

2020 оны санхүүгийн жилийн Хэт халалтын үед эрүүл мэндээ хамгаалах аргачлал

"Амьдралын шинэ хэв загвар" –т тулгуурласан хэт халалтаас урьдчилан сэргийлэх онцлох арга хэмжээ

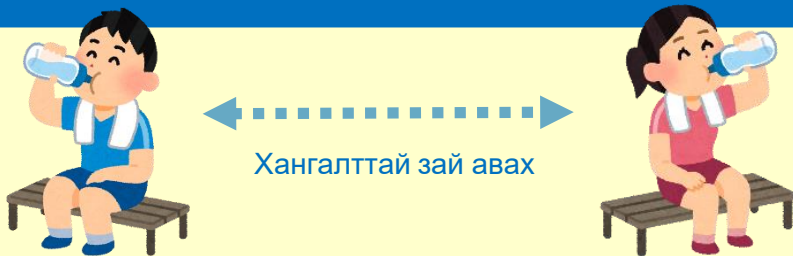
Шинэ хэлбэрийн корона вирус илэрсэнтэй холбогдуулан халдвараас сэргийлэх үндсэн 3 арга болох ① Хоорондоо тодорхой хэмжээний зай барих, ② Амны хаалт зүүх, ③ Гараа угаахаас гадна Гурван Х (3Cs) буюу (Хэтэрхий олноор цугларах, Хэтэрхий ойрхон байх, Хэтэрхий битүү орчинд байх) -аас зайлсхийх зэргээр **"Амьдралын 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

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

