй КОВИД19-ийн тохиолдол: Шинж тэмдэг илрээгүй, SARS-Cov-2 шинжилгээнд хариу нь эерэг гарсан боловч хяналтын явцад шинж тэмдэг илрээгүй.
- Хөнгөн хэлбэрийн КОВИД19-ийн тохиолдол: Дархлаа дарангуйлагдаагүй, эмзэг бүлгийн хүн амтай амьдардаггүй уг халдварын батлагдсан эсхүл магадлалтай тохиолдол
- Хүнд хэлбэрийн КОВИД19-ийн тохиолдол: Нийт тохиолдлын 5 орчим хувьд өвчний шинж тэмдэг 14 хоногийн дотор давшиж, хүнд хатгаа, амьсгалын цочмог дистресс хам шинж, олон эрхтэний дутагдалд хүргэнэ.

Эмнэлзүйн шинж тэмдэг доорхи байдлаар зонхилон тохиолдож байна:

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| • Халуурах | • Нус гоожих |
| • Ханиалгах | • Үнэр, амт мэдрэхгүй болох |
| • Хоолой өвдөх | • Ядрах |
| • Толгой өвдөх | • Суулгах |
| • Хамар битүүрэх | • Бөөлжих |

КОВИД19 - ийн үед илэрч буй эмнэл зүйн шинж тэмдэг нь улирлын томуу, томуу төст өвчинтэй адил төстэй байгаа тул КОВИД19-ийн тархвар зүйн өгүүлэмжтэй болон хавьтал болж байсан хүмүүст илүү анхаарал хандуулах шаардлагатай.

КОВИД 19-ийн хүнд хэлбэрийн тохиолдолд дараах эрсдэлт хүчин зүйлс нөлөөлж байна.

- Хавдар
- Бөөрний архаг өвчин
- Уушгины архаг бөглөрөлт өвчин
- Цуллаг эрхтэн шилжүүлэн суулгасны дараах дархлаа дарангуйлагдсан байдал
- Таргалалт (БЖИ-30кг/м²)
- Зүрх судасны хүнд өвчин
- Тамхидалт
- Хадуур эст өвчин
- Чихрийн шижин хэвшинж II
- Жирэмсэн

КОВИД 19-ийн хүндрэх эрсдлийг дараах хавсарсан эмгэгүүд нэмэгдүүлж байна.

- Багтраа/астма (хүндэвтэр, хүнд)
- Тархины судасны өвчин
- Уулинхайт фиброз
- Артерийн даралт ихсэлт
- Дархлаа дарангуйлагдсан байдал
- Элэгний өвчин
- Жингийн илүүдэл
- Мэдрэлийн эмгэг байдал (деменци)
- Уушгины фиброз
- Чихрийн шижин хэвшинж

КОВИД 19-ийн үед дараах эмгэгээр хүндэрч, нас барах эрсдэлийг нэмэгдүүлж болзошгүйг анхаарах:

- Бактерийн шалтгаант хатгаа
- Амьсгалын цочмог дистресс хам шинж
- Үжил
- Миокардын өвчин
- Зүрхний хэм алдалт
- Бөөрний цочмог гэмтэл
- Бүлэнт эмболизм
- Гастрит эсвэл ходоод, дээд гэдэсний шархлаа

Хүүхдэд эмнэлзүйн шинж тэмдэг харьцангуй хөнгөн явагддаг. Зарим тохиолдолд бөөлжих, суулгах, бага зэрэг амьсгаадах, амьсгал давхцах шинж тэмдэг илэрнэ.

Жирэмсэн эмэгтэйн эмнэлзүйн явц нь хүндрэх эрсдэлтэй байгаа нь практик дээр ажиглагдаж байна.

Эмнэлзүйн ангилал

Хүндийн зэрэг	Хүчил төрөгчийн ханамж	Эмнэлзүйн байдал	Эмнэлзүйд анхаарах
Хөнгөн	$SpO_2 \geq 94\%$	Зөвхөн хан-иалгаж байгаа, амьсгаадаагүй	- Ихэвчлэн вирусийн халдварын шинж аяндаа засарна. - Эрсдэлтэй бүлгийн иргэний хяналт, эмчилгээг эмнэлэгт хийнэ.
Хүндэвтэр	$SpO_2 < 94\%$	Амьсгалын замын халдварын болон хатгааны эмнэлзүйн шинж тэмдэг илэрсэн	- Эмнэлэгт анхааралтай хянаж эмчилгээг хийнэ. Зарим тохиолдолд чимээгүй гипоксеми илрэх боловч, амьсгалын дутагдлын шинж илрэхгүй.
Хүнд	$SpO_2 \geq 92\%$	Хүчилтөрөгчөөр дэмжих эмчилгээ хэрэгцээтэй болно.	- Амьсгалын дутагдлын шалтгааныг тооцож үзнэ. - Өвчтнийг амьсгалын дутагдлыг эмчлэх бололцоотой эмнэлэгт шилжүүлнэ. - Инвазив бус амьсгал дэмжих эмчилгээ СРАР хэрэглэхээс зайлсхийж, аэрозоль үүсэхээс сэргийлнэ.

	Хүчилтөрөгчийн ханамж нь энгийн хүчилтөрөгч эмчилгээнд хангалтгүй, хүнд хэлбэрийн гипоксеми илэрнэ.	ЭЭТ-т эмчлэх эсвэл амьсгалыг зохиомлоор удирдах шаардлагатай.	- Амьсгалыг зохиомлоор удирдах үед хийх хяналтын үзүүлэлтээс хамаарч уушгины хүнд хэлбэрийн хатгаа ангилагдах ба эмчилгээний аргачлал хамаарна. (L–хэлбэр ба H-хэлбэр) - L хэлбэр: уушгины эд зөөлөн ба агаарын сэлгэцлийн хэмжээ нэмэгддэг. - H хэлбэр: уушиг хавагнадаг тул ЭКМО хийх асуудлыг шийдвэрлэнэ. - L хэлбэрээс H хэлбэрт орох процессийг үнэлэхэд бэрхшээлтэй.
--	---	---	--

3. Коронавируст халдварын (КОВИД-19)-ын үе дэх эрүүл мэндийн анхан шатны байгууллагын зохион байгуулалт

Эрүүл мэндийн анхан шатны байгууллага нь КОВИД 19-ийн үед дараах зохион байгуулалтыг хийнэ. Үүнд:

- Эрүүл мэндийн анхан шатны байгууллагын удирдлага нь КОВИД-19-ийн үед шуурхай арга хэмжээ авах багийг их эмчээр ахлуулан 2-3 хүний бүрэлдэхүүнтэй ажиллуулна. Энэхүү баг нь сэжигтэй тохиолдолд эмчийн үзлэг хийж, тархвар зүйн судалгааны хуудасны дагуу мэдээлэл цуглуулан ойрын хавьтлыг тогтоон хариу арга хэмжээ авна.
- Үзлэгийн явцад коронавируст халдвар (КОВИД-19) гэж сэжиглэсэн тохиолдолд эмч тухайн өрөөнд гарах, орох хөдөлгөөнийг түр зогсоож байгууллагын удирдлагад шууд мэдээлнэ (утсаар, утасгүй тохиолдолд хаалгыг дотроос нь тогших зэргээр).
- КОВИД 19-ийн хариу арга хэмжээний төлөвлөгөөг хэрэгжүүлж ажиллана.
- Сэжигтэй тохиолдолд эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ үзүүлсэн эрүүл мэндийн ажилтан, тухайн иргэнийг түр тусгаарлана.
- Эрүүл мэндийн анхан шатны байгууллагын удирдлага нь өөрийн байгууллагын бүх эмч, эмнэлгийн мэргэжилтнийг КОВИД19-ийг эрт илрүүлэх, оношлох чиглэлээр сургалтад хамруулна.
- Үйлчлүүлэгчийг хүлээлгийн өрөөнд хүлээлгэх хугацааг багасгах (жишээлбэл: цаг товлох, үйлчлүүлэгч тус бүрийг үзлэгийн өрөө бэлэн болтол зайтай байлгах, дараа нь утсаар дуудах гэх мэт) зохион байгуулалтыг хийнэ.

- Хүлээлгийн болон үүдний өрөөний сандлууд, бусад зүйлсийг холдуулж зай гаргаж, “хүн хоорондын зай” барих боломжийг олгон, сандалд анхааруулга санамжийг наана.
- Эрүүл мэндийн төвөөр орох, гарах урсгалыг тодорхой болгох, хонгицыг нэг урсгалтай болгох, ойлгомжтой тэмдэг тэмдэглэгээ, заавар байрлуулна.
 1. Ногоон бүс-халдваргүй бүс
 2. Шар бүс-халдварын эрсдэлээр хязгаарлагдмал бүс
 3. Улаан бүс-халдвартай бүс
- Ашиглаж буй үзлэгийн өрөөнүүдийн тоог цөөлнө.
- Ажилтнуудын бие биетэйгээ болон үйлчлүүлэгчтэй харилцах харьцааг багасгахын тулд байгууллагын ажилтныг цөөн тоогоор ажиллуулах, ээлжийг зохицуулах, гэрээс эсвэл ажлын бус цагаар хийж болох ажлын төлөвлөгөөг гаргана.
- Эрүүл мэндийн төвд халад, гар ариутгах уусмал, амны хаалт зэрэг зүйлсийн нөөцийг хангалттай бүрдүүлсэн байна.
- Эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээ үзүүлсэн хүмүүсийн холбоо барих утас, хаягийг тэмдэглэж авсан байна.
- Эрүүл мэндийн төвд тусламж, үйлчилгээ авах үйлчлүүлэгчдийн тоог хязгаарлахын тулд шаардлагагүй тохиолдолд хүн дагалдахгүй байх (хүүхэд, асран хамгаалагчдыг оролцуулахгүйгээр), өдөрт үйлчлүүлэх хүний тоог хязгаарлах, цагийг хязгаартай өгөх, зайлшгүй шаардлагатай бус бол утсаар зөвлөгөө өгөх хэрэгтэй.
- Эрүүл мэндийн байгууллагаар үйлчлүүлэгчид болон харьяалагдах хүн ам, аж ахуйн нэгж, худалдаа үйлчилгээний байгууллагуудад

КОВИД19-ээс сэргийлэх мэдээлэл, сургалт, сурталчилгааг тогтмол явуулна.

- Эрүүл мэндийн төвийн цахим хуудас, цахим шууданг олон нийтийн сүлжээнд байршуулах, үйлчлүүлэгчдэд шаардлагатай эрүүл мэндийн мэдээ, зөвлөгөөг тавих, эрүүл мэндийн төвд ирэхээсээ өмнө утсаар урьдчилан цаг товлох болон зөвлөгөө өгөх үйлчилгээг хэрэгжүүлнэ.

3.1 Шуурхай хариу арга хэмжээний багийн үүрэг

- КОВИД19-ийн голомтонд тандалт хийх,
- Батлагдсан хөнгөн тохиолдлыг гэрээр, хүндэвтэр тохиолдлыг эмнэлэгт хэвтүүлэн эмчлэх, хүнд, маш хүнд тохиолдлыг лавлагаа шатлалын эмнэлэгт шилжүүлэх,
- Асуумж судалгаа авч хавьтлыг (ойрын болон бусад) тогтоох,
- Ойрын хавьтлыг тусгаарлах,
- Сорьц авах, хадгалах, зөөвөрлөх,
- Голомтонд халдваргүйжүүлэлт хийх.

3.2 КОВИД19-ийн үеийн үзлэг, оношилгоо

- Эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээг үзүүлэх зайлшгүй тохиолдолд эмч, эрүүл мэндийн ажилтан болон үйлчлүүлэгч түүнийг дагалдан яваа асран хамгаалагчид халдвараас сэргийлэх дэглэмийг баримтлан бүгд амны хаалт, нүдний хамгаалалт зүүж, бээлий өмсөх хэрэгтэй.
- Үйлчлүүлэгчээс урьдчилан утсаар КОВИД19-ийн шинж тэмдэг байгаа эсэхийг нягтлан асууна.
- Эрүүл мэндийн төвийн нэвтрэх цэгт эрүүл мэндийн ажилтан бүх үйлчлүүлэгчдийн (хэрэв боломжтой бол дагалдан яваа асран хамгаалагчдыг оролцуулан) халууныг үзэж, шинж тэмдгийг асууж тодруулсаны дараа үзлэгт хамруулж, өвчний түүхийг хөтөлнө.

- Эрүүл мэндийн ажилтнууд нь халдвараас сэргийлэх зорилгоор гялгар уутан эсвэл шилэн хаалт хэрэглэж болно. Энэхүү хаалт нь найтаах, ханиалгах үед халдварлах эрсдлээс хамгаалдаг. Хэрэв хаалт байхгүй бол “хүн хоорондын зай”-г 1.5 метрээс багагүй зайд барина.
- Эмч, мэргэжилтнүүд ЭМЯ-ны цахим хуудасны “эрхзүйн акт” гэсэн цэснээс Коронавируст халдварын оношилгоо, эмчилгээ, тандалт сэргийлэлт, хариу арга хэмжээний талаарх сүүлийн үеийн зааврыг авч ашиглана. Ялангуяа жирэмсэн, хүүхэд, ахмад настан, хөгжлийн бэрхшээлтэй болон хавсарсан эмгэгтэй иргэдэд илүүтэй анхаарал хандуулах хэрэгтэй.
- Эрүүл мэндийн төвийн үүдэнд болон хүлээн авах хэсэгт үйлчлүүлэгчдэд зориулсан амны хаалт зүүх, гараа ариутгах зурагт хуудас, санамжийг ил тод байршуулна.
- Мөн төвд орох, гарах урсгалын тэмдэг, тэмдэглэгээ болон эрүүл мэндийн төвөөр үйлчлүүлэхээс өмнө утсаар урьдчилан цаг товлох болон зөвлөгөө авах, төвийн цахим хуудас (цахим хаяг)-ны тухай мэдээллийг үйлчлүүлэгчдэд ил тод харагдахуйц газарт байршуулна.

3.3 Асаргаа, сувилгаа шаардлагатай үйлчлүүлэгчид үзүүлэх тусламж, үйлчилгээ

- Гэрийн асаргаанд байгаа үйлчлүүлэгчийг зайлшгүй шаардлагатай гэж үзсэн тохиолдолд халдвараас сэргийлэх дэглэмийг баримтлан гэрийн эргэлтийг үргэлжлүүлэн хийнэ. Боломжтой бол КОВИД 19-ийн “хурдавчилсан” оношлуурыг ашиглах нь зүйтэй.
- Хурдавчилсан оношлуурын хариу сөрөг гарсан ч үйлчлүүлэгчтэй харьцахдаа амны хаалт,

бээлий, нүүрний хамгаалалтыг бүрэн хэрэглэж, халдвараас сэргийлэх дэглэмийг чанд баримтлан тусламж, үйлчилгээг үзүүлнэ.

- “Гэрийн тусгаарлалт”-д байгаа эсвэл хурдавчилсан оношлуураар “эерэг” хариу гарсан эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээ зайлшгүй шаардлагатай үйлчлүүлэгчид халдвараас сэргийлэх дэглэмийг баримтлан, хувийн хамгаалах хэрэгслийг иж бүрнээр нь өмсөн тусламж, үйлчилгээг үзүүлнэ. (Хувийн хамгаалах хэрэгслийг зөв өмсөх, тайлах дараалал зааварчилгааг үзнэ үү).
- Зарим тусламж, үйлчилгээний цагийн зохицуулалтыг хийх, үзлэгийн тоог цөөрүүлж болно. Тухайлбал, жирэмсний хяналтын үзлэгийн товлалыг цөөрүүлэхийн тулд асуумж, шинж тэмдэг, зовиур зэргийг утсаар асуух, видео яриа хийх, цаг товлон гэх мэт.
- Бүх үйлчлүүлэгчдэд амны хаалт хэрхэн зөв хэрэглэх, тайлах, хаях, устгах заавар зөвлөгөөг өгсөн байна.

3.4 Сэжигтэй тохиолдол илэрсэн үед авах хариу арга хэмжээ

КОВИД 19-ийн сэжигтэй тохиолдлыг хамгийн эхний хандсан эрүүл мэндийн байгууллага, тасаг, нэгж нь тархвар зүйн асуумж, эмнэлзүйн шинжүүдээр илрүүлж, тусгаарлана.

- КОВИД19-ийн шинж тэмдэгтэй үйлчлүүлэгчидтэй харьцахдаа халдвараас сэргийлэх дэглэмийг баримтлан бээлий, халад, амны хаалт, нүүрний хамгаалалтыг бүрэн хэрэглэнэ.
- Үзлэг, тархвар зүйн асуумж, эмнэлзүйн шинжүүдээр Ковид 19 гэж сэжиглэсэн тохиолдолд эмч тухайн өрөөнөөс гарах, орох хөдөлгөөнийг хориглоно.

- Эрүүл мэндийн ажилтан өвчтнийг сэжигтэй гэж үзвэл бусад хүмүүстэй хавьталд оруулахгүйн тулд тусгаарлах өрөөнд яаралтай байрлуулна. Үйлчлүүлэгчдийг аль болох тус тусад нь тусгаарлана.
- Хэрэв тусгаарлах өрөө хязгаарлагдмал бол илрэх шинж тэмдэг болон тархвар зүйн ижил төстэй өгүүлэмжтэй хүнтэй хүн хоорондын зай 1.5 м-ээс багагүй байхаар тусгаарлаж, байгууллагын удирдлагад мэдэгдэнэ.
- Үйлчлүүлэгчид гар ариутгагч, гарын цаас, хэрэглэсэн гарын цаас, амны хаалтаа хийх хогийн савыг гар хүрэхүйц газарт тавьж өгнө. Үйлчлүүлэгчид гар арчсан цаасаа зөв хаях, хүлээх өрөөнд амны хаалтаа авахгүй байхыг зөвлөнө. Бүх үйлчлүүлэгч ханиах, найтаах үедээ цаас, алчуураар хамар, амаа дарж, хэрэглэсэн цаас, алчуураа хогийн саванд зөв хаяж, дараа нь гар ариутгагч хэрэглэх (Зураг 1) эсвэл гараа угаахыг (Зураг 2) зааварлана. Эдгээр зааврыг хананд ил тод байрлуулна.
- Цочмог өвчний үед үзүүлэх тусламжийн үндсэн зарчмыг баримтлан эмчилгээг хугацаа алдалгүй эхлүүлнэ.
- Сэжигтэй тохиолдлын шинжилгээний хариу гартал тусгаарлах өрөөг битүүмжилж, холбогдох байгууллагад мэдээлэн заавар, зөвлөмж авна.
- КОВИД 19-ийн голомтонд байнгын болон эцсийн халдваргүйтгэл хийнэ.

Алсын зайн тусламж, үйлчилгээг дараах төрлийн эрүүл мэндийн асуудалтай үйлчлүүлэгчдэд ашиглах боломжтой. Үүнд:

- сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай;
- арьсны өвчтэй;
- хоолой өвдөх, хоолойны арчдасны шинжилгээ авсан нөхцөлд;
- нүд улайх, гэхдээ өвдөлтгүй, харааны өөрчлөлтгүй бол;
- бэлгийн эрүүл мэнд, үүнд бэлгийн замаар дамжих халдварыг илрүүлэх, эмчлэх, жирэмслэхээс хамгаалах дааврын бэлдмэл хэрэглэж байгаа;
- аялал жуулчлалтай холбоотой эрүүл мэндийн үйлчилгээ эрхэлж байгаа;
- Зарим шинжилгээнүүд (жишээлбэл, гэрийн нөхцөлд аппаратын тусламжтай хянаж болдог цусны даралт, холестерол, бамбай булчирхай, чихрийн шижин өвчний цусан дахь сахарын хэмжээ ба бусад);
- Рентген ба хэт авиан шинжилгээнүүд, эмчилгээ, оношилгооны талаар мэргэжилтнүүдтэй санал, туршлага солилцох гэх мэт.

4.1 Утсаар сэжигтэй тохиолдлыг илрүүлэх

Эрүүл мэндийн ажилтан утсаар ярихад КОВИД19-ийн шинж тэмдэгтэй, сэжигтэй байвал зөвлөгөө өгч эхний ээлжинд гэрт нь тусгаарлана. КОВИД19-ийн сэжигтэй болон халдвар батлагдсан тохиолдолд ЭМС-ын тушаалаар батлагдсан Коронавирусын халдвар (Ковид-19)-ын оношилгоо, эмчилгээний түр зааврын дагуу өвчтөнийг үнэлж, гэрээр эмчлэх эсхүл эмнэлэгт хэвтүүлэн эмчлэх асуудлыг шийдвэрлэнэ.

5. Коронавируст халдварын лабораторийн оношилгоо

- Эрүүл мэндийн ажилтан шинжилгээ авах тохиолдолд ХХХ-ийг бүрэн өмсөж, шинжилгээ авах, дээжийг лабораторид явуулах талаар зохих мэдлэг, аргачлалыг эзэмшсэн байна.
- КОВИД19-ийн сэжигтэй тохиолдол гэж үзсэн бол эмчилгээ эхлэхээс өмнө сорьц авна.
- Мөн магадлалтай болон батлагдсан тохиолдлын шинж тэмдэггүй ойрын хавьтлаас заавал сорьц авна. Шаардлагатай тохиолдолд бусад хавьтлыг илрүүлэн шинжилгээнд хамруулна.
- Сэжигтэй тохиолдол бүрээс хамар залгиурын арчдас, хамрын гүний арчдас, хамрын арын арчдас, хоолойны арчдас авна.
- Сорьц авах өрөөнд зөвхөн тухайн эрүүл мэндийн ажилтан байна.
- Сорьц авах эрүүл мэндийн ажилтан нь хамгаалах хувцас хэрэгслийг бүрэн өмсч, N95 амны хаалт, нүдний шил, нүүрний халхавч зүүнэ.

5.1 Сорьц авах, хадгалах, зөөвөрлөх

КОВИД 19-ийн лабораторийн оношилгооны түр зааврыг (ЭМС-ын 2021 оны А/227 дугаар тушаалын 5 дугаар хавсралт) баримтална.

- Сорьцыг заагдсан лабораторид илгээнэ.
- Үйлчлүүлэгчээс сорьц авахад хамгаалалтын иж бүрэн хувцас өмсөхөөс гадна 7-8 см урт, уян иштэй ариун бамбар, хэл дарагч, 2-4 мл вирус зөөвөрлөх орчин бүхий бөглөөтэй хуруу шил, хуруу шил тогтоогуур, цэрний сав, сорьц зөөвөрлөх зориулалтын сав, шилний маркер, сорьц дагалдах хуудсыг бэлдсэн байна.
- КОВИД19-тэй байж болзошгүй тохиолдолд амьсгалын дээд замын сорьц цуглуулж шинжилнэ.

- Хамар залгиурын арчдасыг авахдаа бүрэн хамгаалах хэрэгсэл өмсөнө. Ихэнх хүмүүс арчдас авах үед ханиадаг учраас хамгаалах хэрэгсэл өмсөх нь маш чухал.
- Хамрын хөндийг арчиж цэвэрлэсний дараа насанд хүрэгчдийг суулган, хүүхдийг асран хамгаалагчид нь тэврүүлнэ. Ариун бамбарыг зөөлөн эргэлдүүлэх хөдөлгөөнөөр хамрын хөндийн самалдаг хүртэл насанд хүрэгчдэд 4-5 см, хүүхдэд 2-3 см оруулан, бамбараа салст бүрхүүл рүү шахаж эргүүлэн арчдас авч, зориулалтын вирус тээвэрлэх уусмал бүхий хуруу шилэнд хийнэ.
- Ам-залгиурын арчдасыг авахдаа дээрх байдлаар өвчтнийг суулгаж, бэлдсэний дараа амыг ангайлган, хэл дарагчаар хэлийг дарж, залгиурын арын ханыг ариун бамбараар арчина. Арчдасыг мөн зориулалтын вирус тээвэрлэх уусмал бүхий хуруу шилэнд хийнэ.
- Сорьц авахаас өмнө сорьцын саван дээр тэмдэглэгээ хийнэ. Сорьцыг дээжийн уутанд хийж, мөсөн элемент бүхий хайрцганд байрлуулж, + 2-оос +8 хэмд тээвэрлэж, 24 цагийн дотор лабораторид хүргэнэ. Энэ нь сорьц бохирдохоос сэргийлдэг. Хөдөө орон нутагт өдөрт нь тээвэрлэх боломжгүй бол - 20 хэмд хадгалж, мөсөн элемент бүхий саванд +2-оос +8 хэмд тээвэрлэж, 48 цагийн дотор лабораторид хүргэнэ. Сорьцыг асгарахаас сэргийлэн биоаюултай илгээмж, био бэлдмэл тээвэрлэх журмын дагуу 3 суурьт савлалтын аргаар савлаж тээвэрлэнэ.
- Сорьц тээвэрлэхийн өмнө заагдсан лабораторийн утсанд урьдчилан мэдэгдэнэ.
- Сорьцын дагалдах хуудсыг бөглөнө.

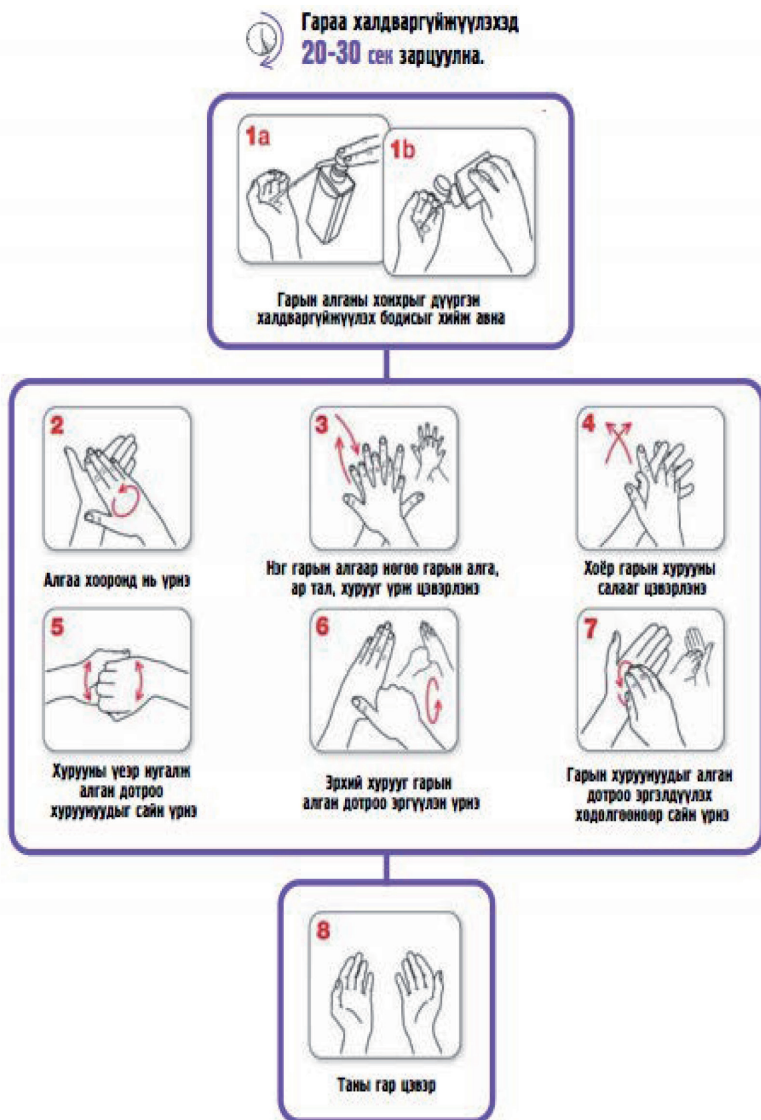
6. Халдварын сэргийлэлт, хяналт

- Халдварын сэргийлэлт, хяналт гэдэг нь эрүүл мэндийн байгууллагын ажиллагсад, үйлчлүүлэгч, тэдний гэр бүл болон бусад иргэд эмнэлгийн тусламж, үйлчилгээтэй холбоотой халдварт өртөхөөс урьдчилан сэргийлэх, хяналт тавих үйл ажиллагаа юм.
- Халдварын сэргийлэлт, хяналтанд эрүүл мэндийн ажилтныг халдвараас сэргийлэх, ажлын байрны аюулгүй байдлыг бий болгох, үйлчлүүлэгчдийг халдварт өртөх эрсдэлээс сэргийлэх, халдварын сэргийлэлт хяналтын чиглэлээр тасралтгүй сургах зэрэг цогц үйл ажиллагаа хамаарна.
- ЭМС-ын 2019 оны А/536 дугаар тушаалаар “Эрүүл мэндийн байгууллага дахь халдварын сэргийлэлт, хяналтын үйл ажиллагааны дүрмийг баталсан бөгөөд тус дүрэмд зааснаар Сумын эрүүл мэндийн төвд орон тооны бус ХСХ-ын багийг төвийн даргын тушаалаар томилон ажиллуулна.
- ЭМС-ын 2021 оны А/29 дүгээр тушаалаар баталсан Коронавируст халдвар (Ковид-19)-ын тандалт сэргийлэлт, Эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээнд мөрдөх халдварын сэргийлэлт, хяналтын түр зааврыг мөрдөж ажиллана.
- Эрүүл мэндийн ажилтан нь хамгаалах хувцас хэрэгслийг зөв өмсөх, аюулгүй тайлах, гарын эрүүл ахуй сахих, амны хаалт зүүх, халдваргүйжүүлэх бодисыг зөв хэрэглэх, цэвэрлэгээ халдваргүйжүүлэлт хийх чиглэлээр зохих мэдлэг эзэмшсэн байна.
- Ковид19-ийн үед шуурхай хариу арга хэмжээг хэрэгжүүлэх багийн гишүүдийн биоаюулгүй ажиллагааг хангаж, халдварт өртөх эрсдэлээс хамгаална.

- Эрүүл мэндийн ажилтныг хувийн хамгаалах хувцас, багаж хэрэгсэл, бодис, эм урвалжаар хангана.
- Хөтөч ажилтанг ажиллуулж, халдварын шинж тэмдэг бүхий үйлчлүүлэгчийг үзлэгийн өрөө рүү чиглүүлж бусад үйлчлүүлэгчтэй хавьтал болохоос сэргийлнэ.
- Ковид 19-ийг эрт илрүүлэх, оношлох чиглэлээр эрүүл мэндийн ажилтан бүр сургагдсан байна.
- Харьяалах нутаг дэвсгэрийн хүн амын дунд Ковид19 бүртгэгдсэн үед батлагдсан тохиолдлыг тусгаарлан эмчлэх, ойрын хавьтлыг тогтоож тусгаарлан ажиглах, шинжилгээнд заасан хугацаанд хамруулах зэрэг хариу арга хэмжээг хэрэгжүүлнэ.

6.1 Гарын эрүүл ахуйн заавар

Зураг 1. Гар ариутгагч хэрэглэх заавар



Зураг 2. Гар угаах заавар



6.2 Амны хаалт зүүх заавар

Эрүүл мэндийн ажилтан амны хаалт зүүх зааврыг бүрэн эзэмшиж, иргэдэд амны хаалтыг зөв зүүж, хэвшүүлэх талаар дараах зөвлөгөөг өгнө. Үүнд:

- Ковид 19-тэй болон ханиадтай хүний эргэн тойронд байгаа үед,
- Ковид 19-тэй хүн эмчилж, асарч байгаа бол,
- Өөрийгөө болон бусдыг коронавируст халдвараас сэргийлэхийн тулд зүүнэ.

Амны хаалтыг яаж зүүх вэ?

- Амны хаалтаа зүүхийн өмнө гараа савантай усаар 20 секундээс багагүй хугацаанд угаах эсвэл спирттэй гар ариутгагч хэрэглэнэ.
- Амны хаалтын резинэн уяа чихний араар орсон эсэхийг шалгаж, уяатай бол толгойн ар талд сайн уяна.
- Хамар, амаа сайн таглаж, нүүр амны хаалт хоёрын хооронд зай байгаа эсэхийг шалгана.
- Амны хаалт зүүж байхдаа амны хаалтны урьд хэсэгт гараараа хүрч болохгүй. Амны хаалтанд санамсаргүй хүрсэн бол гараа савантай усаар 20 секундээс багагүй хугацаанд угаана.

Амны хаалтаа яаж хаях вэ?

- Амны хаалтаа авч хаяхдаа гадна хэсэгт хүрэхгүй.
- Амны хаалтны оосрыг чихнээс эсвэл уяаг толгойноос салгана.
- Дотор нь гялгар уут хийсэн хогийн саванд “Амны хаалт”-ны оосроос барьж хийнэ.
- Дараа нь гараа савантай усаар 20 секундээс багагүй хугацаанд угаах эсвэл спирттэй гар ариутгагч хэрэглэнэ.
- Амны хаалт чийгтэй болсон тохиолдолд шинэ амны хаалт сольж зүүнэ.
- Нэг удаагийн амны хаалтыг дахин хэрэглэж болохгүй. Хэрэглэж дууссан бол хаяна.

6.3 Хамгаалах хувцас хэрэгсэл (XXX)-ийн заавар

Эрүүл мэндийн ажилтан XXX-ийг хэрэглэхдээ ЭМС-ын “Заавар батлах тухай” 2019 оны А/537,МС-ын “Түр заавар шинэчлэн батлах тухай” 2021 оны А/227 дугаар тушаалыг тус тус баримтална.

XXX нь хүнийг бичил биетний халдварлалт, хими эсвэл биологийн гаралтай бодисуудын нөлөөнөөс хамгаалах зориулалттай, шингэн нэвтрэхгүй материалаар хийгдсэн, болзошгүй эрсдэлээс хамгаалж чадахуйц шаардлагыг хангасан байна.

Эрүүл мэндийн ажилтан нь XXX-ийг өмсөх, тайлах дарааллыг бүрэн эзэмшсэн байна.

XXX-ийг өмсөх дараалал:	XXX-ийг тайлах дараалал
1. Гарын ариун цэвэр сахих	1. Бээлий (гадна)
2. Комбинзон	2. Комбинзон
3. Усны гутал	3. Усны гутал
4. Бээлий (дотор)	4. Бээлий (дотор)
5. Амны хаалт	5. Нүдний шил
6. Нүдний шил	6. Амны хаалт
7. Бээлий /гадна	7. Гарын ариун цэвэр сахих

Хамгаалах хувцас хэрэгслийг өмсөх дараалал

1. XXX хэрэглэхийн өмнө гарын эрүүл ахуйг сахина.
2. Комбинзон өмсөх ба энэ нь шингэн нэвчихгүй материалаар хийгдсэн, биеийн хэмжээнд тохирсон бариу биш байна.
3. Усны гутал өмсөнө. Комбинзоны түрүүг усны гутлын гадуур өмсөнө.
4. Дотор бээлийг өмсөнө. Дотор бээлий нь комбинзоны ханцуйны дотор талд байна. Гарын бугуй ил гарахаас сэргийлж, комбинзоны ханцуй хэсэгт цоолж эрхий хурууг гогдож өмсөнө.
5. Амны хаалт, нүдний шилний бүч үстэй орооцолдохоос сэргийлж, комбинзоны малгайны дотор талд нэг удаагийн малгай өмсөж болно.

6. Амны хаалт зүүнэ.
7. Нүдний шил онгорхой цоорхойгүй, цанталтаас сэргийлсэн, зураас үүсээгүй, нүдний шилний доод хэсэг амны хаалтын дээд ирмэгийг дарсан байна. Үүний дараа комбинзоны малгайг өмсөж, цахилгааныг гүйцэд татна.
8. Гадна бээлийг комбинзоны ханцуйг даруулж өмсөх бөгөөд дотор бээлийний нэгэн адил бээлий өмсөхийн өмнө хий оруулж, бүтэн эсэхийг шалгаж өмсөнө.

ХАМГААЛАХ ХУВЦАС, ХЭРЭГСЛИЙГ ЭМНЭЛГИЙН ХАЛДВАРГҮЙ БҮСЭД БҮЮУ НОГООН БҮСЭД ДАРААХ ДАРААЛЛААР ӨМСӨНӨ.



1. Хамгаалах хувцас өмсөхийн өмнө гарын эрүүл ахуйг сахина.



2. Комбинзон өмснө. Комбинзон нь шингэн нэвчлэхгүй материалаар хийгдсэн байх бөгөөд биеийн хэмжээнд тохирсон, бариу биш байна.



3. Усны гутал өмснө. Комбинзоны түрийг усны гутлын гадуур гаргаж өмснө.



4. Дотор бээлийг өмснө. Дотор бээлий нь комбинзоны ханцуйны дотор талд байна. Гарын бугуй ил гарахаас сэргийлж, комбинзоны ханцуй хэсэгт цоолж эрхий хурууг гогдож өмснө.



5. Амны хаалт болон нүдний шилний бүч үстэй орооцолдохоос сэргийлж комбинзоны малгайны дотор талд нэг удаагийн малгай өмсөж болно.



6. Амны хаалт зүүнэ. Халдварын эрсдэл өндөртэй үед шүүлтүүртэй амны хаалт зүүх бөгөөд масканы аяга хэсгийг алга дотроо, бүчийг гартаа сул унжуулж байрлуулан ам хамрын хэсэгт аваачин бүчийг нэг нэгээр нь толгойн ар хэсэгт зүүнэ.



7. Нүдний шил зүүнэ. Нүдний шил нь онгорхой цоорхойгүй, цанталтаас сэргийлсэн, зураас үүсээгүй байвал зохих бөгөөд нүдний шилний доод хэсэг амны хаалтны дээд ирмэгийг дарсан байна. Үүний дараа комбинзоны малгайг өмсөж, цахилгааныг гүйцэд татаж өмснө.



8. Гадна бээлийг комбинзоны ханцуйг даруулж өмсөх бөгөөд дотор бээлийний нэгэн адил бээлий өмсөхийн өмнө хий оруулж, бүтэн эсэхийг шалгаж өмснө.

9. ХОРМОГЧ (ШААРДЛАГАТАЙ ҮЕД БҮЮУ ШИНГЭН НЭВТРЭХ ЭРСДЭЛ ИХТЭЙ ҮЕД ӨМСӨНӨ).

ЖИЧ: ХАМГААЛАХ ХУВЦАС ХЭРЭГСЭЛ ӨМӨСӨНИЙ ДАРАА НҮҮР, БИЕИЙН ХЭСЭГ ИЛ ГАРСАН ЭСЭХИЙГ НЯГТАЛЖ ШАЛГАНА.

Хамгаалах хувцас хэрэгслийг тайлах дараалал

1. Гадна бээлийг тайлна. Бээлийг бохирдол багатай буюу бугуйн хэсгийн дотор талаас барьж, нэг гарын бээлийг тайлж нөгөө гарт атгана. Нөгөө гарын бээлийний дотор талаас дээрхийн адил гадагш эргүүлж тайлна.
2. Комбинзоны цахилгааныг доошлуулж малгайн хэсгээс эхлэн комбинзоны гадна талд гар хүрэхгүйгээр дотор талаас нь гадагш эргүүлэн хумих байдлаар тайлна.
3. Усны гутлыг халдваргүйтгэх уусмалд дүрж уусмал шингээсэн хөвөнгөөр дээрээс доош эргэлдүүлэх хөдөлгөөнөөр халдваргүйтгээд тайлна.
4. Дотор бээлийг гадна бээлийний нэгэн адил тайлна.
5. Гарын эрүүл ахуйг сахиж санитолоор арчина.
6. Нүдний шилээ тайлна. Толгойг бага зэрэг бөхийж нүдний шилэнд хүрэлгүйгээр шилний бүчнээс барьж дээш урагш татах хөдөлгөөнөөр тайлж, этилийн спирт бүхий саванд хийж халдваргүйтгэнэ. Гарыг дахин халдваргүйтгэнэ.
7. Амны хаалтыг тайлна. Толгойг бага зэрэг бөхийлгөн 2 бүчийг нийлүүлэн бариад дээш урагш татах хөдөлгөөнөөр амны хаалтыг тайлна.

ХАМГААЛАХ ХУВЦАС ХЭРЭГСЛИЙГ ДАРААХ ДАРААЛЛААР ЗӨӨЛӨН ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ТАЙЛНА.



1. Гаднах бээлийг тайлна.
Бээлийг бохирдол багатай буюу бугуйн хэсгийн дотор талаас барьж, нэг гарын бээлийг тайлж нөгөө гарт атгана. Нөгөө гарын бээлийний дотор талаас дээрхийн адил гадагш эргүүлж тайлна.



2. Комбинзоны цахилгааныг доошлуулж малгай хэсгээс эхлэн комбинзоны гадна талд гар хүрэхгүйгээр дотор талаас нь гадагш эргүүлэн хумих байдлаар тайлна.



3. Усны гутлыг халдваргүйтгэх уусмалд дүрж уусмал шингээсэн хөвөнгөөр дээрээс доош эргэлдүүлэх хөдөлгөөнөөр халдваргүйтгээд тайлна.



4. Дотор бээлийг гадна бээлийний нэгэн адил тайлна.



5. Гарын эрүүл ахуйг сахиж санитолоор арчина.



6. Нүдний шилээ тайлна.
Толгойг бага зэрэг бөхийж нүдний шилэнд гар хүрэхгүйгээр шилний бүчнээс барьж дээш-урагш татах хөдөлгөөнөөр тайлж, этилийн спирт бүхий саванд хийж халдваргүйтгэнэ.



7. Дахин гар халдваргүйтгэнэ.



8. Амны хаалтыг тайлна.
Толгойг бага зэрэг бөхийлгөн 2 бүчийг нийлүүлж барнаад дээш-урагш татах хөдөлгөөнөөр амны хаалтыг тайлна.

9. ГАРЫН ЭРҮҮЛ АХУЙГ САХИНА.

ХИЧ: ХАМГААЛАХ ХУВЦАС ХЭРЭГСЛИЙГ ХАЛДВАРЫН ЭРСДЭЛ ДУНД БУЮУ ШАР БҮСЭД ТАЙЛАХ БӨГӨӨД ХАЛДВАРГУЙТГЭЭД ДАХИН ХЭРЭГЛЭЖ БОЛОХ УСНЫ ГУТАЛ, ШҮДНИЙ ШИЛНЭЭС БУСАД ХУВЦАС ХЭРЭГСЛИЙГ ХОГ ХАЯГДЛЫН ШАР УУТАНД ХИЙГЭЭД ХАЛДВАРГУЙТГЭНЭ.

Эх үүсвэр: ЗӨСҮТ, 2020 он

Судалгаанаас үзэхэд шинж тэмдэг илрэхгүй Ковид 19-ын тохиолдол ихээр илэрч, ЭМА ажлын байран дээр халдвар авах эрсдэлтэй тул өвчтөнтэй ажиллаж байгаа хугацаандаа заавал амны хаалт, нүдний шил, нүүрний хамгаалалт зүүж, хүн хоорондын зайг барьж ажиллана.

ЭМА нь шинжилгээний хариу сөрөг байсан ч вакцин хийлгэх, мэс ажилбар хийлгэх гэх мэт шалтгаанаар эрүүл мэндийн төв дээр ирж байгаа үйлчлүүлэгчдийг заавал амны хаалт зүүсэн байхыг шаардана.

6.4 Эрүүл мэндийн байгууллагад цэвэрлэгээ, халдваргүйжүүлэлт хийх зөвлөмж

- Эрүүл мэндийн байгууллагын орчинд гар угаах, халдваргүйжүүлэх нөхцлийг бүрдүүлнэ.
- Өвчтөнд шинж тэмдэг илэрсэн, илрээгүйгээс үл хамаарч өвчтөн үзсэний дараа өвчтний хүрсэн, хүрээгүй 2 м-ийн зайд халдваргүйтгэл хийнэ. Эмчилгээний хэсэгт бүх хэвтээ талбай, тоног төхөөрөмж (үзлэгийн ширээ, сандал, даралт хэмжигч)-ийг дараагийн өвчтөнг үзэхээс өмнө цэвэрлэж ариутгана.
- Өвчтний ойр хавьд шаардлага багатай (ном, дэвтэр, тоглоом зэрэг) зүйлүүдийг зайлуулснаар халдварыг багасгана.
- 70%-ийн этилийн спиртээр жижиг талбай, дахин ашиглах багаж хэрэгслийг (жишээ нь биеийн халуун хэмжигч багажийг хэрэглэх бүрийн өмнө) халдваргүйжүүлнэ.
- 0,5%-ийн натрийн гидрохлоридын уусмалаар гадаргууг халдваргүйжүүлнэ.
- Цэвэрлэгээг цэврээс бохирлуу, дээрээс доошоо, гаднаас дотогш чиглэсэн урсгалаар хийнэ.
- КОВИД 19-ийн батлагдсан болон сэжигтэй өвчтөний эд хэрэгсэл, өвчтөний цус, биеэс ялгарах шингэнтэй харьцахдаа ХХХ өмсөж, ХХХ тайлсны дараа заавал гараа угааж халдваргүйжүүлнэ.
- Бохирдсон даавуу болон гадаргуу дээр хатуу ялгадас байвал болгоомжтой авч ариун цэврийн өрөөнд байрлах таглаатай битүү саванд хийж бохирдсон даавуунд шошго тавин битүү уутанд хийнэ.
- Цагаан хэрэгслийг угаалгын бодистой 60-90 хэмтэй халуун усаар угаалгын машинд угаасны дараа 0,5%-ийн хлорын уусмалд 30 минут орчим байлгаж нарны гэрэлд хатаана.

- Угаалгын машин байхгүй газарт халуун устай том саванд дэвтээж усыг цалгилуулахгүйгээр саваагаар хутгаж угаах, улмаар усаа асган даавууг 0,5%-ийн хлорын уусмалд 30 минут орчим байлгаж нарны гэрэлд хатаана.
- Эрүүл мэндийн байгууллагын аюултай хог хаягдлыг ЭМС-ын 2017 оны А/505 дугаар тушаалын дагуу ангилж, цуглуулж, хадгалж, тээвэрлэж, халдваргүйжүүлж устгана.

6.5 Албан байгууллагад цэвэрлэгээ, халдвар-гүйжүүлэлт хийх зөвлөмж

- Ажилтан бүр эд зүйлсийг бохирдсон тухай бүр чийгтэй алчуур эсвэл нойтон сальфеткаар арчина.
- Хаалганы бариул, унтраалга, удирдлага, компьютер, цонхны тавцан, ширээ сандал зэргийг саван, угаалгын нунтаг хэрэглэн цэвэрлэнэ.
- Дээрх эд зүйлийг ахуйн хэрэглээний цэвэрлэгээний бодис эсвэл 1 литр усанд 15 мл белизна хийж арчиж халдваргүйжүүлнэ.
- Хана, шал, хатуу гадаргууг угаалгын нунтагтай бүлээн усаар угааж, ахуйн хэрэглээний уусмалаар угаана.
- Зориулалтын бээлий хэрэглэн ариун цэврийн өрөөний тосгуур, суултуур, хана, шалыг 0.2%-ийн белизнагийн уусмалаар өдөр бүр угаана. (1 литр усанд 15 мл белизна хийнэ)
- Улиралд 1 удаа халдваргүйжүүлэлтийг мэргэжлийн байгууллагаар хийлгэнэ.
- Өрөө тасалгааны цонхыг 2 цаг тутам 10-20 минут нээж агаар сэлгэнэ.
- Халдваргүйжүүлэх бодисыг хүүхдийн гар хүрэхгүй, нарны гэрэл шууд тусахгүй газарт хадгална.
- Хэт мэдрэг, харшилтай бол халдваргүйжүүлэх бодисыг болгоомжтой хэрэглэнэ.

- Жавелион, хлорсепт зэрэг халдваргүйжүүлэлтийн бодисыг гэрийн нөхцөлд хэрэглэж болохгүйг зөвлөнө.

6.6 Өрх, гэрт цэвэрлэгээ, халдваргүйжүүлэлт хийх зөвлөмж

- Аяга, таваг, сав суулгыг зориулалтын шингэнээр угааж, цэвэр усаар сайтар зайлна.
- Хүүхдийн тоглоомыг 2%-ийн содын уусмалаар угааж, цэвэр усаар сайтар зайлна. (1 литр бүлээн усанд 20 гр сод хийнэ).
- Хаалганы бариул, унтраалга, удирдлага, компьютер, цонхны тавцан, ширээ сандал зэргийг саван, угаалгын нунтаг хэрэглэн цэвэрлэнэ.
- Дээрх эд зүйлийг ахуйн хэрэглээний цэвэрлэгээний бодис эсвэл 1 литр усанд 15 мл белизна хийж арчиж халдваргүйжүүлнэ.
- Гар нүүрийн алчуур, цагаан хэрэглэл зэргийг угааж индүүднэ.
- Хана, шал, хатуу гадаргууг ахуйн хэрэглээний цэвэрлэгээний бодисоор угааж цэвэрлэнэ.
- Ариун цэврийн өрөөний тосгуур, банн, суултуурыг 1 литр усанд 15 мл белизна хийж арчиж халдваргүйжүүлнэ.
- Ил задгай жорлон, цооног, бохир усны нүх, хогийн савыг 1 литр усанд 400 гр гипохлорит кальцийн болон бусад бодисоор сард нэг удаа халдваргүйжүүлнэ.
- Гэрээ цэвэрлэсний дараа гараа сайтар савандаж угаах эсвэл спиртэн суурьтай гар халдваргүйжүүлэгч хэрэглэнэ.
- Өрөө тасалгааны салхивчийг 10-20 минут нээж, агаар сэлгэнэ.
- Зориулалтын бээлий хэрэглэнэ.

7. Өвчтөнд авах арга хэмжээ

КОВИД 19-тэй өвчтнийг оношлох, эмчлэхдээ ЭМС-ын 2021 оны 140 дүгээр тушаалаар баталсан Коронавируст халдвар (Ковид 19)-ын оношилгоо, эмчилгээний түр заавар, 2021 оны 101 дүгээр тушаалаар баталсан Коронавируст халдвар (Ковид 19)-ын сэжигтэй болон эмнэлзүйн хөнгөн хэлбэрийн шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдлыг гэрээр эмчлэх, хянах түр зааврыг мөрдөнө.

Эмнэлэгт хэвтэх хүртэл гэрээр авах арга хэмжээ

Шинж тэмдэг	Авах арга хэмжээ
Халуурах ($\geq 37.8^{\circ}\text{C}$)	- Шингэн сайн уулгана (өдөрт 2 л-ээс багагүй). - Халуун буулгах эмийг зөвхөн бусад шинж тэмдгийн үед түүнд туслахаар бол ууна. - Зарим өвчтөнд эстرويد бус үрэвслийн эсрэг эмтэй парацетамол эсвэл ацитаминофенийг уулгана.
Ханиад хүндрэх	- Цэр гадагшлуулахыг саатуулдаг тул нуруугаараа хэвтэхээс зайлсхийх. - Цайны халбага зөгийн балыг усанд найруулж уулгана. - Зөвхөн ханиах давтамж богиноссон үед кодеин линтус, кодеин фосфат хязгаартай уулгана.
Амьсгаа богиносох	- Өрөөг сэрүүн байлгана. - Тайван байлгах, амьсгалыг чөлөөтэй болгоход тусална. (байрлалыг солих, уруулаа жимийж амьсгалах, амьсгалын дасгалууд). - Цонх, хаалгыг онгойлгож агаарын урсгалыг сайжруулна (сэнс хэрэглэж болохгүй, халдварыг тараах аюултай).

Эх үүсвэр: Их Британы NICE (National Institute of Health and Care Excellence) байгууллага 2020 оны 10 сарын 13-нд гаргасан.

8. Эрүүл мэндийн ажилтнаас иргэд, олон нийтэд өгөх заавар, зөвлөмж

8.1 Өөрийгөө тусгаарлах зөвлөмж

Гэртээ байх:

- Ажил, сургууль болон олон нийтийн газраар явахгүй байх,
- Эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээг яаралтай авахаас бусад тохиолдолд гэртээ байх,
- Нийтийн унаа, таксинд суухгүй байх.

Бусадтай харьцахаас зайлсхийх:

- Шаардлагагүй үед гэртээ хүн авчрахгүй байх,
- Чихрийн шижин, уушигны архаг өвчтэй, дархлаа сул хүмүүс, ахмад настанаас хол байх,
- Боломжтой бол өөр өрөөнд байх,
- Нэг өрөөнд байдаг бол агааржуулалтыг сайн хийж, цонхоо онгойлгох,
- Боломжгүй бол бусдаас 2 метрийн зай барьж, амны хаалт зүүх, солих.

Гараа угаах

- Гараа савандаж сайтар угаах,
- Гарын алчуур, сальфеткаар гараа хуурай болтол арчих,
- Ус, саван байхгүй үедспиртэн суурьтай гар ариутгагчаар гараа арчих.

Ханиах, найтаахдаа хамар, амаа таглах

- Алчуур, сальфетка хэрэглэх, байхгүй үед ханцуй, тохойны дотор хэсгээр амаа таглах,
- Хэрэглэсэн алчуур, цаасыг хогийн саванд хийж, гараа угаах,
- Хогийн саван дотроо гялгар уут хийх,
- Хогийн савнаас хогийг зайлуулаад гараа угаах.

Амны хаалт тогтмол зүүх

- Эмнэлэгт очих, шинжилгээ өгөхдөө амны хаалтаа зүүх,
- Хүмүүсээс 2 метрийн зайтай байж, амны хаалт зүүх, тусдаа өрөөнд байх,
- Амны хаалт байхгүй бол хүмүүсээс 2 метр зай барьж, ханиаж, найтаахдаа ам, хамраа таглах,
- Өөрийгээ тусгаарлахаа больсон ч амны хаалтаа зүүж, бусдаас 2 метрийн зай барих,
- Тусгаарлах хугацаа дууссаны дараа өөрийн эрүүл мэндийг хянаж зовиур илэрвэл эмчдээ утсаар мэдэгдэж зөвлөгөө авах.

Тусгаарлалтын хугацаанд юу хийж болох вэ?

- Гадаад хэлний болон бусад сургалтад онлайнаар хамрагдах,
- Эерэг, хошин шог, адал явдлын сэдэвт ном унших,
- Өөрийнхөө сонирхлыг хөгжүүлэх, зураг зурах, оёж хатгах г.м,
- Өдөрт 30 минутаас доошгүй хугацаанд идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийх,
- Цахим сүлжээнд нэгдэж ярилцах, санал бодлоо солилцох,
- Иог, бясалгалын дасгал хийх, 108 удаа сунаж мөргөх,
- Хөгжим сонсох, бүжиглэх, дуу сурах,
- Зүйр цэцэн үг цээжлэх,
- Гоо сайхандаа анхаарч, өөртөө массаж хийх,
- Сайн унтаж амрах, дархлаагаа сэргээх,
- Өдрийн тэмдэглэл хөтлөх.

8.2 Жирэмсэн болон хөхүүл эхэд зориулсан зөвлөмж

- КОВИД19-ийн талаар үнэн зөв мэдээлэлтэй байх,
- Эмчийн хяналтад тогтмол байх,
- Амны хаалт зүүх,
- Олон нийтийн газраар явахгүй байх,

- Бусад хүнтэй 2 метрээс багагүй зайнаас харьцах,
- Тайван стрессгүй, ядрахгүй байх,
- Сайн унтаж амрах,
- Хөнгөн дасгал хөдөлгөөн хийх,
- Шим тэжээлтэй хоол, хүнс хэрэглэх,
- Халуун бүлээн шингэн ойр ойрхон уух,
- Гараа сайтар савандаж угаах, спиртэн суурьтай гар ариутгагч хэрэглэх,
- Хүүхдээ асрах, хөхүүлэхээс өмнө гараа заавал угаах,
- Ханиаж найтаахдаа сальфетка хэрэглэн амаа таглах, тохойны дотор тал руу найтаах,
- Гэртээ 2 цаг тутам агааржуулалт хийх.

Гэр бүлийн гишүүдэд:

- Хөхүүл, жирэмсэн эмэгтэйд нөхөр, гэр бүлийн гишүүд анхаарал халамж байнга тавьж, шим тэжээлтэй хоол унд өгөх,
- Сайн унтуулж амраах,
- Хүүхдийг үнсэхгүй байх, хүүхдэд хүрэхээс өмнө гараа сайтар угаах, амын хаалтаа солих
- Хүүхдийн хэрэглэдэг эд зүйлсийг сайтар угааж цэвэрлэх,
- Гэртээ 2 цаг тутам агааржуулалт хийх, чийгтэй цэвэрлэгээ хийх,
- Өрх, гэрийн гишүүд аяга, таваг, халбагаа сольж хэрэглэхгүй байх,
- Гар, нүүрний алчуур, цагаан хэрэглэлийг угааж индүүдэх,
- Ариун цэврийн өрөө, суултуурыг халдваргүйтгэлийн бодистой уусмалаар угааж цэвэрлэх,
- Халуурах, ханиах зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл эмчид яаралтай хандах.

8.3 Хүүхдэд зориулсан зөвлөмж

Манай улсад одоогийн байдлаар коронавируст халдвар (КОВИД-19)-аар өвчилж буй 3 хүн тутмын 1 нь хүүхэд байна. Цаашид хүүхдийн өвчлөл нэмэгдэх хандлагатай байна. Тиймээс хүүхдийг халдвараас сэргийлэхэд илүүтэй анхаарах хэрэгтэй болж байна. Үүнд:

- Хүүхдийг олон нийтийн газраар дагуулж явахгүй байх,
- Айл хэсэхгүй байх,
- 5-аас дээш хүүхдийг хамт тоглуулахгүй байх,
- Автомат тоглоомын газарт хүүхдийг тоглуулахгүй байх,
- Хүүхдийг шүлсдэж үнсэхгүй байх,
- Амны хаалт зүүлгэх,
- Гарыг сайтар савандаж угаах,
- 1-1,5 метрийн зай барих,
- Хүүхдийн хоолойг сод, давсны уусмалаар ээлжлэн зайлуулах,
- Хүүхдэд А, Д амин дэм өгөх,

Зөв хооллох, зөв дадал хэвшүүлэх

- Илчлэг сайтай хоол унд, өдөрт 3-4 давтамжтай өгөх,
- Жимс, хүнсний ногоо түлхүү хэрэглэх,
- Халуун бүлээн шингэн сайн уулгах,
- Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн тогтмол өгөх,
- Чихэрлэг бүтээгдэхүүний хэрэглээг багасгах,
- Агаар, ус, нараар хүүхдээ чийрэгжүүлэх,
- Хүүхдийн цахим хэрэглээг хязгаарлах,
- Сайн унтуулж, амраах (3-5 насны хүүхэд 10-13, 6-12 насны хүүхэд 9-12, 12-оос дээш насны хүүхэд 8-10 цаг унтах)
- Хүүхэдтэйгээ ярилцах, таагүй бодол, мэдрэмжийг хуваалцах,
- Насанд нь тохирсон дасгал хөдөлгөөн хийлгэх.

8.4 Ахмад настан, архаг өвчтэй хүмүүст зориулсан зөвлөмж

Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-аар өвчилсөн ахмад настан, чихрийн шижин, артерийн даралт ихсэх, хавдар, зүрх судас, бөөр, амьсгалын замын өвчтэй, дархлаа дарангуйлах эм хэрэглэдэг зэрэг хүмүүс хүндрэх эрсдэлтэй байгааг ДЭМБ анхааруулж байна. Иймд:

- Эмчийн хяналтад тогтмол байх,
- Эмийг эмчийн зааврын дагуу хэрэглэх,
- Холбоо барих хүний утасны дугаартай байх,
- Давс, чихэр, өөх тос багатай хоол, хүнс хэрэглэх,
- Халуун, бүлээн шингэн зүйл уух,
- Сайн унтаж амрах,
- Тайван стрессгүй ядрахгүй байх,
- Дулаан хувцаслах, даарахгүй байх,
- Өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөн хийх,
- Ханиаж, найтааж байгаа хүнээс хол байх,
- Олон нийтийн газраар явахгүй байх,
- Амны хаалт зүүх,
- Гараа сайтар савандаж угаах,
- Бие тавгүйрхвэл харьяа эрүүл мэндийн анхан шатны байгууллагад (өрх, сумын эрүүл мэндийн төв) яаралтай хандах.

8.5 Хоолны зөвлөмж

КОВИД19-ийн үед дараах хоол хүнсийг байнга хэрэглэх нь дархлааг дэмжиж халдварлах эрсдэлийг бууруулна.

Шингэний хэрэглээ:

- Өдөрт 8-10 аяга халуун бүлээн ус, нимбэг, зөгийн балтай ус, ногоон цай, кофе, жимсний шүүс уух,
- Чихрийн агууламж ихтэй шингэн зүйлээс татгалзах.

Өөх, тосны хэрэглээ:

- Олив, наранцэцэг, эрдэнэ шишийн тос түлхүү хэрэглэх,
- Транс тос хэрэглэхгүй байх,
- Давс ихтэй даршилсан бүтээгдэхүүнээс татгалзах,

Мах, махан бүтээгдэхүүн:

- Халуун, шөлтэй хоол идэх,
- Өндөг идэх,
- Шарсан хуурсан, хүйтэн болон түргэн хоол, пицца, чипс, хагас боловсруулсан бүтээгдэхүүнээс татгалзах,
- Давс багатай бүтээгдэхүүн хэрэглэх.

Жимс, хүнсний ногоо:

- Нимбэг, чацаргана, аньс, хан боргоцой, жүрж, бэрсүүт жүрж, авакода, манго, нэрс, хар усан үзэм, хар чавга, улаан лооль зэрэг витамин В, С, Е агуулсан жимс, жимсгэнэ хэрэглэж хүчил, шүлтийг тэнцвэржүүлж дархлаагаа дэмжих,
- Бууцай, яншуй, хаш, хулуу, самар лууван, сонгино, сармис, броккли, вандуй түлхүү хэрэглэх.

Гурил, гурилан бүтээгдэхүүн:

- Бүхэл үрийн гурил, гурилан бүтээгдэхүүн хэрэглэх,
- Шар будаа, гурвалжин будаа хэрэглэх,
- Цагаан гурилан бүтээгдэхүүн, ялангуяа жигнэмэг, бялуу, шоколаднаас татгалзах.

Сүүн, сүүн бүтээгдэхүүн:

- Халуун сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, аарц уух,
- Ааруул, эззгий, бяслаг түлхүү хэрэглэх,

8.6 Хөл хорионы үед гэртээ байгаа иргэдэд зориулсан зөвлөмж

- Гэр орондоо хөгжилтэй орчинг бий болгож бодит яриа өрнүүлэх,
- Хүүхдээ зурагтаар сурахад нь туслах,
- Хүүхэддээ уран зохиол, үлгэр уншиж өгөх хэлэлцүүлэг хийх,
- Гэр бүлийн гишүүдийн авьяасыг хөгжүүлэх (хоол хийх, гар урлал, зураг)
- Хүүхдэд зөв менежмент, цаг төлөвлөлтийг зааж сургах,
- Шинэ дуу, бүжиг, хөгжим тоглож сурах,
- Цэвэрлэгээний энгийн дүрмийг бий болгох,
- Онлайн горимоор найзуудтайгаа сургалт, бүжиг, дууны уралдаан хийх,
- Иог, бясалгал, гадаад хэлний сургалтад цахимаар хамрагдах,
- Өдрийн тэмдэглэл хөтлөх,
- Ардын уламжлалт тоглоом наадмаар тоглож сурах,
- Гэр бүлийн тэмцээн зохион байгуулах,
- Гэрээ цэвэрлээд тавилгаа сольж байрлуулах,
- Нэмэлт жингээсээ салах
- Архи, тамхинаас татгалзахад цагаа зарцуулах,
- Хөрш чинь ганцаардсан, сандарсан, тусгаарлагдсан бол гар утсаар эсвэл зайнаас харьц.

Гэрээс гарах шаардлагатай бол

- Хүнсний дэлгүүр, эмийн сан, банк явах шаардлагатай бол давтамжийг хязгаарлах,
- Хүргэлтийн үйлчилгээ байгаа бол гадаа ирсэн үед нь утсаар ярьж, төлбөрийг аль болох мобайлаар шилжүүлэх,
- Хөрштэйгээ инээмсэглэж, гараа даллаж, толгой дохих маягаар мэндчилэх,

- Ажлаа хийж байгаа бол аль болох ажилтнуудтай зай барих талаар ярилцах,
- Боломжтой бол машин, дугуйгаар яв эсвэл алхах,
- Нийтийн тээврээр явах бол аль болох хүн бага үед, богино зайд явах,
- Хүүхэдтэйгээ, гэрийн тэжээмэл амьтантайгаа ойролцоох талбайд бусдаас зай барин салхилах,
- Гэртээ ирэх бүртээ гараа спиртэн суурьтай гар ариутгагчаар цэвэрлэж, савантай усаар угаах.

8.7 Аж ахуйн нэгж, байгууллагад өгөх зөвлөмж

Албан хаагчдын биеийн халууныг өглөө бүр үзэж, өвчний шинж тэмдэг илэрвэл гэрт нь буцаах,

- Өвчлөл гарсан бүс нутагт томилолтоор явуулахгүй байх,
- Үйлчилгээг цахимжуулан хүний бөөгнөрөл үүсгэхгүй байх,
- Санал хүсэлт, өргөдлийг утсаар болон цахимаар авах,
- Хурал уулзалтыг богино цагаар, цөөн хүнтэй хийх,
- Хурлын үеэр өрөөнд цэвэр агаар оруулах,
- Хурлын дараа шал, ширээ, сандал зэрэг хатуу гадаргууг сайтар цэвэрлэх,
- Спиртэн суурьтай гар халдваргүйжүүлэгч тогтмол байлгах,
- Микрофоныг спиртэн суурьтай уусмалаар арчих эсвэл нэг удаагийн уут хэрэглэх,
- Цахилгаан шатны товчлуур, явган болон урсдаг шат, хаалганы бариул, компьютер, утас зэргийг өдөрт 2-оос доошгүй удаа сайтар арчих,
- Халуун аарц, чацаргана, зөгийн балтай ус, цай ажилчиддаа өгөх,
- Хоолны газар ажилчдыг цөөн тоогоор оруулж, ээлжлэн үйлчлэх,

- Ажлын байрны дарамт, стресс үүсгэхгүй байх,
- Ажилчид болон тэдний гэр бүлийн гишүүдийг амны хаалтаар хангахад дэмжлэг үзүүлэх,
- Ариун цэврийн өрөөнд саван, халдваргүйжүүлэгч, гарын цаас байлгах,
- Ариун цэврийн өрөөнд чийгтэй цэвэрлэгээ өдөрт 4-өөс доошгүй удаа хийх,
- Урьдчилан сэргийлэх зөвлөмжийг албан тасалгаанд ил тод байрлуулах.

8.8 Худалдаа, үйлдвэрлэл, үйлчилгээний газруудад зориулсан зөвлөмж

- Ажилчдын биеийн халууныг үзэж нэвтрүүлэх,
- Ажлын малгай, хувцас, гутал, улавч өмсөх,
- Амны хаалт, тусгай амны хаалт зүүх,
- Хүнтэй 1.5-2 метрийн зайнаас харьцах,
- Хүнс, хоол үйлдвэрлэх, худалдах зэрэг шат дамжлага бүрт спиртэн суурьтай гар ариутгагч байршуулж хэрэглэх,
- Нэг удаагийн бээлий хэрэглэж тайлах бүрт гараа заавал савандаж угаах,
- Хоол бэлтгэх өрөө, талбай, хатуу гадаргууг ахуйн хэрэглээний халдваргүйжүүлэх бодисоор 2 цаг тутам цэвэрлэх,
- Аяга, таваг, халбага, сэрээг ахуйн хэрэглээний халдваргүйжүүлэх бодисоор сайтар угаах,
- Түүхий, хагас боловсруулсан болон бэлэн бүтээгдэхүүнийг зориулалтын дагуу хадгалах,
- Хүргэлтийн үйлчилгээний ажилтан амны хаалт зүүж, бээлий өмсөх,
- Ажилчдад коронавируст халдварын эмнэлзүйн шинж тэмдэг, урьдчилан сэргийлэлтийн талаар мэдээлэл өгөх,
- Коронавируст халдвараас урьдчилан сэргийлэх зөвлөмжийг ил тод байршуулах,
- Ажилчдыг урьдчилан сэргийлэх үзлэгт тогтмол хамруулах,

- Ажилчдыг коронавируст халдварын эсрэг дархлаажуулалтад хамруулах,
- Хоол хүнс бэлтгэх, хадгалах өрөөг шавьж мэрэгчээс хамгаалах.

Гарын авлагад ашигласан ном зүй:

1. <http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/docs/2019>
2. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Comm_health_care-202
3. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
4. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub>
5. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-food-safety-and-nutrition>
6. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-home-care-for-health-workers-and-administrators>
7. <https://covid-19.ontario.ca/>
8. ЭМС-ын 2020 оны А/248 дугаар тушаал Түр заавар, журам батлах тухай (Коронавируст халдвар (COVID 19)-ын үед анхан шатны байгууллагын бэлэн байдал, хариу арга хэмжээний түр заавар, эрүүл мэндийн анхан шатны байгууллагын үзүүлэх тусламж, үйлчилгээний түр журам)
9. ЭМС-ын 2017 оны А/161 дүгээр тушаал “Зоонозын халдварт өвчний үед ажиллах халдвар хамгаалал, биоаюулгүй ажиллагааны дэглэмийн заавар”
10. ЭМС-ын 2019 оны А/537 дугаартушаал “Заавар батлах тухай”
11. ЭМС-ын 2019 оны А/536 дугаар тушаал “Дүрэм, жагсаалт батлах тухай”
12. ЭМС-ын 2021 оны А/101 дүгээр тушаал

“Коронавируст халдвар(Ковид 19)-ын сэжигтэй болон эмнэлзүйн хөнгөн хэлбэрийн шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдлыг гэрээр эмчлэх, хянах түр заавар”

13. ЭМС-ын 2021 оны А/140 дүгээр тушаал “Коронавируст халдварын оношилгоо, эмчилгээний түр заавар шинэчлэн батлах тухай”
14. ЭМС-ын 2021 оны А/227 дугаар тушаал (Коронавируст халдвар (COVID 19)-ын тандалт, сэргийлэлт, хариу арга хэмжээ, эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээнд мөрдөх халдварын сэргийлэлт хяналтын түр заавар”
15. ЭМЯ-ны вэб хуудасны COVID 19 хэсгийн “Зөвлөгөө, зөвлөмж”
16. Гэрээр авах арга хэмжээний зөвлөмж, Их Британы NICE (National Institute of Health and Care Excellence) байгууллага 2020 оны 10 сарын 13