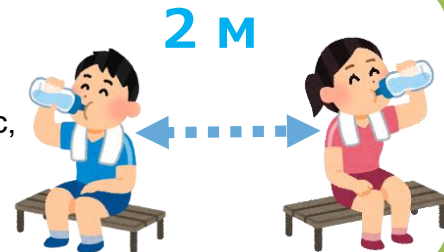


Шинэ төрлийн корона вирусээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд анхаарах зүйлс

Гадагш гарах үедээ

- Биеийн байдал тааруухан байвал гадагшаа гарах хэрэггүй.
- Гадагш гарахдаа маск зүүнэ үү.
- Халуун, хурц нартай өдөр болвол, наршихаас сэргийлэх үүднээс, задгай газарт бусад хүнээс (2 метр) зайтай байгаа тохиолдолд маскаа авч болно.



Гаднаас орж ирсэн үедээ

- Гараа савандаж сайтар угаана уу.
Зөвхөн өөрийнхөө гар алчуурыг хэрэглэнэ үү.
- Хэрэглэсэн маск, сальфетик, бээлий зэргийг хаях үед, бусдын хэрэглэсэн бохир зүйлд гар хүрэлгүйгээр, хогийн савны амсарыг сайн баглан боож хаяна уу.



Бусад хүнтэй хамт амьдардаг бол

- Гэр дотроо ч гэсэн, бусад хүнээс (2 метр) зайтай орчинд байхыг хичээнэ үү.
- Хоорондоо ярихдаа маск зүүж, чанга дуугаар ярихгүй байгаарай.
- Ханиах эсвэл найтаасны дараа гараа угаана уу.
Зөвхөн өөрийнхөө гар алчуурыг хэрэглэнэ үү.
- Цаг тутамд 2 орчим удаа цонхоо ойнгойлгон цэвэр агаар оруулж сэлгэнэ үү.
- Бусад хүнтэй дундаа хэрэглэдэг ойр зуурын хэрэглээний зүйлс (удирдлага, хөргөгч, гэрлийн унтраалга, үсний сэнс г.м) -г хэрэглэсний дараа ариутгаж цэвэрлэнэ үү.
- Ариун цэврийн өрөөний суултуурыг хэрэглэсний дараа, суултуурын тагийг хааж усаа татна уу.

[Хооллох үедээ]

- Хоол идэхийн өмнө, идсэний дараа гараа сайтар угаана уу.
Зөвхөн өөрийнхөө гар алчуурыг хэрэглэнэ үү.
- Хоол идэхдээ, аль болох хажуу эгнээнд сууж хооллоно уу.
- Хоолоо хүн тус бүр өөрийн аяга, саванд хийж иднэ үү.



Бусад хүнтэй хамт амьдардаг бол

【Усанд орох үедээ】

- Зөвхөн өөрийнхөө алчуурыг хэрэглэнэ үү.
- Нэг нэгээрээ, ээлжилж усанд орно уу.

【Унтах үедээ】

- Бусад хүнтэй хамт нэг өрөөнд унтах үед, аль болох зайтай унтана уу.
- Аль болох толгой зөрүүлсэн байрлалаар ороо засаж унтана уу.

Наршилтаас урьдчилан сэргийлье

- Наршилтаас сэргийлэхийн тулд, цонхоо онгойлгон цэвэр агаар оруулж сэлгэнэ үү.
Өрөө бүгчим халуун болохоос сэргийлж агааржуулагчийн хэмийг тохируулж байна уу.
- Хэт халуун, чийг ихтэй өдөр болвол, задгай газарт байхдаа, бусад хүнээс (2 метр) хол зайд байгаа тохиолдолд маскаа авч болно.
- Масктай үедээ биеийн тамирын эрчтэй дасгал хөдөлгөөн хийхээс зайлсхийж, эргэн тойронд хүнгүй байвал маскаа түр авч амраарай.
- Хоолой хатаагүй байсан ч ойр ойрхон шингэн юм ууна уу (Өдөрт 1, 2 литр) .
- Бөөлжих эсвэл толгой эргэсэн үед, сэрүүцэж амарна уу.
Биеийн байдал таагүй байвал, гэртээ амарна уу.



※Дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл, доорх вэб хуудаснаас үзнэ үү.

■Шинэ төрлийн корона вирусээс урьдчилан сэргийлэх тухай

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

■Наршилтаас урьдчилан сэргийлэх тухай

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

Эрүүл мэнд, хөдөлмөр,
нийгмийн хамгааллын яамны
вэб хуудас



Гадаад иргэдийн үр чадварын
дадлагын байгууллагын вэб хуудас



Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яам

LL021005外03