

# Хэт халалтын үед эрүүл мэндээ хамгаалах аргачлал

## ”Амьдралын шинэ хэв загвар”-т тулгуурласан хэт халалтаас урьдчилан сэргийлэх онцлох арга хэмжээ

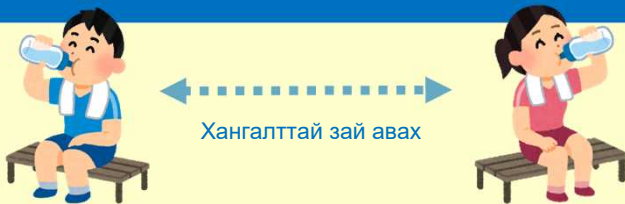
Шинэ хэлбэрийн корона вирус илэрсэнтэй холбогдуулан халдвараас сэргийлэх үндсэн 3 арга болох ① Хоорондоо тодорхой хэмжээний зай барих, ② Амны хаалт зүүх, ③ Гараа угаахаас гадна Гурван Х (3Cs) буюу (Хэтэрхий олноор цугларах, Хэтэрхий ойрхон байх, Хэтэрхий битүү орчинд байх) -аас зайлсхийх зэргээр **“Амьдралын шинэ хэв загвар”-аар амьдрахыг биднээс шаардаж байна.** Энэхүү “Амьдралын шинэ хэв загвар”-аас үүдэн хэт халалтаас урьдчилан сэргийлэхэд доорхи зүйлсийг онцгойлон анхаарахыг зөвлөж байна.

### 1 Халуунаас зайлсхийцгээ

- Агааржуулагч хэрэглэх зэргээр өрөөнийхөө температурыг хянах
- Халдвараас сэргийлэхийн тулд цонхоо онгойлгох зэргээр гэр орноо агааржуулж, агааржуулагчынхаа тохиргоог ойр ойрхон үзэж, тохируулах
- Ид халуун цаг болон хэт халуун өдрөөр аль болох гадуур гарахаас зайлсхийх
- Нимгэн хувцас өмсөх
- Гэнэт их халсан өдрүүдэд онцгой анхаарах



### 2 Байдлыг бодитоор үнэлэн амны хаалтаа авцгаая



- Агаарын температур, чийгшилт өндөр үед амны хаалт зүүхдээ анхаарал болгоомжтой хандах
- Гадуур явахдаа хүмүүс хоорондын хангалттай зай авсан тохиолдолд (2м-ээс илүү) амны хаалтаа авах
- Амны хаалт зүүсэн үед ачаалал ихтэй үйлдэл, хөдөлгөөн хийхээс зайлсхийж, эргэн тойрныхоо хүмүүстэй хангалттай зай авах зэргээр бодит байдлыг үнэлсний үндсэн дээр амны хаалтаа авч, амрах

### 3 Ойр ойрхон шингэн юм ууцгаая



- Амны цангахаас өмнө хангалттай шингэн юм уух
- Өдөрт ойролцоогоор 1,2 литр орчим шингэн зүйл уух
- Их хэмжээгээр хөлөрсөн үедээ давслаг зүйл хэрэглэхээ мартажгүй байх

### 4 Бие эрүүл мэндээ тогтмол хянацгаая



- Тогтмол халуунаа хэмжиж, эрүүл мэндээ хянах
- Бие эвгүйдсэн үедээ аль болох гэртээ амрах

### 5 Бие организмаа халуунд тэсвэртэй болгоцгооё



- Халууны улирал эхлэх үеэс тогтмол хөдөлгөөн хийх
- Шингэн уухаа марталгүй, хэтэрхий их ачаалал авахгүй байх
- Өдөр тутам [Халуундуу орчин] -д [Жаахан ачаалалтай] гэж мэдрэгдэхээр нөхцөлд 30 минут орчим хөдөлгөөн хийх



Шинэ хэлбэрийн корона вирусийн талаар мэдээллийг доорх линкээс авна уу.  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

Наршилттай холбоотой тодорхой мэдээллийг эндээс авна уу. <https://www.wbgt.env.go.jp/>

