

COVID-19-ийн тархалтыг сааруулах алхамууд

COVID-19 бол хүнээс хүнд халддаг амьсгалын замын өвчин юм.

Гэртээ болон орчин тойрондоо өвчин халдаахгүйн тулд иргэд эдгээр зааварчилгааг дагах шаардлагатай.

ШИНЖ ТЭМДЭГТ нь **ХАЛУУРАХ** (100.4°F/38°C эсвэл үүнээс ч өндөр), **БИЕ АРЗАЙХ, ХАНИАХ** эсвэл **АМЬСГАЛ ДАВЧДАХ** зэрэг орж болно. Өвчлөл нь хөнгөн шинж тэмдэгээс, хүнд хэлбэрийн өвчлөл, цаашлаад үхэлд ч хүргэж байна. Халдвар авснаас хойш шинж тэмдэг 2-14 хоногийн дараа илэрч болно. Хүн бүхэн **COVID-19-ийн халдвар авсан эсэхээ шинжлүүлэх шаардлагагүй**. Ихэнх хүний хувьд уг халдвар хөнгөн тусах бөгөөд гэрийн нөхцөлд эдгээж болно.* Бусад шинж тэмдгийн талаар www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html хуудаснаас харна уу.

Хэрвээ та өвдсөн эсвэл шинжилгээгээр эерэг гарсан бол...

- **Гэртээ бай.** Бусадтай харилцаж, эд зүйлсээ солихгүй байж, хэрвээ боломжтой бол тусдаа унтлагын болох бие засах өрөө ашигла.
- **Биеэ сайн хяна.** Эмчтэйгээ харилцаатай бай. COVID-19-өөр халдварласан хүмүүсийн ихэнх нь заавал эмнэлгийн тусламж авахгүйгээр гэрээрээ эдгэрэх боломжтой.*
 - Эмнэлгийн тусламж дуудахаасаа өмнө утасдаж асуу.
 - Цээжний орчим өвдөлт мэдэрч, амьсгал давчдах, нүүр, уруул улайх зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл **9-1-1 рүү залга**
- Хүмүүсийн дунд байхдаа ам хамраа тагласан **амны маск зүү**.
- **Ханиаж, найтаахдаа** салфетка ашиглах буюу тохойны дотор талаар **амаа тагла**.
- Халуун ус, саван ашиглан дор хаяж 20 секундын турш **гараа тогтмол угаа**.
- **Байнга хүрдэг гадаргууг өдөр бүр сайтар цэвэрлэж, ариутга**.
- **Халуурахаа болиод 24-оос доошгүй цаг болсон тохиолдолд**(эм үүлгүй), шинж тэмдэг анх илэрснээс хойш 10-аас доошгүй өдөр өнгөртөл, эсвэл шинжилгээгээр эерэг гарсан тохиолдолд **гэрээс бүү гар**.
- **Ойрын хавьтагчиддаа мэдээл.** Өвчтэй байх үед тань 24-цагийн хугацаанд 6 фүүтээс ойр зайд 15 минут буюу түүнээс дээш хугацаагаар хамт байсан, мөн шинж тэмдэг илрэхээс болон шинжилгээгээр эерэг гарахаас 48 цагийн ӨМНӨХ хугацаанд тантай хамт байсан хүн бүртээ холбогд. Тэдэнд 14 хоногийн хугацаанд гэртээ байх ёстойг сануул.

Өвчтэй хэн нэгэнтэй харилцсан бол...

- Өвчтэй хэн нэгэнтэй харилцсан тохиолдолд **гэртээ дор хаяж 14 хоног бай** (эмнэлгийн тусламж авахаас бусад тохиолдолд). Бие тань сайн байсан ч гэсэн хэн нэгэнтэй харилцахаас зайлсхий. Хувийн эд зүйлсээ бусадтай хуваалцахгүй байж, боломжтой бол тусдаа унтлагын болон бие засах өрөө ашигла.
- Өвчтэй хэн нэгэнтэй ойр харилцсанаас хойш 5-7 хоногийн дотор **шинжилгээ өг**
- Хүмүүсийн дунд байхдаа ам хамраа тагласан **амны маск зүү**.
- **Шинж тэмдгүүдээ хяна.** Өдөрт хоёр удаа халуунаа шалгаж, ханиаж, найтааж байгаа эсэхээ анзаар.
- **Бусдаас зай барь** (хамгийн багадаа 6 фийт).
- **Ханиаж, найтаахдаа** салфетка ашиглах буюу тохойны дотор талаар **амаа тагла**.
- Халуун ус, саван ашиглан дор хаяж 20 секундын турш **гараа тогтмол угаа**.
- **Байнга хүрдэг гадаргууг өдөр бүр сайтар цэвэрлэж, ариутга**.
- **Хэрээ өвдсөн тохиолдолд** гэртээ байж, бусдаас зай барин, өвдсөн тухайгаа ойр харилцсан хүмүүстээ хэл. “*Хэрэв та өвчтэй юмуу шинжилгээгээр эерэг гарсан бол*” гэсэн зааврыг дагаарай.
- **Ойрын хавьтагчиддаа мэдээл.** Өвчтэй байх үед тань 24-цагийн хугацаанд 6 фүүтээс ойр зайд 15 минут буюу түүнээс дээш хугацаагаар хамт байсан, мөн шинж тэмдэг илрэхээс болон шинжилгээгээр эерэг гарахаас 48 цагийн ӨМНӨХ хугацаанд тантай хамт байсан хүн бүртээ холбогд. Тэдэнд 14 хоногийн хугацаанд гэртээ байх ёстойг сануул.

*Эрүүл мэндийн хувьд хүнд суурь өвчтэй ахмад настангууд болон аль ч насны хүмүүс COVID-19-ийн халдвар авах эрсдэл өндөртэй. Эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээг цал алдалгүй аварай.

Ойрын хавьтагчидаа хэрхэн тогтоох, COVID-19-ийн талаар мэдээлэх

Хэрвээ та COVID-19-ийн халдвар авсан байвал, өөртэй тань 24-цагийн хугацаанд 6 фүүтээс ойр зайд 15 минут буюу түүнээс дээш хугацаагаар хамт байсан хүн бүрт анхааруулах нь маш чухал юм.

Дараах алхмууд ойрын хавьтагчидаа тогтоож, ярилцахад тусална.

1. Шинж тэмдэг илэрч эхэлсэн (шинжилгээгээр эерэг гарсан) он сар өдөр, цаг: _____ (өдөр) _____ (он, сар) _____ (цаг)

2 өдрийн өмнө: _____ (өдөр) _____ (он, сар) _____ (цаг)

ЭНЭХҮҮ ОН, САР, ӨДӨР/ЦАГИЙГ ДООРХ ХОЁР АЛХАМЫН ДАГУУ БИЧИХ ХҮМҮҮСИЙГ ОЛЖ ТОГТООХОД АШИГЛАНА УУ.

2. Өвдсөнөөс тань хойш гэрт хамт байсан хүмүүсийг жагсаана уу: (Шинж тэмдэг илрэхээс, шинжилгээгээр эерэг гарахаас 48 цагийн ӨМНӨХ хугацааг оруулаад)

3. Бусад ойрын хавьтагчиддаа мэдээл: (Өвчтэй байх үед тань 24-цагийн хугацаанд 6 фүүтээс ойр зайд 15 минут буюу түүнээс дээш хугацаагаар хамт байсан, мөн шинж тэмдэг илрэхээс болон шинжилгээгээр эерэг гарахаас 48 цагийн ӨМНӨХ хугацаанд тантай хамт байсан хүмүүс)

Ажлын газар, сургууль дээр: _____
Машинд хамт суусан: _____
Гэрт болон гэрийн ойролцоо: _____
Бусад газарт: _____

Ойрын хавьтагчиддаа мэдээлэх

Харилцсан хүмүүстэйгээ холбогдон тэдэнд өвдсөн тухайгаа мэдэгд. Мэдээллээ бусадтай хуваалцсанаар өвчний тархалтыг сааруулахад та туслах юм.

Жишиг яриа:

“Сайн уу. Би COVID-19 (титэм вирусын халдвар) туссан байна. Тан руу залгаж байгаагийн учир нь бид уулзах үед та халдвар авсан байж болзошгүй байна. Өвдсөн хүмүүсийн ихэнх нь гэрээрээ эдгэрэх боломжтой. Эрүүл Мэндийн Газраас таньд дараах зүйлсийг зөвлөж байна.”

- Өвчтэй хэн нэгэнтэй харилцсан тохиолдолд гэртээ 14 хоног бай (эмнэлгийн тусламж авахаас бусад тохиолдолд). Хувийн эд зүйлсээ бусадтай хуваалцахгүй байж, боломжтой бол тусдаа унтлагын болон бие засах өрөө ашигла.
- Биеэ сайн хяна. Эмчтэйгээ харилцаатай бай. COVID-19-өөр халдварласан хүмүүсийн ихэнх нь заавал эмнэлгийн тусламж авахгүйгээр гэрээрээ эдгэрэх боломжтой.*
 - Эмнэлгийн тусламж дуудахаасаа өмнө утасдаж асуу.
 - Цээжний орчим өвдөлт мэдэрч, амьсгал давчдах, нүүр, уруул улайх зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл 9-1-1 рүү залга
 - Өвчтэй хэн нэгэнтэй ойр харилцсанаас хойш 5-7 хоногийн дотор шинжилгээ өг

- Хүмүүсийн дунд байхдаа ам хамраа тагласан амны маск зүү.
- Шинж тэмдгүүдээ хяна. Өдөрт хоёр удаа халуунаа шалгаж, ханиаж, найтааж байгаа эсэхээ анзаар.
- Бусдаас зай барь (хамгийн багадаа 6 фийт).
- Ханиаж, найтаахдаа салфетка ашиглах буюу тохойны дотор талаар амаа тагла.
- Халуун ус, саван ашиглан дор хаяж 20 секундын турш гараа тогтмол угаа.
- Байнга хүрдэг гадаргууг өдөр бүр сайтар цэвэрлэж, ариутга.
- Хэрээ өвдсөн тохиолдолд гэртээ байж, бусдаас зай барь
- Өвчилсөн бол ойрын хавьтагчиддаа мэдээл. Өвчтэй байх үед тань 24-цагийн хугацаанд 6 фүүтээс ойр зайд 15 минут буюу түүнээс дээш хугацаагаар хамт байсан, мөн шинж тэмдэг илрэхээс болон шинжилгээгээр эерэг гарахаас 48 цагийн ӨМНӨХ хугацаанд тантай хамт байсан хүн бүртээ холбогд. Тэдэнд 14 хоногийн хугацаанд гэртээ байх ёстойг сануул.



ARLINGTON
VIRGINIA

العربية | 中文-简体 | فارسی | 한글 | Español | اردو | tiếng Việt