

ТОМУУ, ТОМУУ ТӨСТ ӨВЧНӨӨС СЭРГИЙЛЭХ ЗӨВЛӨМЖ.

2016.01.28

Улсын хэмжээнд 2016 оны 1 дүгээр сарын 24-ний өдрийн байдлаар нийт 133,802 хүн амбулаториор үйлчлүүлсний 6781 буюу 5.1% нь томуу, томуу төст өвчтэй гэж оношлогдож, 10,000 хүн амд 29.1 тохиолдол бүртгэгджээ.

Хүн амын дунд томуугийн А(Н1N1) вирүс зонхилон эргэлтэнд байгаа ба томуугийн халдварт бага насны хүүхдүүд, жирэмсэн эмэгтэйчүүд, эрхтэн тогтолцооны эмгэг хуучтай, өндөр настай хүмүүс илүү өртөх, хүндрэх эрсдэлтэй байдаг.

Иймд томуу, томуу төст өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд дараах зөвлөмжийг өгч байна.

- ТТӨ-өөр өвдсөн байж болзошгүй, халуурах, ханиах зэрэг шинж тэмдэг бүхий хүнтэй ойр харьцахаас зайлсхийх
- Гараа савантай усаар ойр, ойрхон сайтар угаах
- Бохир гараа ам, хамар, нүдэндээ хүргэхээс зайлсхийх
- Өрөө, тасалгааг өдөр 2 цаг тутам агааржуулж, цэвэрлэгээ халдваргүйтгэлийг тогтмол хийж байх
- Онцын шаардлагагүй бол хүн ам олноор цугларсан газраар явахгүй байх
- Илчлэг сайтай хоол хүнс хэрэглэх, нойр, хоолны дэглэмээ зөв зохицуулах, дасгал хөдөлгөөн хийх
- Бага насны хүүхдийг дулаан хувцаслах
- Мэргэжлийн байгууллагуудаас өгч буй ТТӨ-өөс урьдчилан сэргийлэх зөвлөмжийг дагаж мөрдөх

Хэрвээ та ТТӨ-өөр өвчилсөн бол бусдад халдвараас тараахаас сэргийлэхийн тулд юу хийх вэ?

- Ханиаж найтаах үедээ салфетка хэрэглэх, хэрэглэсэн салфеткаа хогийн саванд хаях
- Амны хаалтыг зөв хэрэглэх
- Олон нийтийн газраар явахгүй байх

- Өвчтэй байгаа гэдгээ гэр бүл, найз нөхөд, хамт олондоо хэлж, хүмүүстэй ойр харьцахаас зайлсхийх
- Халуун цай, шөл, сүү, илчлэг сайтай шингэн хоол, чацаргана, аньсны шүүс сайн уух

Хүүхдийн байгууллагууд юуг анхаарах вэ?

- Анги танхимд чийгтэй цэвэрлэгээ, агааржуулалтыг өдөрт 2-3 удаа хийх
- Ирцийн тандалт хийж, өвчний сэжигтэй хүүхдийг сургууль, цэцэрлэгийн эмчид яаралтай үзүүлэх буюу гэрт нь буцаах
- ТТӨ-өөс сэргийлэх зурагт хуудас, санамжийг анги танхим, коридорт байрлуулж, хүүхэд, эцэг эхчүүдэд мэдээлэл авах боломжийг бүрдүүлэх
- Хүүхдийг олноор цуглуулан өдөрлөг, уулзалт, тэмцээн зохион байгуулахгүй байх
- Хүүхдийг дулаан хувцаслах талаар зөвлөлгөө өгөх, ангийн багш хяналт тавих
- Цэцэрлэгийн хүүхдийг хооронд нь 1м-ээс багагүй зайд унтуулах зэрэг зөвлөмжийг хэрэгжүүлэх шаардлагатай.

Сар шинийн баяраар юуг анхаарах вэ?

- Бага насны хүүхдүүдийг гадуур дагуулж явахгүй, айл хэсүүлэхгүй байх,
- Уламжлалт золголт хийхдээ үнсэх, үнсүүлэх, гар барих зан үйлээс аль болох татгалзах /ахмад настны тохойг түших, толгой мэхийн хүндэтгэх г.м-ээр мэндлэн золгох/,
- Хувийн ариун цэврийг сахих /гарыг тогтмол угаах/
- Хоол, хүнсийг зөв тохируулан хэрэглэх,
- Өвчний шинж тэмдэг илэрсэн үед эрүүл мэндийн байгуулагад яаралтай хандах,

МХЕГ-ын ЭРҮҮЛ МЭНД, БОЛОВСРОЛ, СОЁЛЫН ХЯНАЛТЫН ГАЗАР