



УЛСЫН
ОНЦГОЙ КОМИСС



ЭРҮҮЛ
МЭНДИЙН ЯАМ



НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ҮНДЭСНИЙ ТӨВ

ХАМТДАА ДАВАН ТУУЛЪЯ

КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАР (КОВИД-19)-ЫГ ХАМТДАА ДАВАН ТУУЛАХАД ТУСТАЙ ӨДӨР ТУТМЫН ЗӨВЛӨМЖҮҮД



КОРОНАВИРУСЫН ХАЛДВАР
(КОВИД-19)-ЫГ ЭРТ ИЛРҮҮЛЭХ



ТОГТМОЛ
ХАЛДВАРГҮЙЖҮҮЛЭХ



ХАНГАЛТТАЙ САЙН
УНТАЖ АМРАХ



АРХАГ, СУУРЬ
ӨВЧНӨӨ ХЯНАХ



АМЬСГАЛАХ
БАЙДЛАА ХЯНАХ



БУХИМДАХГҮЙ
БАЙХ



ЭРҮҮЛ ХООЛНЫ
ДЭГЛЭМ БАРИХ



ДАСГАЛ ХӨДӨЛГӨӨН
ТОГТМОЛ ХИЙХ



ТАМХИНААС
ТАТГАЛЗАХ



ТЭМДЭГЛЭГЭЭ

Овог:

Нэр:

Утас:

Өдрүүд		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Үзүүлэлт															
Биеийн хэм (+36,9C° хэвийн)	өглөө														
	орой														
Зүрхний цохилтын тоо (Хэвийн зүрхний цохилт 1 минутанд 60-90 удаа)	өглөө														
	орой														
Хүчилтөрөгчийн ханамж (Пульсоксиметрээр хэмжинэ): SpO ₂ >94% хөнгөн SpO ₂ <94% хүндэвтэр SpO ₂ <92% хүнд	өглөө														
	орой														
Зовиурууд доорх зовиураас илэрвэл (+) тавих:	өглөө														
	орой														
- халуурах	өглөө														
	орой														
- ханиалгах	өглөө														
	орой														
- хоолой өвдөх	өглөө														
	орой														
- хамар битүүрэх	өглөө														
	орой														
- нус гоожих	өглөө														
	орой														
- толгой өвдөх	өглөө														
	орой														
- ядрах	өглөө														
	орой														
- үнэрлэх, амтлах мэдрэхүй алдах	өглөө														
	орой														
- суулгах	өглөө														
	орой														
- бөөлжих	өглөө														
	орой														
- бусад (бичнэ үү)	өглөө														
	орой														

Жич: Гэрээр тусгаарлагдан, ажиглагдаж байх үедээ өдөр бүр дээрх тэмдэглээг заавал хийж, өөрчлөлттэй үед өрхийн эмчдээ мэдэгдэнэ үү.

ЭМНЭЛГИЙН ТУСЛАМЖ АВАХААС БУСАД ҮЕД ГЭРЭЭСЭЭ ГАРАХГҮЙ

ГЭРЭЭСЭЭ ГАРЧ БОЛОХГҮЙ

Коронавтруст халдвар (ковид-19)-аар өвчилсөн хүмүүсийн ихэнх нь хөнгөн зэргээр өвчилж, гэртээ эдгэрэх боломжтой. Эмнэлгийн тусламж авахаас бусад тохиолдолд гэрээсээ битгий гараарай. Ялангуяа олон нийтийн газраар явж болохгүй.



Хөнгөн тохиолдолд өвөрмөц эмчилгээ хийх шаардлагагүй.



Шингэн зүйл сайн уух, илчлэг сайтай хоол хүнс хэрэглэнэ.



Шаардлагатай тохиолдолд халуун бууруулах, зовиур багасгах, өвдөлт намдаах зэрэг шинж тэмдгийн эмчилгээг хийнэ. Д аминдэм 2000 мг-аар өдөрт нэг удаа 14 хоног ууна. С аминдэм 1000 мг-аар өдөрт нэг удаа 14 хоног ууна.



Танд нэн шаардлагатай хоол хүнс, ариун цэврийн хэрэгсэл, эмийг онлайнаар захиалж болно.

ӨӨРТӨӨ АНХААРАЛ ТАВИАРАЙ

Сайхан амарч аваарай. Эмчийн зааврын дагуу эмээ цагт нь уувал бүрэн эдгэрнэ. Өдөрт 2 удаа биеийн халуунаа хэмжинэ.

ЭМЧТЭЙГЭЭ БАЙНГА ХОЛБООТОЙ БАЙГААРАЙ

Хэрэв танд доорх шинж тэмдэг илэрвэл нэн яаралтай өрхийн эмч рүү залгаарай. Нийтийн тээвэр, хувийн унаа зэргээр эмнэлэгт шууд ирэхээс зайлсхийнэ. Үүнд:



Амьсгалахад хүндрэлтэй



Цээж байнга өвдөлттэй эсвэл дараад байгаа мэт мэдрэмж төрж болно.



Нойр хүрэхгүй, нойргүйтэх



Арьс, уруул, хумсны өнгө цайрах эсвэл хөхрөх

Хүчилтөрөгчийн үзүүлэлт:
 $SpO_2 \geq 94\%$ хөнгөн
 $SpO_2 \leq 94\%$ дунд
 $SpO_2 \leq 92\%$ хүнд

ТА 38°-ААС ДЭЭШ ХАЛУУРВАЛ ЭМЧИД ХАНДААРАЙ

Бие тавгүйрхсэн
тохиолдолд



(КОВИД-19)-ын нэгдсэн лавлах: 119

УОК: 1800-1105

ХӨСҮТ: 100, 8008-6829

ЗӨСҮТ: 7028-4393, 103

СЭМҮТ: 1800-2000

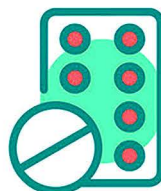
ЭМЯ: 11-323002 утсаар холбогдож, зөвлөгөө аваарай.

ГЭРЭЭР ТУСГААРЛАГДАН АЖИГЛАЛТАНД БАЙГАА ИРГЭДЭД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

Коронавируст халдвар (ковид-19)-аар халдварлан хөнгөн зэргийн эмнэл зүйн шинж тэмдэгтэй, гэрээр ажиглалтанд байгаа хүмүүст авах арга хэмжээг Эрүүл мэндийн Сайдын 2021 оны 03 сарын 04-ны А/101 “Түр заавар шинэчлэн батлах тухай”, 2021 оны 03 сарын 18-ны А/140 “Коронавируст халдварын оношилгоо, эмчилгээний түр заавар” тус тус тушаалуудад үндэслэн:



Коронавируст халдварын хөнгөн тохиолдолд бусдад халдвар тараахгүй байх, халдвар хамгааллын дэглэмийг мөрдөнө.



Эмчлэх болон урьдчилан сэргийлэх зорилгоор вирусийн эсрэг бэлдмэл, антибиотик эмчилгээг зөвлөхгүй.



Биеийн байдлыг тогтмол хянаж, ханиалгах, амьсгалын тоо олширох, цээж давчдах зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл эмнэлэгт хандана.



Өвчин эхэлснээс 2 долоо хоногийн дотор хурдан даамжирч болзошгүй тул хүчилтөрөгчийн дутагдлын шинжийг байнга хянана.



Эрсдэлт хүчин зүйлс, тухайлбал чихрийн шижин, зүрхний дутагдал, амьсгалын архаг дутагдал, цусны даралт ихсэлт, хорт хавдар, дархлаа дарангуйлагдсан, бөөрний архаг өвчин, тарган ($\text{БЖИ} \geq 30 \text{ кг/м}^2$), тамхи татах, жирэмсэн үед анхаарах хэрэгтэй.

Тусгаарлагдсан хүмүүс өөрийн эрүүл мэндийн байдалд хяналт тавьж, эмч, эмнэлгийн ажилчдын зааврыг чанд дагаж мөрдөх ёстой.





УЛСЫН
ОНЦГОЙ КОМИСС



ЗРҮҮЛ
МЭНДИЙН ЯАМ



НИЙГМИЙН ЗРҮҮЛ МЭНДИЙН
ҮНДСЭНИЙ ТӨВ

ГЭРЭЭР ТУСГААРЛАГДАН АЖИГЛАЛТАНД
БАЙГАА ИРГЭДЭД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

ГЭРИЙНХЭЭ БУСАД ХҮМҮҮСЭЭС ӨӨРИЙГӨӨ ТУСГААРЛА!



Боломжтой бол нэг өрөөндөө, монгол гэрт бол орныхоо урдуур хөшиг унжуулаад гэрийнхээ бусад гишүүд, гэрийн тэжээмэл амьтдаас хол байгаарай.



Ариун цэвэр, эрүүл ахуйн энгийн аргыг гэр бүлдээ хэвшүүлээрэй.



Боломжтой бол ариун цэврийн өрөөг тусад нь дангаараа ашиглаарай.



Өрхийн гишүүн бүр тусдаа өөрсдийн нүүр гарын алчуур, шүдний сойз, аяга, таваг, халбага, сэрээтэй байна.



Ариун цэврийн өрөөнд орохдоо амны хаалттайгаа орно.



Ариун цэврийн өрөөнд ороод гарсны дараа гараа савандаж угаана.



Суултуурын тагийг заавал хааж усаа татна.



Ариун цэврийн хэрэгсэл, гар халдваргүйжүүлэгч, саван, белизна зэргийн нөөцтэй байна.



Гэрийн бусад гишүүд ариун цэврийн өрөөг ашиглахаасаа өмнө сайтар цэвэрлэх ба хэрэглэсний дараа гараа заавал угаана.



Гэр бүлийхэнтэйгээ байхдаа амны хаалтаа зөв зүүж, зөв тайлж хогийн саванд хаяна.



Гэртээ байхдаа бие биенээсээ 1.5-2 метрийн зай бариарай.

ЦЭВЭРЛЭГЭЭ, ХАЛДВАРГҮЙЖҮҮЛЭЛТ



Гэр ахуйн нөхцөлд Белизна 15 мл-ийг 1 литр усанд байхаар тооцон найруулж хэрэглэнэ. 70-90%-ийн спиртийн уусмалыг хэрэглэж болно.



Гадаргууг халдваргүйжүүлэхийн өмнө савантай усаар сайтар угаана. Учир нь сайтар цэвэрлээгүй бохирдолтой гадаргууг халдваргүйжүүлэх шингэн бүрэн үйлчлэхгүй гэдгийг анхаарай. Халдваргүйжүүлэх уусмалыг өдөр бүр шинээр бэлтгэх хэрэгтэй. Удаан хадгалах тусам концентраци нь буурдаг. Мөн нарны гэрлээс хол агааржуулалт сайтай газар хадгалаарай.



Гэрт халдваргүйжүүлэгч бодисыг цацаж хэрэглэхгүй, зориулалтын алчуур эсвэл амны цаасанд шингээн хэрэглэнэ. Халдваргүйжүүлэгч бодисыг бэлтгэх, хадгалах, хэрэглэх үедээ аюулгүй ажиллагааг хангаж ажиллана. Үүнд:

- о Халдваргүйжүүлэгч уусмалуудыг хооронд нь холихгүй
- о Хүүхэд, гэрийн тэжээвэр амьтдаас хол байлгах
- о Амны хаалт, бээлий өмсөх.



Гэртээ хамгийн их гар хүрдэг хэсэг буюу хаалга, цонхны бариул, гал тогооны өрөөний тавцан, хөргөгчний хаалга, зуухны бариул, хүнс бэлтгэдэг хэсэг, ариун цэврийн өрөөний гадаргуу, суултуур болон угаалтуурын бариул, хувийн электрон хэрэгслийн мэдрэгч бүхий дэлгэц, компьютерийн товчлуур, зурагтны удирдлага болон ширээгээ халдваргүйжүүлэх нь чухал.



Нэг удаагийн резинэн бээлийг гэртээ өмсөх хэрэггүй. Энэ нь гар угаах болон гараа халдваргүйжүүлэх аргыг орлож чадахгүй. Бээлийний жижиг гэмтэл, цооролт болон бээлий тайлах үед гар вирусээр бохирдох эрсдэлтэй. Түүнчлэн бээлийтэй гараар гадаргуунд хүрснээр халдвар тараах, ялангуяа халдвартай хүн өөрийн нүд, ам зэрэгт хүрсний дараагаар бохирдсон бээлийгээр халдвар тараах эрсдэлтэй.



Коронавируст халдвар (ковид-19) хүнсээр дамжин хүнд халдварласан нотолгоо одоогоор байхгүй. Коронавирус нь хүнсний бүтээгдэхүүнд үржиж, олширч чадахгүй, зөвхөн халдварлагдсан хүн болон амьтны биед үржих чадвартай. Хүnsийг бэлтгэхээс өмнө гарын ариун цэврийг сахих нь чухал юм.

КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАР (КОВИД-19)-ЫН ТАЛААР ТА ЮУ МЭДЭХ ВЭ?



ӨВЧНИЙ АНГИЛАЛ

Ноцтой халдварт
өвчний хам шинж



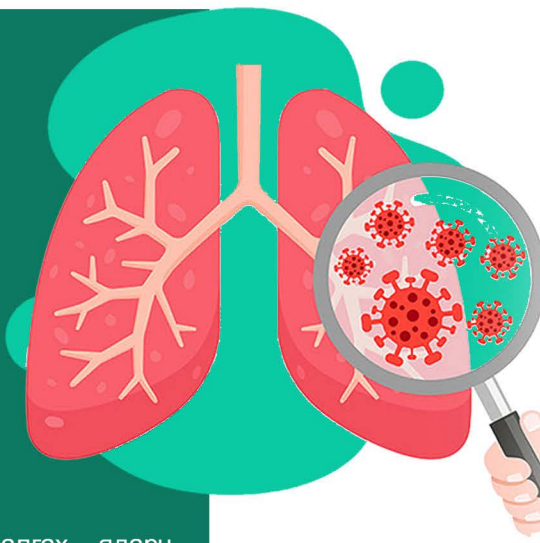
ТАРХАХ ЗАМ

Агаар дуслын буюу
шүлсээр, мөн хүрэлцэх
замаар



ШИНЖ ТЭМДЭГ

Ихэвчлэн халуурах, ханиалгах, ядарч сульдах, хоолны дуршил алдагдах, амьсгал давчдах, булчин өвдөх зэргээр илэрч, хоолой өвдөх, хамар бүтүүрэх, толгой өвдөх, суулгах, дотор муухайрах, бөөлжих шинж тэмдгүүд хавсран илэрнэ. Амьсгалын шинж тэмдэг илрэхээс өмнө үнэр, амт мэдрэхгүй байж болно. Хүүхдэд эмнэл зүйн шинж хөнгөн илэрнэ.



НУУЦ ҮЕ 1-14 хоног
дунджаар 5-6 хоног



ХАЛДВАРААР ХҮНДРЭХ ЭРСДЭЛТ ЭМГЭГҮҮД

Уушгины багтрааны хүндэвтэр, хүнд хэлбэр, тархины судасны өвчин, цусны даралт ихсэлт, дархлаа дарангуйлагдсан, элэгний өвчин, мэдрэлийн эмгэг, чихрийн шижин хэв шинж-1, уйланхайт болон уушгины фиброз, талассеми

КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАР (КОВИД-19)-ЫН ТУХАЙ АСУУЛТ, ХАРИУЛТ

A Гэртээ агаар сэлгэлт хийж болох уу? Гадаад орчинд чинь вирус байгаа юм биш үү?

X Болно. Агаар сэлгэлт нь халдвараас сэргийлэх нэг арга юм. Битүү орчин нь вирус тархах эрсдэл нэмэгдэнэ.

Коронавирусын халдвар аваад бусдад халдвар тараах хугацаа хэд хоног вэ?

X Халдварын шинж тэмдэг илрэхээс 1-3 хоног, шинж тэмдэг илэрсэн үед эмнэл зүйгээс хамаарч 1-14 хоног, дархлаа дарангуйлагдсан үед >14 дээш хоногт халдвар тараах эрсдэлтэй.

A Халуурахгүйгээр өвдсөн байж болох уу?

X Өндөр настан, дархлаа дарангуйлагдсан үед халуурахгүй байх нь олонтаа. Бие сулрах, идэвхгүй, хоолонд дургүй, цаашлаад ухаан балартах, дэмийрэх шинжүүд илэрч болно.

БИДНИЙ ХИЙХ ЗҮЙЛ



ГАДУУР ГАРАХДАА
ӨӨРИЙГӨӨ ХАМГААЛАХ,
АМНЫ ХААЛТАА
ТОГТМОЛ ЗҮҮХ



ОЛОН ХҮНТЭЙ ГАЗАРТ
ХҮН ХООРОНДЫН ЗАЙ
БАРИХ (1.5-2 МЕТР)



ЦАГ ҮЕИЙН
МЭДЭЭЛЛИЙГ АВАХ



9 ДАДЛЫГ ӨДӨР БҮР
ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ

ХАЛДВАРААС ХАМГААЛАХ УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ



- А

Хэрэв би халдвар аваад эдгэрсэн бол заавал вакцин хийлгэх ёстой юу?
- Х

Тийм. Халдвар аваад эдгэрсэн хүн дахиад халдварлах магадлалтай тул вакцин хийлгэх нь зөв. Дархлаа хир удаан хугацаанд хамгаалдаг тухай одоогоор мэдээлэл байхгүй, судлагдаагүй байна.
- А

Жирэмсэн болон хөхүүл хүн вакцин хийлгэж болох уу?
- Х

Жирэмсэн хүн вакцин хийлгэж болох эсэх талаар одоогоор мэдээлэл тодорхой болоогүй байна. Мөн хөхүүл эмэгтэйд вакцин хийвэл ямар үр дүн, нөлөө үзүүлэх талаар судлагдаагүй байна.
- А

Вакцин хийлгэсний дараа вирус илрүүлэх шинжилгээгээр халдвар эерэг гарах уу?
- Х

Үгүй. Вакцин хийлгэсний дараа халдвар авсан байгаа эсэхийг илрүүлэх шинжилгээгээр эерэг гарахгүй. Харин дархлааны хариу урвалын нөлөөгөөр эсрэг бие илрүүлэх шинжилгээгээр эерэг гарах боломжтой.
- А

Вакцин хийлгээд гэртээ харьсны дараа надад вакцины урвал, бие тавгүйтэх шинж илэрвэл би хаана хандах вэ?
- Х

Вакцин хийлгэсний дараа бие тавгүйрхэх шинж илэрвэл харьяа Эрүүл мэндийн байгууллагад хандана. Вакцин тарьсан хэсэг газар хөндүүлэх, хавдах, халуурах шинжүүд мөн толгой өвдөх, дотор муухайрах зэрэг шинж илэрч болно.
- А

Коронавируст халдварын (КОВИД-19)-ын эсрэг вакциныг заавал хийлгэх ёстой юу?
- Х

Вакциныг сайн дурын үндсэн дээр хийнэ. Гэвч энэ вакциныг заавал хийлгэх хэрэгтэй. Учир нь вакцин хийлгэснээр таныг (КОВИД-19)-өөр өвчлөхөөс хамгаална. Вакцин хийлгэсний дараа халдвар авсан ч өвчин хүндрэхээс эргийлнэ. Мөн вакцин хийлгэснээр ойр дотны хүмүүсээ халдвар авахаас сэргийлэх ач холбогдолтой.

ГЭРТЭЭ БУЛЧИН ЧАНГАЛАХ ДАСГАЛУУДЫГ ХИЙГЭЭРЭЙ.

НУРУУНЫ СУНГАЛТ, БУЛЧИН ЧАНГАЛАХ ДАСГАЛ

01



Өвдгөө цээж рүүгээ татах

Нуруугаараа дээш харан хэвтээд нэг өвдгөө хоёр гараараа татна. Баруун, зүүн талдаа 10 сек

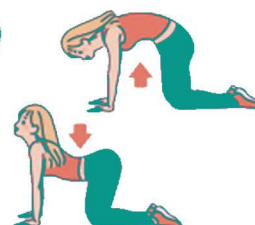
02



Хөлөө хэрээсэлж татах

Нэг хөлөө нөгөө өвдгөө давуулан тавиад хоёр гараараа татна. Баруун, зүүн талдаа 10 сек

03



Нуруугаа “өргөх-буулгах”

Дөрвөн хөллөж амьсгалаа гаргахдаа нуруугаа өргөж гаргахдаа буулгана. Тус бүр 10 сек

04



Нэг хөлөө хойш тавьж доошоо суух

Нэг хөлөө арагшаа хол сунгаж аарцагны ясыг урагш түлхэнэ. Тус бүр 10 сек

05



Гар хөлөө зөрүүлэн өргөх

Нэг гараа мөрний байрлалд өргөж, эсрэг талынхаа хөлийг аарцагны түвшинд өргөнө. Баруун, зүүн талдаа 10 сек

06



Өгзөг өргөх

Өвдгөө нугалж хэвтээд өгзгөө дээшээ эгц өргөнө. 10 сек

07



Цээжээ өргөх

Хөлөө нугалж хэвтээд цээжин хэсгийг 15 градусаар өргөнө. 10 сек

08



Биеийн дээд хэсгийг өргөж сунгах

Гараараа шаланд тулан цээжээ өргөнө. Тус бүр 10 сек

09



“Шулуун” барих

Гараа тохойгоор нь шалан дээр тавьж, мөр, өгзөг, шагай шулуун шугаманд барина. Тус бүр 10 сек

ГЭРТЭЭ БУЛЧИН ЧАНГАЛАХ ДАСГАЛУУДЫГ ХИЙГЭЭРЭЙ.

ӨВДӨГНИЙ СУНГАЛТ, БУЛЧИН ЧАНГАЛАХ ДАСГАЛ

01



Өвдгөө өгзөг рүүгээ татах

Шагайг өгзөг рүүгээ аарцагны түвшинд зөөлөн татна.

02



Цээжээ бөхийлгөх

Өвдгөө нугалахгүйгээр аажмаар бөхийнө.

03



2 гараараа гуянаасаа барьж цээж рүүгээ татна.
Аль болох өвдгөө сайн нугална.
Баруун, зүүн талдаа 10 сек

04



Шагайны дасгал

Өвдгөө нугалахгүйгээр шагайгаараа нугалж, тэнийлгэнэ. 10 сек

05



Нэг хөлөө өргөн өвдгөөрөө нугалж, тэнийлгэнэ.

Баруун, зүүн талдаа 10 сек

06



Хэвтээ байрлалд хөлөө өргөх

Гуяны урд талын булчин дээр хүч өгөн аажмаар нэг хөлөө өргөнө.

07



Дэр эвэн өвдгөө өргөх

Өвдөгнийхөө доор дэр, эсвэл бөмбөг тавиад хөлөө аажмаар өргөнө.

08



Өгзгөө оцойлгож суух

Хөлдөө мөрний хэмжээтэй зай авч нуруугаа тэгшилж өгзөгөө 45° оцойлгон сууна.

09



Нэг хөлөөрөө урагш гишгэж, өвдгөө нугалан сууж босох

Өвдгөө 90° орчим нугална. Баруун, зүүн талдаа 10 сек

ЭРҮҮЛ ХООЛНЫ ДЭГЛЭМ БАРЬЖ ДАРХЛААГАА ДЭМЖИХ

АМИН ДЭМ БОЛОН ЭРҮҮЛ МЭНД

Бидний хоол тэжээлээс авдаг шим тэжээл нь амьдралыг тэтгэх, бие махбодийг бүрдүүлэхэд шаардагддаг энергээр хангадаг.

Амин дэмийг тэнцвэртэй агуулсан хоолоор дархлаагаа дэмжиж Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ыг ялна.

АМИН ДЭМИЙН ДУТАГДАЛ



Дархлааг бууруулж, халдвар авсан тохиолдолд амиа алдах хүртэл эрсдэлтэй.

АМИН ДЭМИЙН ИЛҮҮДЭЛ



Таргалалт, чихрийн шижин, хорт хавдар, архаг хууч өвчин үүсгэх гэх мэт эрсдэлтэй.

5 ТӨРЛИЙН АМИН ДЭМ



Нүүрс ус

Амьд организмд эрчим хүчний гол эх үүсвэр болох амин дэмийг хангана.



Уураг

Бие махбодын бүх л эсийн найрлага (яс, цус, эд гэх мэт)-д чухал



Өөх тос

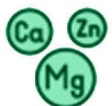
Энерги хангах, амин дэмийг шингээх, биеийн дулааныг хадгалах



Витамин

Бодисын солилцооны үйл ажиллагаанд тусалдаг органик бодисууд (фермент болон дааврыг тэнцвэржүүлэх, дархлаа болон хөгшрөлтөөс урьдчилан сэргийлэх) Витамин А, В1, В2, С, D, Е, К гэх мэт

Вит D	Амьтны гэдэс дотор, анчис, хулд загас, хатаасан мөөг	Өөх тосонд уусдаг витамин (A,D,E,K) - Тосонд шарах болон халааж хэрэглэхэд биед сайн шингэдэг - Өдөр болгон хэрэглэх шаардлагагүй - Бие махбодод шингэх ба шээсээр ялгарахдаа хэцүү
Вит E	Бүйлс, бууцай, ургамлын тос, киви	
Вит A	Амьтны элэг, сүү, өндөг, лууван	
Вит C	Бүх төрлийн хүнсний ногоо, жимс	Усанд уусдаг витаминууд (B) - Ус, дулаан, гэрэлд өртөмтгий тул болгоомжтой хадгалах - Өдөр бүр хоолоор авч байх ёстой - Бие махбодод амархан шингэж, шээсээр амархан ялгардаг
Вит B	Үр тариа, бууцай, мөөг, байцаа, шанцай, төмс, шош, чихэр, мах, самар	



Эрдэс бодис

Бодисын солилцооны үйл ажиллагааг дэмжих, араг яс, шүд, фермент болон дааврыг тэнцвэржүүлэх, хүний биеийн чийгшлийг хадгалдаг төмөр, цайр, мөн кальци, натри, кали, магни гэх мэт

Цусны даралт ихсэхээс сэргийлдэг эрдэс бодисууд

Магни	Судсанд нөлөөлж, даралтыг зохицуулдаг	Бууцай, гүнжитийн навч, банана, гүнждийн үр, бүйлс, далайн бүтээгдэхүүн, ургамлын үр
Кальци	Кальци их хэмжээгээр хэрэглэх нь цусны даралтыг бууруулдаг	Сүү тараг зэрэг сүү сүүн бүтээгдэхүүн, загас, дүү, гич, бууцай болон ногоон шар өнгийн хүнсний ногоо
Кали	Давсыг биеэс гадагшлуулдаг	Замаг, далайн байцаа зэрэг далайн ургамал, хар улаан шош, улаан лооль, авакадо, төмс, бууцай, хулуу зэрэг хүнсний ногоо жимснүүд

Удаан хугацаанд гэрээс гарахгүй, хөдөлгөөнгүй байснаар өтгөн хатах эрсдэлтэй.



УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ, ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТ

- 1 Өдөрт хамгийн багадаа 1-2 л ус уух.
- 2 Орой 7 цагаас хойш ус уух нь нойронд саад болдог учир уух хэрэггүй.
- 3 Эслэгээр баялаг хоол хүнс хэрэглэж байх хэрэгтэй.

АРХАГ, СУУРЬ ӨВЧНӨӨС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ

АРХАГ, СУУРЬ ӨВЧИН БОЛОН КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАР (КОВИД-19)

Суурь өвчин нь ямар нэгэн тодорхой өвчнийг хүндрэхэд хүргэдэг. Жишээ нь тархины харвалт, тархины судас нарийсах, зүрхний бах, шигдээс, бөөрний архаг дутагдал, чихрийн шижингийн ретинопати, мэдрэлийн эмгэг, бөөрний дутагдал зэрэг болно. Ялангуяа цусны өндөр даралттай, чихрийн шижинтэй, хорт хавдартай, уушгины архаг эмгэгтэй хүн коронавируст халдвар (КОВИД-19)-өөр халдварлахад хүндээр өвчлөх, амиа алдах эрсдэлтэй. Ялангуяа цусны даралт ихсэхээс, мөн чихрийн шижин, зүрх судасны өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх аргыг өдөр бүр ашиглан эрүүл мэндээ хамгаалаарай.

Цусны даралт ихсэлт					Чихрийн шижин			
Хураангуй	Зүрх нь судсаар цусыг биеийн бүх хэсэгт тараах шахуургын үүргийг гүйцэтгэдэг. Зүрхнээс цусыг шахахад судасны хананд дээр учрах даралт нэмэгдэхийг “цусны даралт ихсэлт” гэнэ.				Бие махбод инсулин огт ялгаруулж чадахгүй, эсвэл инсулин нь үйлчилэхгүй болсноос цусны сахар ихсэж архаг эмгэг үүсгэхийг чихрийн шижин гэнэ.			
		Хэвийн	АГ-ийн 1-р үе	АГ-ийн 2-р үе		Хэвийн	Глюкозын тэсвэрлэг алдагдах	Чихрийн шижин
Оношлох	Систолын даралт	120-оос бага	120-139	140-өөс их	Хэмжих нэгж ммоль/л-ээр			
	Диастолын даралт	80-аас бага	80-89	90-ээс их	Өлөн үед	3.5-5.5	5.6-6.9	7-аас их
Шалтгаан	60-аас дээш настан, удамшил, таргалалт, хөдөлгөөний дутагдал, тамхи, архи, бухимдал, давс, кофе ихээр хэрэглэх гэх мэт				Удмын инсулины ялгаралт бага, хэт идэх, таргалалт, насжилт, бухимдал, хөдөлгөөний дутагдал гэх мэт			
	Толгой даагдахгүй өвдөх, нүд улайх, царай цонхийх, шилэн хүзүү хөших, хөл гар орших, мөр хөших гэх мэт				Ам цангах, их уух, их шээх, өлсөх, ядрах, нүд бүрэлзэх гэх мэт			
Шинж тэмдэг	Цээжээр тэсэхийн аргагүй өвдөлт 30 минутаас дээш үргэлжлэх, толгой хүчтэй өвдөх, хараа таллах, хоёрлох, огт харахгүй болох, тэнцвэр алдагдах, явж чадахгүй, нэг талын гар сулрах эсвэл юм барьж чадахгүй алдах, хэл орооцолдох, ярьж чадахгүй.				Цусны сахар хэт багасах, ихэссэн шинж хүйтэн хөлс цутгах, сульдах, дотор муухайрах, ухаан балартах, хэвлийгээр өвдөх зэрэг шинж илэрвэл яаралтай эмчид хандаарай.			
	103 дуудах шалтгаан							

ЗҮРХ СУДАСНЫ ӨВЧНӨӨС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ АМЬДРАЛЫН “9 ДҮРЭМ”

- 1

Тамхиа хаях
- 2

Архи уухгүй
- 3

Давс багатай хоол, ногоо, загас түлхүү идэх
- 4

Өдөрт 40-өөс дээш минут дасгал хөдөлгөөн хийх
- 5

Биеийн тохирсон жин, бүсэлхийн тойргоо хадгалах
- 6

Бухимдахгүй, сэтгэл өөдрөг амьдрах
- 7

Цусны даралт, сахар, өөх тосоо тогтмол шалгаж, хянах
- 8

Цусны даралт ихсэлт, чихрийн шижин, цусанд муу өөх ихсэх зэрэг эмгэгийг тасралтгүй тогтмол эмчлэх
- 9

Тархины харвалт, зүрхний шигдээсийн эмнэл зүйн шинж тэмдгийг мэдэж, илэрсэн тохиолдолд даруй эмнэлэгт хандах

КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАР (КОВИД-19)-ЫН ХАЛДВАРЫН ҮЕД АМЬСГАЛЫН ТОГТОЛЦООГ ХАМГААЛАХ

ӨДӨР БҮР ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ ДАДАЛ ЗУРШЛУУД



Өөрийн эрүүл мэндийн төлөө

Савандаж угаагаагүй гараараа нүд, хамар, амаа оролдохоос зайлсхийж тэвчих, гадуур яваад гэртээ ирмэгц савангаар гарын алга, хурууны завсруудыг сайтар угаана



Агаар сэлгэлтийг тогтмол хийх

Үргэлж хүрдэг зүйлсээ нойтон алчуураар тоос шороог нь арчиж халдваргүйжүүлэх, өдөрт 2 удаа өрөө тасалгааныхаа агаарыг сэлгэнэ



Хангалттай хэмжээгээр ус уух

Өдөрт санал болгож буй цэвэр усны хэмжээ 1,5-2 литр, Витамин С-ээр баялаг жимс ногоо тогтмол иднэ



Өрөө тасалгааны чийгшлийг 40-60%-д хадгалах

Өрөө тасалгааг хангалттай чийгшүүлснээр амьсгалын эрхтэний салст бүрхэвчийг чийгшүүлнэ



Тамхидалт болон тамхины утаанаас зайлсхийх

Тамхи болон тамхины утаанд өртсөн тохиолдолд Коронавирусыг халдварлах магадлал өснө



Нийгмээс тусгаарлах дадал

Гадуур гарах үедээ амны хаалтаа зүүж, хүн их цугласан үйл ажиллагаа болон уулзалт цуглаанд оролцохгүй. Болж өгвөл гадуур гарахаас зайлсхийнэ. Гэртээ идэвхтэй дасгал хөдөөгөөнтэй байх, бусад хүмүүсээс 1-2 метрээс илүү зайтай харьцаж, гар барихгүй

АМНЫ ХААЛТЫГ ЗӨВ АШИГЛАХ ЗААВАР

“Амны хаалт зүүснээр амьсгалын замын халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлнэ”

- 1 Амны хаалт зүүхээсээ өмнө урсгал усанд гараа сайтар савандаж угаагаарай.
- 2 Амны хаалтаар ам болон хамраа гүйцэт таглаж, завсар зай гаргалгүй зүүгээрэй.
- 3 Амны хаалтан дотуураа алчуур, амны цаасыг хийж болохгүй.
- 4 Амны хаалт зүүсэн үедээ гараар хүрч болохгүй.
Хэрвээ амны хаалтандаа хүрсэн тохиолдол гараа савандаж угаагаарай
- 5 Амны хаалтаа тайлахдаа зүүлтээс нь барьж тайлна. Тайлсны дараа урсгал усанд гараа сайтар угаагаарай.



ЭРҮҮЛ
МЭНДИЙН ЯМ



НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ҮНДЭСНИЙ ТӨВ

АМНЫ ХААЛТАА ЗӨВ ЗҮҮЦГЭЭЕ !



- * АМНЫ ХААЛТ НЬ ТАНЫ АМ, ХАМРЫГ БҮРЭН ТАГЛАСАН БАЙНА.
- * ХЭРЭГЛЭСЭН АМНЫ ХААЛТЫГ БОХИРЛОГДСОН ХЭСГЭЭС БАРЬЖ БОЛОХГҮЙ, ШУУД ХОГИЙН САВАНД ХАЯНА.
- * АМНЫ ХААЛТАА ЗҮҮХ БОЛОН СОЛИХ БҮРТ ГАРАА САВАНДАЖ УГААГААРАЙ.

ЗӨВХӨН БИ ИНГЭДЭГ ҮҮ?

ХАЛДВАРТ ӨВЧНИЙ ҮЕИЙН СТРЕСС БУХИМДЛАА ХЯНАХ

ХАЛДВАРТ ӨВЧНИЙ ҮЕД БУХИМДЛЫГ ХЭН Ч МЭДРЭХ БОЛОМЖТОЙ



Сэтгэл түгших,
амархан цочих



Тодорхойгүй
эргэлзээ



Дотор муухайрч,
гэдэс өвдөх,
толгой эргэх, зүрх
дэлсэх



Бухимдах,
уурлах



Эрч хүчгүй, өөртөө
итгэлгүй болох

КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАР (КОВИД-19)-ЫН ҮЕИЙН СТРЕССИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ АРГА

1 Баталгаатай эх сурвалжаас мэдээллээ авах

Худал мэдээлэл сонссоноор стресс, бухимдал нэмэгдэж зөв бодитой дүгнэлт хийхэд саад болно.

2 Хэцүү байвал сэтгэл зүйч эмчээс зөвлөгөө авах

Сэтгэл түгших, айх, айдас мэдрэх нь хүн бүрт тохиолддог ердийн үзэгдэл юм. Коронавируст халдвар(КОВИД-19)-ын халдвараас айх түгших мэдрэмжийг эерэг тайван байж даван туулаарай.

3 Эмнэлгийн нэр болон хаяг утас: СЭМҮТ 1800-2000

Зохицуулахад хэцүү мэдрэмжүүдээ хүлээн зөвшөөрөх

Хэрэв та халдварт өвчний стресс, бухимдлыг даван туулахад хэцүү байвал гэр бүл, найз нөхөд, хамт ажиллагсадтайгаа утас болон мессеж, и-мэйл зэргээр холбоо бариарай.

4 Өөрийнхөө бие болон сэтгэл зүйд анхаарал тавих

Хэрэв та бухимдах үед ядрах, цээж хорсох, толгой эргэх, амьсгал давчдах зэрэг шинж тэмдгүүд илэрч болно. Эерэг сэтгэх, эрүүл хооллолт, сайн унтаж амрах, тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийж дархлаагаа дэмжээрэй.

5 Хөгжилдөх арга замыг хайж олох

Сэтгэл санаагаа сэргээхийн тулд цагийг зугаатай өнгөрөөх арга замыг хайгаарай. Цэцэг арчлах, хөгжим тоглож сурах, зураг зурах, дуртай зүйлээ унших, хөнгөн дасгал хөдөлгөөн хийх гэх мэт.



ХАНГАЛТТАЙ УНТАХ

НОЙРООР ДАРХЛААГАА ДЭМЖИХ

-  Тогтмол цагаар унтах
-  Багадаа 7 цаг унтах
-  Өдөр бүр дасгал тогтмол хийх
-  20 минут орчим дуг хийх
-  Унтахын өмнө халуун бүлээн шүршүүрт орох
-  Унтахаас өмнө гар утсаар оролдохгүй
-  Кофеноос татгалзах
-  Чимээгүй, харанхуй орчныг бүрдүүлэх
-  Өрөөний хэм, чийгшил тогтвортой байх
-  Согтууруулах ундаа ба тамхийг хэрэглэхгүй.

НОЙРГҮЙДЛИЙН СӨРӨГ НӨЛӨӨ



Тархины мэдрэлийн өвчин

- Толгой өвдөх, ядрах, бухимдах
- Сэтгэл гутрал, түгшүүр
- Төвлөрөх чадвар буурах



Зүрх судас, дотоод шүүрлийн өвчин

- Зүрхний бах, даралт ихсэлт
- Чихрийн шижингийн шалтгаант зүрхний шигдээс
- Дааврын алдагдал гэх мэт



Хоол боловсруулах замын эмгэг

- Хоол боловсруулалт муудах, цээж хорсох
- Хэвлийгээр өвдөх, өтгөн хатах
- Гүйлгэх



Эмэгтэйчүүдийн өвчин

- Бэлгийн сулрал
- Сарын тэмдэг өвдөлттэй ирэх
- Бага жинтэй хүүхэд төрөх, эрт төрөх гэх мэт

НОЙРГҮЙДЛИЙГ ӨӨРӨӨ ОНОШЛОХ ШАЛГУУР

Асуултууд	Үгүй	Бага зэрэг	Дунд	Хүнд	Үнэхээр хүнд
А. Нойрмоглоно, гэхдээ унтаж чадахгүй					
1 В. Удаан унтаж чадахгүй					
С. Хөнгөн нойртой					
2 Одоогийн унтах байдалдаа хир сэтгэл хангалуун бэ?					
3 Өдрийн идэвхтэй байдалд таны унталт нөлөөлдөг үү?					
4 Нойргүйдэл таны амьдралын чанарт нөлөөлж байгаа тухай бусад хүмүүс таньд хэлдэг. Та өөрөө юу гэж боддог вэ? (амьдралын чанар, хэрэв та хүндээр гэмтвэл)					
5 Нойргүйдэлдээ хэр их санаа зовж байна вэ?					

Онош

Үгүй

Бага зэрэг

Дунд

Хүнд

Үнэхээр хүнд

1 оноо: 0-7

2 оноо: 8-14

3 оноо: 15-21

4 оноо: 22-28

Санаа бүү зов, нойргүйдэл байхгүй

Бага зэрэг нойргүйдэлтэй

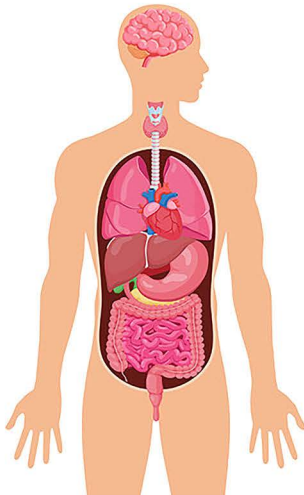
Хүнд нойргүйдэлтэй

Их хүнд нойргүйдэлтэй



ТАМХИ, СОГТУУРУУЛАХ УНДААНААС ТАТГАЛЗАХ

ТАМХИ ТАТДАГ ХҮМҮҮС (КОВИД-19) ТУСАХ ӨНДӨР ЭРСДЭЛТЭЙ



Уушгинд байх АХФ2 рецептор бол амьсгалын зам руу Коронавируст халдвар (КОВИД-19)-ын орох хаалга болдог.

Тамхи татдаг хүмүүс бусад хүмүүсийг бодвол илүү мэдрэмтгий.

Халдвараар хүндрэх эрсдэл их байна.

ӨӨРТӨӨ БОЛОН ЭРГЭН ТОЙРНЫХОО ХҮМҮҮСТ ТАМХИ ТАТАХАА БОЛИХЫГ ХИЧЭЭЖ БАЙГААГАА ХЭЛВЭЛ ЯМАР ВЭ? ХЭРВЭЭ БОЛИХОД ХЭЦҮҮ БАЙВАЛ ЯАХ ВЭ?

ТАМХИ ТАТАХ ҮЕД АВАХ УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ АРГА ХЭМЖЭЭ.

1. Өөрийн шүлс ба цэрийг ариун цэврийн цаасанд шингээж хаях
2. Газар шүлсээ хаяхгүй
3. Тамхины ишийг хогийн саванд хаях

СОГТУУРУУЛАХ УНДАА ДАРХЛААГ ДАРАНГУЙЛДАГ ГЭДГИЙГ ТА МЭДЭХ ҮҮ?

МИНИЙ УУХ
ЗУРШИЛ ЮУ ВЭ?

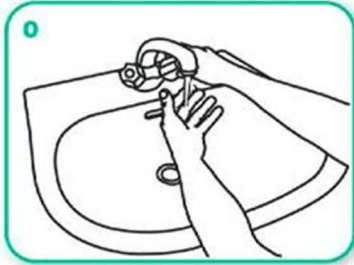
Тохирсон стандарт нь эрэгтэйчүүдэд бол 10-аас бага оноо, эмэгтэйчүүдэд 6-аас бага оноо Аюултай давтамж, хэмжээ нь эрэгтэйчүүдэд бол 10-аас их оноо, эмэгтэйчүүдэд 6-аас их

Асуултууд	0 оноо	1 оноо	2 оноо	3 оноо	4 оноо
1 Та хэдэн удаа архи уудаг вэ?	Ерөөсөө уудаггүй	Сардаа 2-оос бага	Сардаа 1-ээс бага	Долоон хоногтоо 2-3 удаа	Долоон хоногтоо 4-өөс дээш
2 Та ихэвчлэн уудаг үедээ хэдэн шил согтууруулах ундаа уудаг вэ?	1-2 аяга	3-4 аяга	5-6 аяга	7-9 аяга	10-аас дээш
3 Та ихэвчлэн уухдаа 1 шил бага градустай архи, эсвэл 4 шил шар айрагнаас илүү уудаг уу?					
4 Өнгөрсөн жил та архи ууж эхэлснээс хойш хэдэн удаа хөл дээрээ тогтож зогсож чадахгүй байсан бэ?					
5 Өнгөрсөн жил согтууруулах ундаа ууснаас болж та ердийн хийж чаддаг зүйлээ хэдэн удаа хийж чадаагүй вэ?					
6 Өнгөрсөн нэг жилийн хугацаанд уусныхаа дараа өглөө нь хэр олон удаа шартсан бэ?	БҮГД	САРДАА НЭГЭЭС БАГА	САРДАА НЭГ	ДОЛООН ХОНОГТОО НЭГ	ӨДӨР БҮР
7 Өнгөрсөн нэг жилд та архи уусныхаа дараа хэр олон удаа өөрийгөө буруутгаж, харамсаж байсан бэ?					
8 Өнгөрсөн нэг жилд та архи дан согтуурснаас болж урьд шөнө юу болсныг санахгүй байх тохиолдол цөөнгүй байсан уу?					
9 Архидан согтуурсны улмаас та эсвэл хэн нэгэн гэмтсэн үү?	ҮГҮЙ				ТИЙМ
10 Хамаатан садан, найз эсвэл эмч таны архи уухад санаа зовж байсан уу?			ӨНГӨРСӨН ЖИЛД НЭГ УДАА		

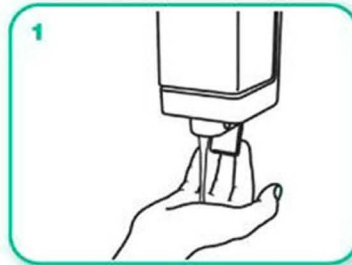
ГАРАА ДАРААХ ДАРААЛЛААР УГААЖ ХЭВШЭЭРЭЙ



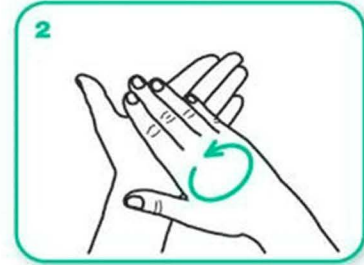
Гараа угаахад
40-60 сек зарцуулна.



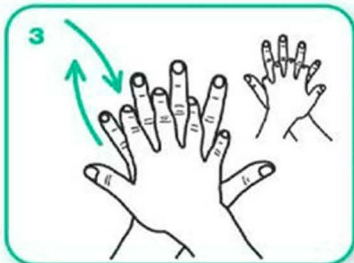
Гараа усаар норгоно



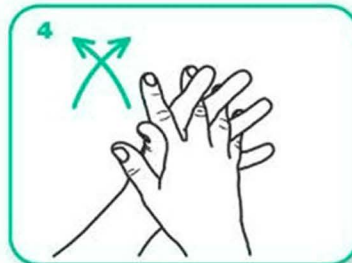
Гарын бүх гадаргыг хамрах
хангалттай саван хийж авна



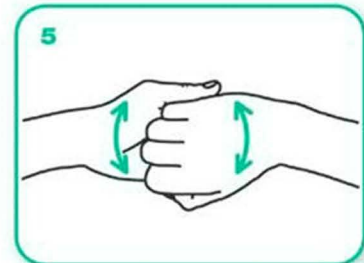
Алгаа хооронд нь үрнэ



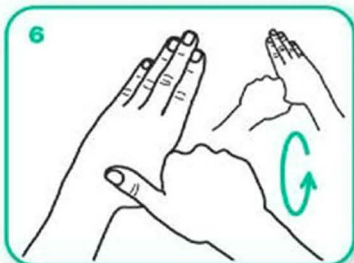
Нэг гарын алгаар нөгөө гарын алга,
ар тал, хурууг үрж цэвэрлэнэ



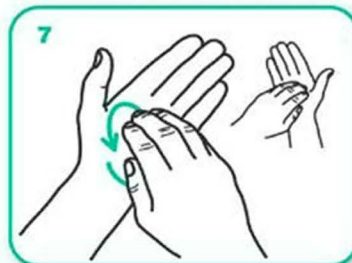
2 гарын хурууны завсрыг
цэвэрлэнэ



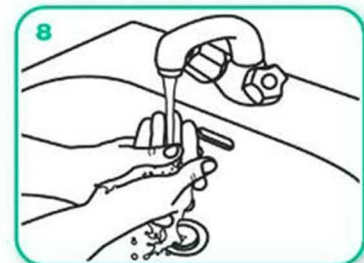
Хурууны үеэр нугалж алган
дотроо хуруунуудыг сайн үрнэ



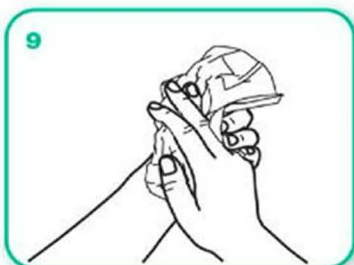
Эрхий хурууг гарын алган
дотроо эргүүлэн үрнэ



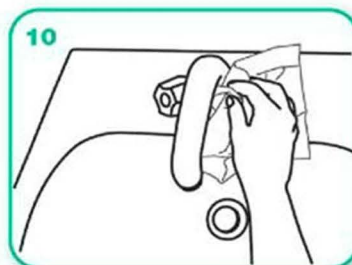
Гарын хуруунуудыг алган
дотроо эргэлдүүлэх,
хөдөлгөөнөөр сайн үрнэ



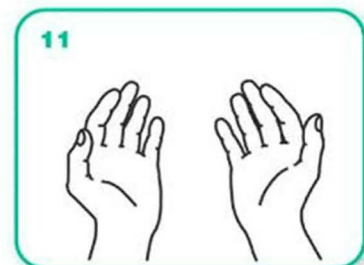
Гараа усаар зайлна



Гараа нэг удаагийн алчуураар
арчина.



Гоожуурыг алчуураар
жийрэглэн хаана



Таны гар цэвэр

ТА ГАРАА УГААХДАА УСАА ХЭМНЭЭРЭЙ



ӨӨРИЙГӨӨ ХӨГЖҮҮЛЭЭРЭЙ



ТА БИТГИЙ УЙДААРАЙ, ЭНТЕРТАЙНМЭНТ-ААР ХӨГЖӨӨГӨӨРЭЙ.

Хэл сурах

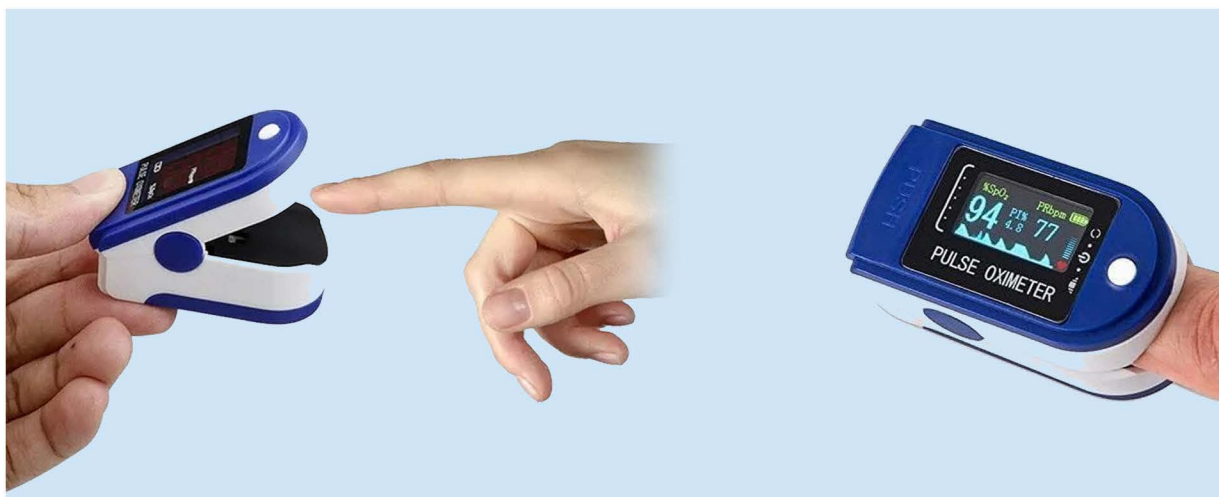
Ном унших

Телевиз, Кино үзэх, Дасгал хийх

ПУЛЬСОКСИМЕТР АЖИЛЛУУЛАХ ЗААВАР

АНХААРАХ ЗҮЙЛС

1. Гар дулаан байх
2. Сүүлийн 10 минутанд дасгал хийх зэргээр зүрхэнд ачаалал өгөөгүй байх
3. Хиймэл хумсгүй байх
4. Төхөөрөмжийг нарны гэрлээс хол байлгах
5. Унагахаас болгоомжилно



АЖИЛЛУУЛАХ ДАРААЛАЛ

1. Төхөөрөмжийг долоовор хуруунд хийнэ
2. On/off товчлуурыг On горимд шилжүүлнэ
3. Хяналтын гэрэл асна
4. Хяналтын дэлгэц дээр пульс орж иртэл 10-30 секунд хүлээнэ
5. Пульсийг мэдэрч эхлэхэд улаан гэрэл анивчин зүрхний цохилтын тоо (PRbpm) ба цусны хүчилтөрөгчийн ханамж (SpO_2)-ийг илтгэсэн тоо дэлгэцэнд гарна
6. Төхөөрөмжийг хуруунаас салгана
7. On/off товчлуурыг Off горимд шилжүүлнэ
8. Төхөөрөмжийг унтраана



УЛСЫН
ОНЦГОЙ КОМИСС



ЭРҮҮЛ
МЭНДИЙН ЯАМ



НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН
ҮНДЭСНИЙ ТӨВ

ЗӨВЛӨМЖ



ХАМТДАА ХИЧЭЭЖ ЭРСДЛИЙГ ДАВЦГААЯ

Коронавируст халдвар (ковид-19)-ын үед хүн хоорондын зайг барьж эхэлснээр дотны хүмүүсээсээ холдож буй мэт санагдаж байна уу. Тэгвэл энэ үед зүрх сэтгэлээрээ ойрхон байж, хайртай хүмүүстээ сэтгэлийн үг хэлж урам хайрлая.

