

## Гэрийн асаагаанд байгаа өвчтөнүүдэд өгөх зааварчилгаа

### Эрүүл мэндийн байдлын хяналт

- Өдөрт 2 удаа биеийн халуунаа шалгана
- Хэрв таны биеийн ерөнхий байдал улам хүндэрвэл, өрхийн эмчрүүгээ залгана уу. Эмчтэйгээ холбогдох боломжгүй байвал, түргэн тусламжийн 15 дугаар луу залгана уу.

### Хязгаарлалт ба тусгаарлалт

- Өвчтөнг зориулалтын, агааржуулалт сайтай өрөөнд, тусгаарласнаар. Түүний гэрт амьдарч байгаа хүмүүсийн хоорондын харилцааг багасгаж мөн гэр дотор байга гадаргуунууд дээр халдварт өвчнийг үлдээхээс сэргийлнэ. •Өвчтөний өрөөг өдөрт 3 удаа агааржуулсан байх ёстой, мөн өөрсдийн өрөөг адил агааржуулана. •Хэрвээ таны гэр дотор олон бие засах өрөө байвал, нэгийг нь зөвхөн өвчтэй хүнээрээ хэрэглүүлэх хэрэгтэй. Хэрвээ гэрийн ганц бие засах өрөөг нийтээрээ хэргэлдэг бол, эрүүл ахуйг чанд сахих хэрэгтэй (ариусгагч бодисоор цэвэрлэхийг зөвлөж байна).
- Хүмүүсийн хоорондох аюулгүй байдлын зай барих хэрэгтэй.
- Аюулгүй байдлын тулд, бие биенээсээ 2 метрийн зайд хол байх ёстой. •Бие султай хүмүүстэй бүх төрлийн (биений) харилцаа хийхгүй байхийг шаардаж байна (жирэмсэн эмэгтэйчүүд, архаг өвчтэй, өндөр настанууд).

### Гар угаах

- Гар ариутгагч бодисоор сайтар арчих хэрэгтэй (ялангуяа нүүрэндээ гараараа хүрэхээс өмнө). Мон савантай усаар 24 цаг дотор 4-өөс 6 удаа хүртэл угаах ёстой.

### Гар хүрэлцэх гадаргуу

- Зарим гадаргуунууд дээр вирус удаан хугацаанд үлдэж, хүмүүс тэрүүгээр өвчин халдаж болзошгүй юм. Энэ гадаргуунуудыг тогтмол ариутгасан байх шаардлагатай (гар утас, хаалганы баирул,...).

### Хувцас болон ор дэрний даавууг хэрэглэх зөвөлгөө

- Өвчтөн чадвал, өөрөө хувцас буюу ор дэрнийхээ даавууг солихыг зөвлөж байна. •Хувцас хунар болон ор дэрнийхээ даавууг бүү сэгсэр.
- Угаах хувцас болон ор дэрний даавуунуудыг шууд угаалгын машинд хийж, өөр газар удаанаар орхихгүйгээр, угаах ёстой.
- Өвчтэй хүний өмссөн хувцас болон хэрэглсэн ор дэрний даавууг, угаалгын машин дотор доод тал нь 30 минут 60° градус дээр угаах ёстой.

### Шал цэвэрлэх

- Шал болон гадаргууг гар цэвэрлэгээгээр цэвэрлэх зөвөлгөө:
  - Шалаа цэвэрлэхдээ тоосны машин бүү хэрэглэ.
  - Шал болон гадаргуунуудийг цэвэрлэх болгондоо нэг удаа хэрэглэх алчуураар болон угаалгын бодис/бүтээгдэхүүнээр цэвэрлэнэ;
  - дараа нь шинэ алчуураар устай арчина;
  - хатааж орхино;
  - сүүлд нь шал болон гадаргуунуудаа 0,5% идэвхтэй хлортой цайруулагчаар ариутгана (1 литрийн 2,6% йин цайруулагч+4 литр ус).