

ШИНЭ КОРОНА ВИРУС ХАЛДВАРТ ӨВЧИН 2019 (COVID-19)

Олон нийтэд зориулсан халдвараас урьдчилан сэргийлэх
гарын авлага

[2.2-Р ХЭВЛЭЛ]

Нийтэлсэн: 2020 оны 2 сарын 25

Засварласан: 4 сарын 24

Энэхүү гарын авлага нь 2020 оны 4 дугаар сарын 24-ны өдрийн
мэдээлэлд тулгуурлан бүтээгдсэн болно.



Танилцуулга

БНХАУ-ын Хубэй мужийн Вухан хотод үл мэдэгдэх уушгины хатгалгаа гарсан нь ДЭМБ-ын Хятад улс дахь оффисд 2019 оны 12-р сарын 31-нд анх мэдээллэгджээ. 2020 оны 1-р сарын 30-нд Олон Улсын Эрүүл Мэндийн Яаралтай Тусламжийн Байгууллагаас өвчний дэгдэлтийг зарласан. Улмаар 3-р сарын 11-нд ДЭМБ-аас COVID-19-ийг цар тахал хэмээн зарлав.

Шинэ корона вирус, түүний шалтгаан, эмгэгийн талаар мэдэгдээгүй зүйлс өнөөдөр ч гэсэн их байна. Хэдийгээр хүнээс хүнд халварлаж байгаа нь тогтоогдсон ч энэ нь хаа хүртэл тархах нь тодорхойгүй байна.

Энэхүү гарын авлага бүтээгдсэн гол зорилго нь хүн бүрт халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх талаар зөв ойлголт өгөх бөгөөд ингэснээр та амьдралынхаа амар тайван байдлыг хамгаалж чадна. Амьсгалын замын халдвар, тэр дундаа COVID-19-ээс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг гэртээ хэрэгжүүлэхэд тань тусална гэж найдаж байна.

Энэхүү гарын авлагыг 2020 оны 3-р сарын мэдээнд үндэслэн бичсэн болно. Цаашид шинэ мэдээлэл гарах тул энэхүү гарын авлага шинэчлэгдэх шаардлага үүсч магадгүй юм.

3 сар 16, 2020

Тохоку Анагаах ухаан ба Эмийн Их Сургуулийн Анагаах Ухааны Тэнхим,
Халдварт өвчин, халдварыг хянах хэлтэс, тусгайлан томилогдсон профессор,
Тохоку их сургуулийн профессор
Мицүо Какү

Гарчиг

Шинэ корона вирус гэж юу вэ?	3
Ямар улс орнуудад COVID-19 илэрсэн бэ?	4
COVID-19-ийн үед ямар шинж тэмдэг илэрдэг вэ?	5
Вирус ямар замаар тархдаг вэ?	6
Хэрэв өөрт чинь шинж тэмдэг илэрсэн бол ямар арга хэмжээ авах ёстой вэ?	8
Халдварын тархалтаас урьдчилан сэргийлэх	9
Ханиаж найтаах үедээ зохих журмыш мөрд!	10
Гараа тогтмол угаа!	12
Хүрээлэн буй орчноо халдваргүйжүүлж агааржуулалт хийх	14
Халдвараас урьдчилан сэргийлэх тухай асуулт хариулт	16



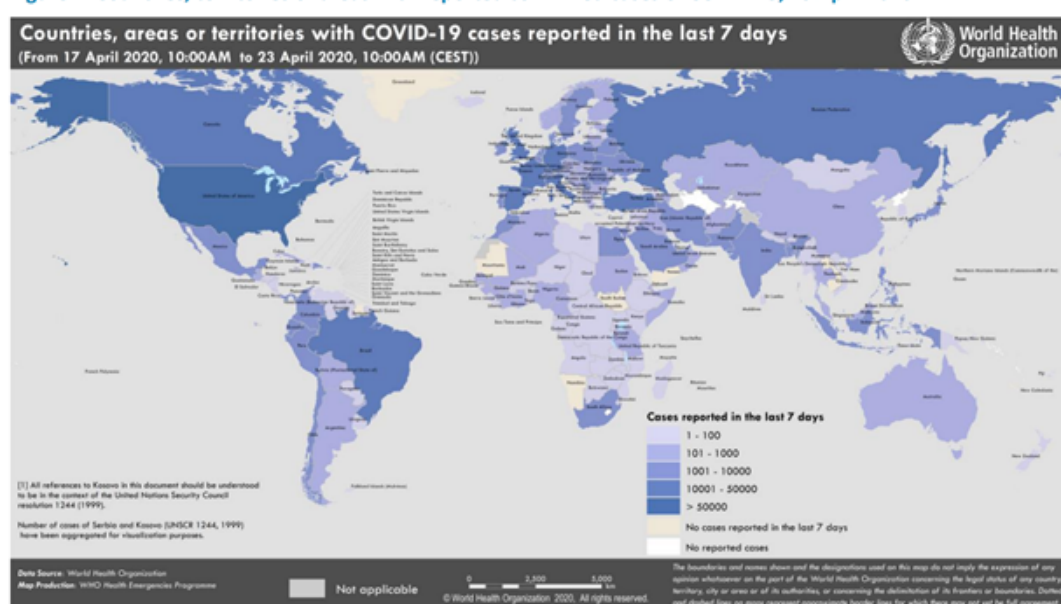
Шинэ төрлийн корона вирус (SARS-CoV-2) гэж юу вэ ?

- Коронавирус бол ихэнхдээ амьтанд халдварладаг ба түүний дотор сарьсан багваахай болон тэмээнд халдварладаг вирус боловч хүмүүст мөн халдварлаж байна.
- Ойрхи Дорнодын амьсгалын замын синдром (MERS) 2012 онд Саудын Арабт гарсан бөгөөд 2002-2003 онд Хятадаас тархсан хүнд хэлбэрийн цочмог амьсгалын замын хам шинж (SARS) нь хоёулаа ижил бүлгийн коронавирусууд юм.
- SARS-CoV-2 коронавирусын яг тодорхой эх сурвалж одоогоор тодорхойгүй байна. 2019 оны 12-р сарын сүүлээр уушигны хатгалгаагаар тодорхойгүй шалтгаанаас болж өвчилсөн хүн Вухан хотод гарсан байна. Шинж тэмдэг илэрсэн олон хүн далайн хоол, малын мах гаргадаг хотын нойтон /түүхийгээр худалдаалдаг/ зах дээр очсон байсан нь тэнд зарагдсан амьтантай холбоотой байж болзошгүй гэж үзэхэд хүргэсэн. (Энэ зах нь 2020 оны 1-р сарын 1-нд хаагдсан.)
- Шинэ төрлийн Коронавирус SARS-CoV-2-ыг хүнээс хүнд халдварлан тархах боломжтой гэж үздэг. Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага (ДЭМБ) нэг халдвар авсан хүн ойролцоогоор хоёр хүнийг халдварлуулдаг гэж үздэг бөгөөд энэ нь улирлын чанартай томуу төст өвчнөөс арай бага юм.
- Одоогийн байдлаар шинэ коронавирусын эсрэг вакцин эсвэл тусгай эмчилгээ байхгүй тул эмчилгээний одоогийн аргууд нь шинж тэмдгийг эмчлэхэд чиглэгдэж байна.

Ямар улс орнуудад шинэ төрлийн COVID-19-ийн халдвар илэрсэн бэ?

- Өвчин 2019 оны 12-р сард Хубэй мужийн Ухань хотод гарч ирсэн боловч 2020 оны 4-р сарын 23-ны байдлаар дэлхий даяар 2,500,000 орчим хүн халдвар авсан байна.
- Хятад, Япон, Сингапур, Тайланд, АНУ гэх мэт 213 улсад халдвар бүртгэгдсэн байна.

Figure 1. Countries, territories or areas with reported confirmed cases of COVID-19, 23 April 2020



Дэлхий даяар гарсан дэгдэлт (2020 оны 4-р сарын 24)
Эх сурвалж: Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага

COVID-19-ийн үед ямар шинж тэмдэг илэрдэг вэ?

- Гол шинж тэмдгүүд нь **халуурах, ханиалгах, толгой өвдөх, дотор муухайрах (ядрах; хүнд эсвэл ядарсан мэдрэмж)** юм. Энэ нь нийтлэг ханиад томуутай төстэй боловч шинж тэмдгүүд удаан үргэлжлэх хандлагатай байдаг.
- Зарим халдвар авсан хүмүүст огт шинж тэмдэг илрэхгүй, бие нь тавгүйрхэхгүй байх тохиолдол байна.
- COVID-19 вирус халдварласан 6 хүн тутмын нэг нь хүндээр өвдөж байгаа бөгөөд амьсгалахад хүнд болох байдал ажиглагдаж байна.
- Ялангуяа өндөр настай хүмүүс болон цусны даралт өндөртэй, зүрхний асуудалтай чихрийн шижинтэй гэх мэт хууч өвчтэй хүмүүс илүү хүндээр өвдөх магадлалтай байна.
- Далд үеийн үргэлжлэх хугацаа* нь 2-12.5 өдөр.

*Далд үеийн үргэлжлэх хугацаа нь вирус бие махбодид орж, шинж тэмдэг илэрч эхлэх хүртэлх хугацааг хэлнэ.





Вирус ямар замаар тархдаг вэ?



Энэ нь хүнээс-хүнд халдварлан тархаж байна.

- БНХАУ-ын Ухань хотод халдвар авсан хүмүүсийн олонх нь тус хотын нойтон буюу түүхийгээр нь худалдаа хийдэг зах дээр ойрын үед очицгоосон байжээ. Ийм учраас халдварын эх үүсвэр нойтон буюу түүхийгээр нь худалдаа хийдэг захаас үүдэлтэй байж магадгүй гэж үзэж байна. Гэсэн хэдий ч өнөөгийн байдлаар халдварын эх үүсвэр тодорхойгүй хэвээр байна.
- Мэдээ тайлангуудаас үзвэл хүнээс хүнд халдварлан тархсан болх нь харагдана. Дэлхий даяар бүртгэгдсэн тохиолдол нь ихэвчлэн гэр бүлийн гишүүд, хамтран ажиллагсад эсвэл бусад шинж тэмдэг илэрсэн хүмүүстэй ойрхон харьцах замаар халдвар авсан гэж үздэг.
- “Ойрын хавьтагч” гэдэг нь дараах нөхцөл байдалд тооцогддог:
 - ✓ COVID-19 халдвар авсан байж болзошгүй өвчтэй хүнтэй хамт амьдардаг
 - ✓ COVID-19 халдвар авсан байж болзошгүй өвчтэй хүнтэй хамт хязгаарлагдмал орчинд байсан
 - ✓ Ханиалгах, найтаах, хамрын нус гоожих гэх мэт биеийн шингэн шингэнтэй шууд холбогдоход COVID-19 халдвар авсан байж болзошгүй өвчтэй хүн ханиалгах, найтаах, нус гоожих зэргээр гарсан биеийн шингэнтэй шууд хүрэлцсэн.

※Ханиалгах эсвэл найтаахаас үүссэн шингэний шүрших зай нь 1.5-2 метр хүртэл байна.



Вирус ямар замаар тархдаг вэ?



Энэхүү Вирус нь агаар дуслын замаар болон бие махбодийн шууд хавьтал буюу ойр харьцсанаас ихэвчлэн тархаж байна.

Агаар дуслын замаар дамжих халдар гэж юу вэ ?

- Энэ нь халдвар авсан хүн ханиалгах, найтаах, шүлс, нус, цэр салиа гарах гэх мэт үйлдлийн улмаас агаарт шүршигдэх вирус бүхий дусал өөр хэн нэгэн ойр байгаа хүний ам, хамраар амьсгалах үед нэвтрэх замаар дамжин вирусын халдвар авах үйл явц юм.

Бие махбодийн шууд хавьтал буюу ойр харьцах замаар тархах халдвар гэж юу вэ ?

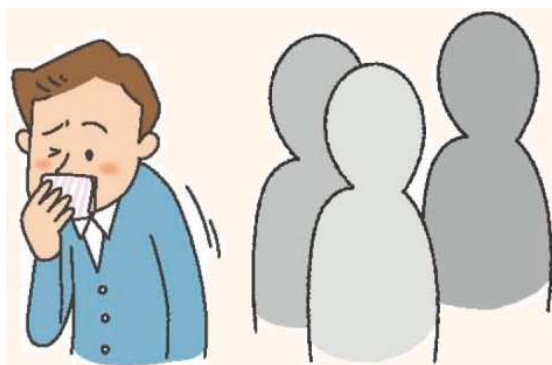
- Энэ нь вирусаар бохирдсон хуруу нь хүний нүд, ам, хамар руу хүрч вирусыг салст бүрхэвчээр дамжуулан биед нэвтрэн оруулах үед халдвар авах үйл явц юм.
- Халдвартай хүн ханиалгах эсвэл найтаахдаа халхалсан гараараа хаалганы бариул, гэрлийн унтраалга, шатны бариул, бусад ойр орчны газар эсвэл эд зүйлд хүрэх үед вирусыг тэдгээр гадаргуу руу шилжүүлдэг. Бусад хүмүүс тэр газар эсвэл объектод хүрэхэд вирусээр гараа бохирдуулдаг. Тэр бохирдсон гараараа нүд, ам, хамар руугаа хүрэх үед вирус нь тэдний салст бүрхэвчээр дамжин халдварладаг.



Хэрэв өөрт чинь шинж тэмдэг илэрсэн бол ямар арга хэмжээ авах ёстой вэ?

Хэрэв та сүүлийн 14 хоногт гадаадад аялсан (Хятад руу зорчсон) эсвэл саяхан гадаадад аялаад ирсэн хүнтэй харьцсан бөгөөд үүнээс хойш 12 хоногийн дотор халуурах, ханиалгах зэрэг шинж тэмдгүүд илэрвэл дараахь арга хэмжээг авахыг зөвлөж байна.

(1) Хэрэв халуурах, ханиалгах зэрэг шинж тэмдгүүд байвал аль болох гадаа гарахаас зайлсхийх хэрэгтэй. Бусад хүмүүстэй хамт байх эсвэл гадаа явахдаа маск зүүж, хүн ихтэй газруудаас зайлсхий.



(2) Өдөрт хоёр удаа (өглөө, орой) биеийн температураа шалга.

- Хэрэв таны температур 37.5 хэм (99.5 ° F) ба түүнээс дээш байх, хүчтэй ханиалгаж, эсвэл амьсгалахад хүндрэлтэй байгаа бол орон нутгийн эрүүл мэндийн төв рүүгээ яаралтай хандаарай.
- Халдвар бусад хүмүүст тархахаас зайлсхийхийн тулд эрүүл мэндийн төвөөс заагаагүй л бол эмнэлгийн байгууллагад шууд очиж болохгүй.

(3) Хэрэв танай гэр бүлийн хэн нэгэн өвчтэй бол түүнийг эрүүл хүмүүсээс тусдаа өрөөнд байлга. Тэр өрөө нь цонхоор агааржуулалт хийх боломжтой байх хэрэгтэй.

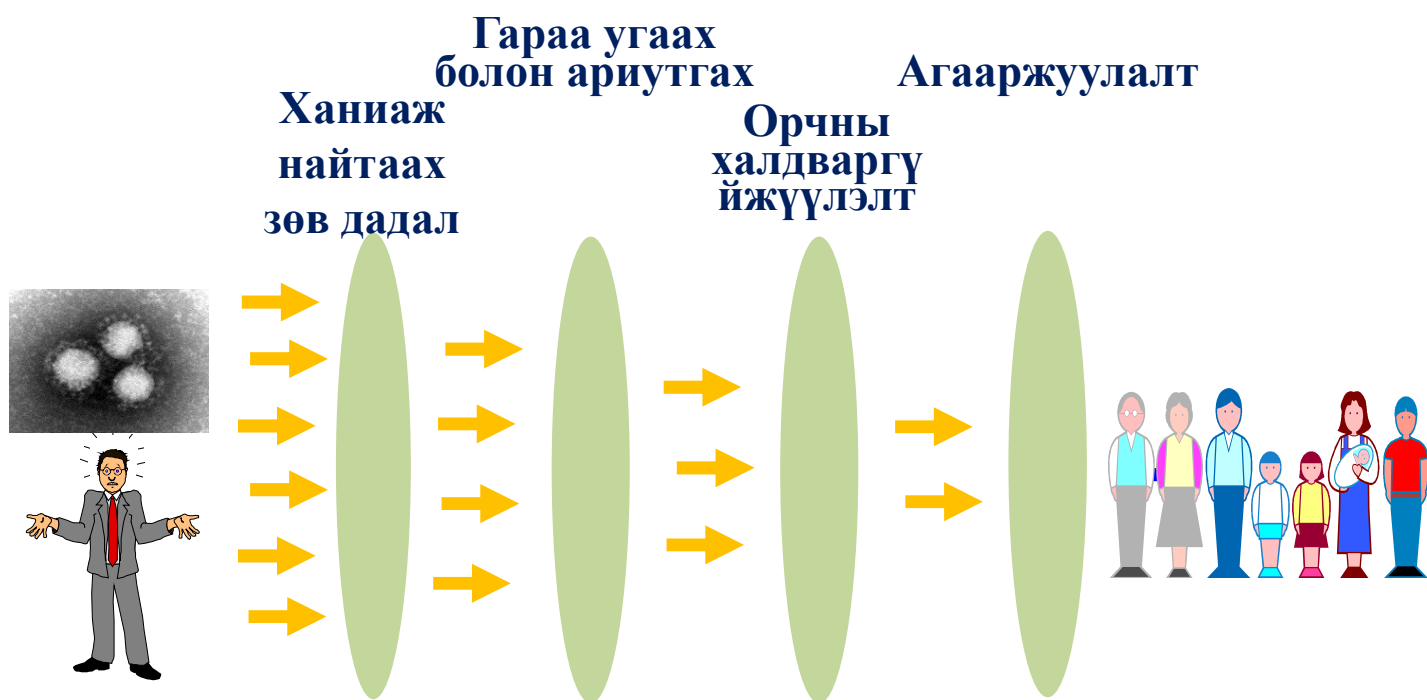
※ Илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл, эсрэг арга хэмжээний талаар хуудсан дээр тайлбарлагдах болно.



Халдварын тархалтаас урьдчилан сэргийлэх

Халдвартай тэмцэхэд таны хийж чадах хамгийн гол зүйл бол гараа байнга угааж, нүүрний маскыг зөв хэрэглэх, өвдсөн тохиолдолд гэртээ байх явдал юм.

Өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх болон өвчний тархалтаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд хэд хэдэн арга хэмжээг хамтатган авах нь чухал:



**「 Халдварын эрсдлийг аль болох бууруулах 」
гэсэн уриатайгаар, шаардлагатай бүх арга хэмжээ тус бүрийг
хэрэгжүүлж буй эсэхийг шалгаарай.**





Арга хэмжээ 1.

Зөв ханиаж найтаах дүрмийг мөрд!

Маск нь ханиалгах эсвэл найтаах үед вирус, эмгэг төрүүлэгчдийг агаарт цацагдахаас сэргийлж чадна.

- Ханиалгах, найтаах зэрэг шинж тэмдгүүдтэй хүмүүс аль болох гадагш гарахаас зайлсхийх хэрэгтэй.
- Гарах шаардлагатай тохиолдолд маскыг зөв хэрэглэхээ мартуузай.



Та ханиалгах эсвэл найтаах үед хамар, амаа алчуур эсвэл салфетка, бусад эдээр хамар амаа таглаж, бусад хүмүүсээс нүүрээ буруулж, дор хаяж нэг метр зайлаарай.

- Ашигласан цаас (эд) -ийг шууд хогийн саванд хаяад гараа угаа.
- Хэрэв танд цаас болон бусад зориулалтын эд хэрэгсэл байхгүй бол ханцуйгаа ашиглан ам, хамраа таглаарай.



Хэрэв та ханиалгаж байгаа бол бусад хүмүүст халдвар тархаахгүйн тулд маск зүүж байгаарай.

Ханиалгаж байгаа хүмүүст маск зүүж хэрэглэх хүсэлт тавь.

Арга хэмжээ 1.

Зөв ханиаж найтаах дүрмийг мөрд!

Ханиалга зөв зохистой байх дадал зуршил



① Ханиалгаж байгаа бол маск зүү



② Ханиалгах эсвэл найтаах үедээ ам, хамраа таглах салфетка ашигла



③ Ханиалгах, найтаах үед нүүрээ хүмүүсээс буруул. 1+ метр зайтай



④ Бохир салфетка арчуураа тэр даруй хогийн саванд хаях*



⑤ Шингэн саван, урсгал усаар гараа угаана

* : Хогийн саванд гялгар уут байршуул. Гараараа хүрэлгүйгээр нээж болдог хогийн сав ашигла.

Маскийг зөв хэрэглээрэй

Маскийг яаж зүүх вэ



Урд болон ар талыг шалгана уу



Хамрын хэсгийг хамрынхаа хэлбэрт оруулан дар



сунгаж, эрүүгээ хаахаар тохируулаарай

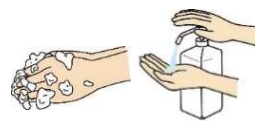
Маскийг хэрхэн яаж салгах вэ



Маскны нүүрэн талд хүрэлгүйгээр чихний оосроос нь татаж авна



Оосроос барьж, маскаа хогийн саванд хая



Гараа угаах болон ариутгана уу



Арга хэмжээ 2.

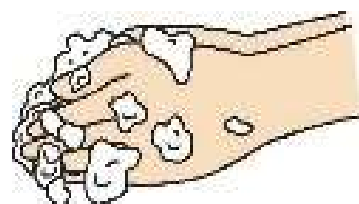
Гараа угаах !

Халдварт өвчнийг гэртээ авчрахаас хэрхэн урьдчилан сэргийлэх ...

Гадуур гарах, өөр газар руу явахдаа та бусад хүмүүсийн хүрч байсан газруудад болон эд зүйлд хүрч байгаа. Тийм учраас та гэртээ буцаж ирэхдээ гараа савантай усаар угааж, ариутгах бодис болон спирт агуулсан зүйлээр ариутгах хэрэгтэй.

Гэртээ хэзээ гараа угааж байх ёстой вэ?

- ☐ Та гэртээ буцаж ирэхэд
- ☐ Та бусад олон хүмүүс хүрч байсан байж болзошгүй газар хүрсэн үед
- ☐ Та найтаах, ханиалгаж, нусаа нийсний дараа
- ☐ Өвчтэй хүнийг халамжилсны дараа
- ☐ Хоол хийхээс өмнө
- ☐ Хоол идэхээсээ өмнө
- ☐ Гэр бүлийн хэн нэгний болон тэжээмэл амьтны ялгадсыг авч хаясны дараа
- ☐ Угаалгын өрөө рүү орсны дараа



Энэ нь та гэртээ эсвэл гадаа байгаа эсэхээс үл хамааран адилхан юм.

Хэрэв танд угаалтуур, ариутгалын спирт бүхий бодис байхгүй буюу хэрэглэх боломжгүй бол мөн бага насны хүүхдүүд эсвэл хөгжлийн бэрхшээлтэй, өндөр настай хүн бол хоёр гараа спирт шингээсэн нойтон алчуураар сайтар арчих хэрэгтэй.

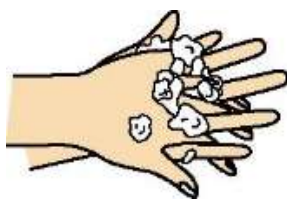
Арга хэмжээ 2.

Гараа угаах!

Савантай усаар угаана



① Савангаа алган дээрээ авч гараа сайн үрэх



② Хоёр гарныхаа ар талыг, хуруугаараа салааг үрнэ



③ Хурууны өндөг болон хумсны дотрыг сайн угаана



④ Хурууны хооронд сайтар цэвэрлээрэй



⑤ Эрхий хуруугаа угаахдаа алгаа ашиглана уу



⑥ Бугуйгаа үр



⑦ Урсгал усаар сайтар зайлна



⑧ алчуураар сайтар хатаана

Спирт бүхий ариутгалын бодисоор гараа ариутгах



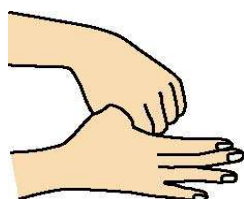
① тохирох хэмжээгээр ариутгагч бодисыг алган дээрээ тавь



② Ариутгалын бодисыг гар, арын хэсэгт сайн арчих



③ Хурууны өндөг, хурууны ар тал, хурууны хооронд сайн арчаарай



④ Эрхий хуруугаа үрэхдээ алгаа ашиглана уу



⑤ Ариутгагч бодисыг бугуйнд үрэхийн тулд алгаа ашиглана уу



⑥ Хаттал нь үргэлжлүүлэн үрээрэй



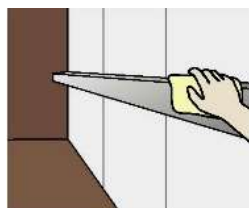
Арга хэмжээ 3.

Орчны ариутгал, Агааржуулалт

Хүмүүс ханиалгах эсвэл найтаах үед хамар, амаа халхлахдаа гараа хэрэглэдэг бол вирус гарт хүрдэг. Гар нь шатны бариул, ширээ, хаалганы бариул, бусад зүйлд хүрэхэд вирус нь тухайн гадаргуу руу тардаг. Дараа нь бусад хүмүүс мэдэлгүйгээр тэдгээр гадаргууд хүрч, ам, хамар, нүдэндээ хүрэх үедээ халдвар авдаг.

< Хүрээлэн буй орчныг хэрхэн халдваргүйжүүлэх вэ >

- Таны гэр бүлийнхэн ойр ойрхон хүрдэг газруудыг ариутгана (хаалганы бариул, гэрлийн унтраалга, алсын удирдлага, угаалтуур бие засах газар гэх мэт).
 - Өдөрт 1-2 удаа хлорминтой ариутгах бодис (0.05 % натрийн гипохлоритын уусмал) эсвэл спиртээр норгосон эдийг ашиглан хаалганы бариул, ширээ, шатны бариул, гэрлийн унтраалга болон бусад гар ихэвчлэн хүрдэг зүйлсийг арчих.
- ※ Ариутгагч бодисоор (натрийн гипохлоритын уусмал) ариутгасны дараа зэв гарахаас сэргийлж дахин усаар арчина.



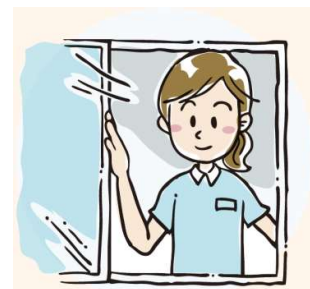


Арга хэмжээ 3.

Орчны ариутгал, Агааржуулалт

< Агааржуулалт >

- Халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд өрөөнд байгаа вирус хэмжээг багасгахын тулд өрөөг сайн агааржуулах хэрэгтэй. Өдрийн турш 2-3 цаг тутамд цонх, хаалгаа өргөн онгойлгох замаар өрөөний агаарыг цэвэр байлгаарай.



< Өвчтэй хүнтэй хамт байгаа тохиолдолд >

- Өвчтэй гэр бүлийн гишүүд аль болох эрүүл хүнээс тусдаа өрөөнд байх ёстой. Тэр өрөө нь цонхоор агааржуулалттай байх ёстой.
- Өвчтэй хүмүүс болон хамт амьдардаг бусад хүмүүс бүгд гараа савантай усаар байнга угааж байх хэрэгтэй. Нэг өрөөнд бие биенээсээ 1-2 метрийн зайд хоорондоо харилцахдаа бүгдээрээ маск зүүж байх ёстой.

Халдвараас урьдчилан сэргийлэх тухай асуулт хариулт

※Одоогийн байдлаар шинэ коронавирус халдварт өвчний талаар мэдээлэл дутмаг байгаа тул ижил төрлийн коронавирусын бүлэгт багтдаг Ойрхи Дорнодын амьсгалын замын хам шинжийн (MERS) удирдамжийг дагаж мөрдөх болно.

Q1. Коронавирусын халдвартай (сэжигтэй) өвчтэй хүнийг халамжлахдаа би юуг анхаарах ёстой вэ?

А. Боломжтой бол зөвхөн нэг хүнийг томилон асран халамжлагч болго.

Нэг хүнд халамж тавих халамжлагчийн тоог аль болох хязгаарлах замаар халдвар авах эрсдлийг бууруулдаг.

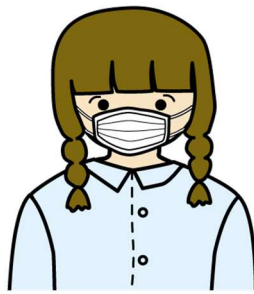
Тусламж үйлчилгээ үзүүлэхдээ маск, бээлий өмс. Ашигласан маск, бээлий зэргийг хуванцар уутанд хийж, амыг нь сайтар боогоод хая. Гараа байнга угаа.

Асрамжлагч нь өдөрт 2 удаа өөрийн температурыг шалгаж, өөртөө халдварын шинж тэмдэг илэрч буй эсэхийг анхаарч үзэх хэрэгтэй.



Өвчтэй хүн

Маск зүү



Асран хамгаалагч

Маск, бээлий өмс
Гараа байнга угааж ариутгах



Халдвараас урьдчилан сэргийлэх тухай асуулт хариулт

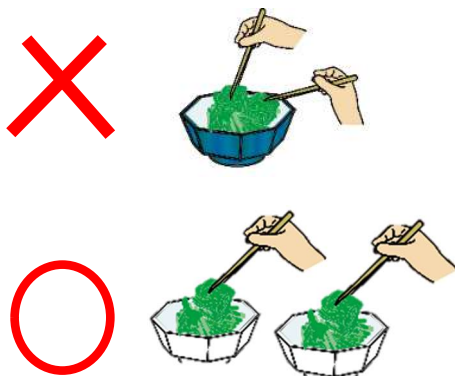
Q2. Гар угаахдаа юуг анхаарах хэрэгтэй вэ?

- А. Гараа тогтмол угаах. Ус, саван болон урсгал усаар угаана. Угаалгын дараа алчуур эсвэл зориулалтын эдийг ашиглан гараа бүрэн хатаана. Гэр бүлийн бусад гишүүдтэйгээ алчуурыг хуваалцахаас зайлсхий. Спирт бүхий ариутгагч бодис байрлуулаарай. Ингэснээр та гараа хэзээ ч ариутгах боломжтой болно.



Q3. Хоолондоо юу анхаарах ёстой вэ?

- А. Халдвар авсан байж болзошгүй хүнтэйгээ хоол идэхдээ хоолоо хуваалцахаас зайлсхий. Аяга таваг хэрэглэсний дараа аяга угаагч бодис ашиглан сайтар угаа. Хэрвээ санаа зовж байвал буцалж буй ус юм уу ариутгагчинд дор хаяж 10 минут орчим байлгасны дараа угаа. Дараа нь тэдгээр аягыг нь ашиглаж болно.



Тусдаа таваг дээрээс хоолло

Дундаа идэхээр хийсэн хоолноос бүү хоолло.
Ашигласан аяга тавгийг ариутгаж, угаасны дараа бусад хүмүүс ашиглаж болно

Халдвараас урьдчилан сэргийлэх тухай асуулт хариулт

Q4. Хувцас, ор дэрний цагаан хэрэглэл зэрэгт би юу хийх ёстой вэ?

- А. Хуваалцахаас зайлсхий. Хэрэв суулгалт, бөөлжис зэрэг биеийн шингэн нь хувцас, дэр, дэрний уут зэрэг дээр байгаа бол эдгээрийг 80 градусын температурт (176 ° F) буцалсан усанд ариутгаж дор хаяж 10 минут байлгана, дараа нь хэвийн угаана. Хэрэв та санаа зовж байгаа бол тэдгээрийг бусад хүмүүсийн хувцаснаас тусад нь угаа. Хэрэв өнгө алдалт нь анхаарал татахгүй бол шингэлсэн натрийн гипохлоритын (0.1%) уусмал бас үр дүнтэй.



Хувцсаа 80 ° C (176 ° F)
халуун усанд хийж 10
минут дэвтгэнэ

Халуун усанд ариутгасны
дараа ердийн аргаар угаана

Q5. Хогоо хаяхдаа хэрхэн болгоомжлох вэ?

- А. Өвчтэй хүний шүлс болон цэрийг арчсан салфеткаг хаях эсвэл асруулагчийн хэрэглэсэн зүйлсийг хаяхдаа хогийн саванд гялгар уут байршуулаад тийшээгээ хогоо хая. Уутны амыг боох бөгөөд хаясан зүйлсэд гараа хүргэхгүй байхыг анхаарна уу.



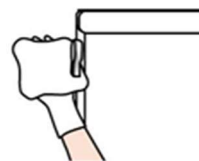


Халдвараас урьдчилан сэргийлэх тухай асуулт хариулт

Q6. Ариун цэврийн өрөөнд юуг анхаарах ёстой вэ?

- А. аглаатай жорлонгийн хувьд усыг татахаас өмнө тагийг нь доош нь тавь. Халдвартай байж болзошгүй хүний ашигласан жорлонгийн тагийг хаах нь ус татах үед вирусыг гадагшлах, агаарт тархахаас сэргийлдэг. Ариун цэврийн өрөө нь агааржуулалт сайтай эсэхийг шалгаарай.

Халдвартай байж болзошгүй хүн угаалгын өрөө ашигласны дараа ариутгагч бодисоор норгосон салфетка, цэвэрлэгээний даавууг ашиглан суултуур, жорлонгийн гадаргуу, хаалганы бариул, гэрлийн унтраалга болон жорлонгийн ус татах бариул зэрэг гар хүрдэг хэсгүүдийг арч.



Угаалгын өрөө цэвэрлэх, агааржуулах

Ариун цэврийн өрөөнд орсны дараа ариутгагч бодис шингээсэн даавууг хэрэглэн жорлон, жорлонгийн суудал, хаалганы бариул, гэрлийн унтраалга, ус татах бариул зэрэг гар хүрч болох газруудыг арчих.

Ариутгагч бодис: спирт бүхий бодис буюу натрийн гипохлоритын уусмалыг 0.05% хүртэл шингэлнэ

Халдвараас урьдчилан сэргийлэх тухай асуулт хариулт

Q7. Өрөөг яаж цэвэрлэх ёстой вэ?

- А. Өдөрт дор хаяж нэг удаа спирт бүхий ариутгагч бодис хэрэглэн ширээ, хаалганы бариул, жорлон гэх мэт гар хүрдэг газруудыг ариутгана.
- Хэрэв энэ нь бие махбодийн шингэн эсвэл шингэнээр бохирдсон бол ариутгалын бодис шингээсэн нэг удаагийн цаасан алчуураар арчиж арчих хэрэгтэй (шингэрүүлсэн натрийн гипохлоритын уусмал [цайруулагч]). Хэрэв цайруулагч хэрэглэвэл метал нь зэврэх магадлалтай тул халдваргүйжүүлсний дараа усаар арчина. Спиртэнд суурилсан ариутгагч бодис мөн үр дүнтэй байдаг.



Хэрэв та хуванцар сав хэрэглэдэг бол хялбар.
Нэг таглаа дүүрэн нь 5мл орчим байдаг.

жич

Ариутгалын бодисыг хэрхэн яаж хийх вэ (натрийн гипохлоритын уусмалаар шингэлсэн)

Ариутгагч бодисын концентраци	Эх шингэний концентраци*	Үүнийг яаж хийх вэ	Үүнийг юунд ашиглах вэ
0.1%	5%	10мл (2 таглаа) эх шингэнийг 500мл шилтэй усанд хийнэ	Бөөлжис болон ялгадсыг цэвэрлэх
0.05%	5%	5мл (1 таглаа) эх шингэнийг 500мл шилтэй усанд хийнэ	Гал тогооны сав суулга, угаалгын өрөөний хаалганы бариул, жорлонгийн суултуур, шал, хувцас гэх мэтийг ариутгана.

* Хлорын цайруулагч дахь хлорын агууламж бүтээгдэхүүнээс хамаарч өөр өөр байдаг тул шошгыг шалгана уу.

АНХААР!

Натрийн гипохлоритыг хэрэглэхдээ:

- Халдваргүйжүүлэх үед сайн агааржуулна.
- Цаг хугацаа өнгөрөх тусам шингэрүүлсэн бүтээгдэхүүний үр нөлөө буурдаг. Үүнийг тухай бүрт нь ашиглах хэрэгтэй.
- Санамсаргүйгээр уухаас зайлсхийхийн тулд үүнийг эртнээс хийж болохгүй.
- Гараа ариутгахад ашиглаж болохгүй.
- Аюултай тул хүүхдэд хүрэхгүй газар хадгална уу.

- ◆ Энэ баримт бичгийг хэвлэх, түгээхдээ эх сурвалжийг дурдана уу.
- ◆ Гарын авлагын агуулгад нэмэлт, өөрчлөлт оруулах, хэсэгчилсэн ишлэл, орчуулга хийх, арилжааны зорилгоор ашиглах (төлбөртэй видео орно) гэх мэт зүйлийг хориглоно.
- ◆ Бид гарын авлагын талаархи лавлагааг утсаар болон имэйлээр хүлээж авахгүй.

Эмхэтгэсэн: Мицүо Какү
Тохоку Анагаах Ухаан ба Эмийн Их Сургуулийн Анагаах ухааны тэнхим, Халдварт өвчин, халдвар хяналтын хэлтсийн профессор
Тохоку Их Сургуулийн Анагаах Ухааны Сургуулийн профессор

Зохиогч: Тохоку Анагаах Ухаан ба Эмийн Их Сургуулийн харъяа Эмнэлгийн халдвар хяналтын тэнхим,
Тохоку Их Сургуулийн Анагаах Ухааны Сургуулийн Халдварт Өвчин Судлалын Тэнхим
Зүүн Сэндайн халдвар хяналтын баг (SEICT)