



СИТИ ИХ СУРГУУЛЬ

БАЙГУУЛЛАГЫН НЭГ ХҮН ХАЛДВАР АВАХАД ТЭР БАЙГУУЛЛАГЫН БҮХ ХҮН БОЛОН ГЭР БҮЛИЙНХЭН НЬ ЭРСДЭЛД ОРОХ ТУЛ МАШ ӨНДӨР ХАРИУЦЛАГАТАЙ АЖИЛЛАХЫГ ХҮН БҮРТ АНХААРУУЛЖ ДАРААХ ЗӨВЛӨМЖИЙГ ХҮРГҮҮЛЖ БАЙНА

КОВИД-19 ЦАР ТАХЛЫН ҮЕД АЖИЛЛАХ ГОРИМ

1. ӨРӨӨ ТАСАЛГААНДАА ТОГТМОЛ АГААР ОРУУЛАХ

Халдварын вирус ямар нэг гадаргуу дээр унахаасаа өмнө агаарт дэгдэж байдаг тул 15-20 минут тутамд салхивчаа нээх, эсвэл ерөөний агааржуулагчийг ажиллуулах замаар халдвартай агаарыг ерөөнөөс гаргах хэрэгтэй.

2. АМНЫ ХААЛТ ТОГТМОЛ ХЭРЭГЛЭХ

Бүх хүн амны хаалттай ажиллахыг зөвлөж байна. Хоолны газраар аль болох үйлчлүүлэхгүй байхыг хичээж, гэрээсээ унд бэлтгэн авчрахад анхаарна уу. "Маскаа зүүнэ үү" гэсэн бичгийг өрөө тасалгаандаа нүдэнд ил харагдах газар наа. Гаднаас цантсан макстай хүн орж ирвэл хуурай маск авч зүүх хэрэгтэйг нь сануулаарай. Маскаа авч солихдоо хаана, яаж хаях талаарх зааварчилгааг мэргэжлийн байгууллагуудын гаргасан зөвлөмжийн дагуу хэрэгжүүлж, түүнийгээ мөн нүдэнд байнга ил харагдах газар наах хэрэгтэй. Мөн маскаа хаях хогийн сав бэлэн байлга. Хогийн савыг цэвэрлэж, ариутгахдаа эрүүл мэнд, аюулгүй байдлаа ханган бээлий, амны хаалт хэрэглээрэй.

Сул нэхээстэй даавуугаар хийсэн маск таныг бүрэн хамгаалж чадахгүй. Нарийн сүлжмэл даавуугаар давхарлаж хийсэн байх, эсхүл эмнэлгийн стандартын нэг удаагийн маск байх нь зохимжтой. Нэг давхар даавуун, эргүүлдэг оролттой маск, нэхмэл маск нь хамгаалалт болохгүй. Маскгүйгээр нүүрний хаалт хийж ажиллах эрсдэлтэй. Нүүрний хаалт нь зөвхөн нүдийг хамгаалж байгаа тул заавал маск зүүх шаардлагатай.

3. ГАРАА ЗААВАЛ САВАНДАЖ УГААХ

Бүх ажилтан гараа ойр ойрхон савандаж угаах шаардлагатай. Вирус агаарт дэгдэж байгаад ширээний тавцан, аяга, халбага, гар утас гээд бүх төрлийн гадаргуу дээр тогтож болно. Тэр гадаргуунд хүрч байгаа л бол халдвар авах магадлалтай. Иймд хүмүүс гараараа үсээ янзлах, ам, хамар, нүүрэндээ хүрэхийн өмнө заавал гараа савандаж угаах шаардлагатай. Ариун цэврийн өрөөнд шингэн саван, ариутгалын

бодис бэлэн байлгахыг үйлчилгээний албаныханд зөвлөж байна. Гараа угааж, ариутгахын зэрэгцээ чийгшүүлэх тос түрхэж, арьсаа хамгаалаарай.

4. ХОЁР МЕТРИЙН ЗАЙ БАРИХ ДЭГ ТОГТООХ

Хэрэв багш, ажилтнууд хэт ойрхон байрлаж суудаг бол суудал алгасуулж ажлын байрыг зохион байгуулах шаардлагатай. Эсвэл зарим ширээ сандал, төхөөрөмжийг хоёр метрийн зайтай байхаар холдуулаарай. Дэлхийн бүх судлаач 2 метрийн зайг аюулгүй бүс гэдэгтэй санал нэгдээд буй. Энэ нь масктай үед хоёр метрийн зайнаас хүмүүс бие биедээ халдвар тараахгүй гэсэн үг юм. Хэрэв танхимын сургалтын эхлүүлэхээр болбол оюутнуудын ширээний хоорондох зайг 2 метр байхаар тохижуулж, нэг ширээнд нэг оюутан суулгана.

5. СУУРЬ ӨВЧТЭЙ АЖИЛТАНД АНХААРАЛ ХАНДУУЛАХ

Сахарын диабет, зүрх судасны өвчин, уушгины архаг бронхит зэрэг суурь өвчтэй хүмүүст халдвар хүндээр тусаж, үхлийн аюулд шууд заналхийлж байгаад дэлхий нийтээр онцгой анхаарал хандуулж байна. Тиймээс суурь өвчтэй хүмүүсийг ажлын байранд заавал авчрах хэрэг гарвал бусад хүмүүстэй гар барих, хэт ойртох боломжгүйгээр зохион байгуулж, тухайн хүнийг халдвараас урьдчилан сэргийлэх хувцас хэрэглэлээр хангаж ажиллуулах хэрэгтэй. Үүнд: маск, бээлий, нүүрний хамгаалалт, нэг удаагийн малгай, тусгай халаад, гутлын уут зэрэг болно. Бусад хүмүүс хөнгөн тусаад өнгөрч болох өвчин эдгээр хүмүүст амь насаараа дэнчин тавих түвшинд нөлөөлөх тул ийнхүү онцгой анхаарал тавих ёстой.

6. ГАДАРГУУД АРИУТГАЛ ЦЭВЭРЛЭГЭЭ ХИЙХ

Шал, ширээ, сандал, ажлын багаж, төхөөрөмж зэрэг гадаргууг ариутгалын бодисоор цэвэрлэх шаардлагатай. Спирттэй уусмалаар компьютерын товч, хаалганы бариулыг арчих, хүмүүсийн хамгийн их хүрдэг товчлуур, бариулыг онцгойлон цэвэрлэдэг байх хэрэгтэй. Ариутгалын журам зааврыг УОК-оос явуулж буй мэдээлэл, Эрүүл мэндийн яамны веб болон фейсбүүк хуудаснаас авч зааврын дагуу хийхэд үр дүнтэй.

7. ОЛОН ХҮНИЙ ГАР ДАМЖИХ ЗҮЙЛСИЙГ ХЭРЭГЛЭХГҮЙ БАЙХ

Хэн нэгэн вирустэй гадаргуунд гараараа хүрч, гараа угааж амжаагүй байхдаа дараагийн зүйлд хүрэх магадлалтай. Энэ мэтээр олон хүний гар дамждаг ямар нэгэн зүйлд уг халдвар наалдаж үлдэнэ. Тэгвэл тухайн зүйлийг угааж цэвэрлэх боломжгүй байж болох юм. Тухайлбал, мөнгөн дэвсгэрт, ямар нэгэн багаж, төхөөрөмж. Олон хүний гар дамждаг, ариутган цэвэрлэх боломжгүй ийм зүйлсийг багасгаж, аль болох ашиглахгүй байх хэрэгтэй. Харин принтер, компьютер зэргээ байнга ариутгалын бодистой усаар арчиж, цэвэрлээрэй.

8. ДУЛААН БАЙХ

"Ковид-19"-ийн халдвар гадаа тархах нь бага байгаа учраас албан байгууллагууд гадаа, зайнаас үйлчилгээгээ үзүүлэх соёлыг өргөн ашиглаж байна. Бидний хувьд гадаа ажиллах шаардлага гарвал даарахгүй байхад анхаараарай. Дулаан хувцас өмсөж, гадаа байх цагийг аль болох багасган, ээлжээр ажиллах хэрэгтэй. Мөн дотор

ажилладаг ч хүйтэн өрөөнд байгаа бол халуун шингэн зүйл сайн ууж, аль болох дулаан хувцаслаарай.

9. АРИУН ЦЭВЭР, ХАЛДВАР ХАМГААЛАЛТЫН ХАНГАЛТЫГ САЙН БАЙЛГАХ

Өдөр бүр ажлын байранд саван, ариутгах шингэн, халуун хэмжигч, белизна заавал байлгах ёстой. Мөн хамар хоолойд халдвар эхлээд үүрлэж байгаа тул ажлын байрандаа хоолой зайлах хүнсний сод байлгах хэрэгтэй. Ажлын байранд хүн бүр өөрийн аягаа хэрэглэж, хамар хоолойн ариун цэврийг зөвхөн өөрийн аягаар дамжуулж сахиж хэрэгтэй.

10. ХАЛДВАРТ ӨВЧНИЙ ШИНЖ ТЭМДЭГ ИЛЭРВЭЛ АНХААРАХ ЗҮЙЛС

Сүүлийн 14 хоногийн хугацаанд онош батлагдсан хүнтэй ойрын хавьтал болсон, халуурах, хуурай ханиалгах, ядарч сульдах, цэр гарах, амьсгал давчдах, булчин, хоолой, толгой өвдөх, суулгах, хамар битүүрэх зэрэг шинж тэмдгийн аль нэг нь илэрсэн хүнийг сэжигтэй тохиолдол гэж үзнэ.

Ажлаа хийж байх явцад дээрх сэжигтэй тохиолдлын шинж тэмдэг илэрвэл өөрийгөө тусгаарлах, амны хаалт, нэг удаагийн халаад, бээлий, улавч өмсөнө. Дараа нь Захиргаа, хүний нөөцийн газрын удирдлагад мэдээлэх хэрэгтэй.

Энэ үед нийт ажилтнууд айж сандралгүй, тайван байж дүрэм журмыг баримталж ажиллах нь чухал. Ажилтан гэртээ байх үед болон ажилтны гэр бүлийн гишүүнд сэжигтэй тохиолдлын шинж тэмдэг илэрвэл өөрийгөө гэртээ тусгаарлаарай. Эрүүл мэндийн асуудлаар харьяа дүүргийн өрхийн эмнэлэг болон 119, 100, 103, 80086829 дугаарт хандаж зөвлөгөө авах /Гадаадын иргэн бол Интермед эмнэлэг 80105577, SOS media эмнэлэг 91913122 дугаарт хандах/ хэрэгтэй.

Наад захын эдгээр шаардлага нь дарамт учруулахгүйгээр шийдэж болох гарц юм. Бид өвчнөөс хий дэмий айх биш, өвчин байгаа орчинд шинжлэх ухааны үндэстэй зөв менежмент хийж ажиллаж амьдрах нь илүү чухал байна.

“СИТИ” ИХ СУРГУУЛИЙН ЗАХИРГАА