

## Шинэ төрлийн корона вирусын халдвар авсан байж магадгүй гэж бодвол, яах вэ?

Өөрийгөө болон бусдыг хамгаалахын тулд, зөв үйлдэл чухал.

### 1. Ханиад шиг, халуурч, ханиалгаж байвал

- Аль болох гадагшаа гарахгүй. Ажил сургуульдаа явахгүй.
- Өдөр бүр халуунаа үзэж, бичиж тэмдэглэнэ.
- Нэг гэрт амьдарч байгаа хүмүүс нь ч, бас халуунаа үзэж, биеэ анхаарч ажиглана. Аль болох гадагшаа гарахгүй.

### 2. Шинэ төрлийн корона вирусын халдвар авсан эсэхээ мэдмээр байгаа бол,

#### **утсаар зөвөлгөө авна уу.**

Шинжилгээ өгөх шаардлагатай эсэх, шинжилгээ өгөх газар зэргийг эмч болон мэргэжилтэн шийдэж хэлж өгнө.

Доорхи шинж тэмдэгтэй хүмүүс, **шууд** утсаар холбогдоно уу.

- (1) Өндөр халуунтай. Амьсгалахад хүндрэлтэй. Их ядарч сульдсан.
- (2) Дараахаас аль нэгэнд нь хамаарах хүмүүс, ханиад уу эсвэл шинэ төрлийн корона вирусын халдвар авсан байж магадгүй гэж бодвол,

- Өндөр настай хүн.
- Өөр ямар нэг ужиг өвчинтэй, эмнэлэгт үзүүлж эмчлүүлж байгаа хүн.  
Жишээ нь: Чихэрийн шижин өвчтэй, зүрхний дутагдалтай, амьсгалын замын эрхтний өвчтэй хүн.  
Диализтай хүн.  
Дархлаа дарангуйлах эм бэлдмэл, Хавдрын эмчилгээний эм бэлдмэл хэрэглэж байгаа хүн.
- Жирэмсэн хүн.
- Бага насны хүүхэдтэй хүн.

- (3) (1)(2)-т үл хамаатай боловч, халуурах болон ханиалгах шинж тэмдэг удаан үргэлжилж байгаа хүн.

Халуун бууруулах болон өвчин намдаах үйлчилгээтэй эм ууж байгаа хүн.

#### **Утсаар зөвөлгөө авах газар**

- Амьдарч буй газрын тань зөвөлгөө өгөх төв

<https://www.c19.mhlw.go.jp/area-jp.html>

\*Нэр болон зөвөлгөө өгөх боломжтой хэл нь, тухайн газраасаа хамааран өөр өөр байна.

- Таны байнга очиж үзүүлдэг эмнэлэг, үзлэгийн газар
- Таны ярьж ойлгож чадах хэлээр зөвөлгөө өгч чадах зөвөлгөө өгөх цонх

Япон хэл дээрх жагсаалт:

[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)

Англи хэл дээрх жагсаалт:

<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

### 3. Эмнэлэг болон шинжилгээ өгөх газар руу явах бол

• Эхлээд утсаар зөвөлгөө авч, зөвхөн заасан эмнэлэг болон эрүүл мэндийн төв рүү очно.

- Маск заавал зүүх.
- Галт тэрэг болон автобусанд аль болох суухгүй байх.
- Эмнэлэг болон эрүүл мэндийн төвийн барилга руу шууд орохгүй. (Эхлээд, гаднаас интерфон болон утсаар яриад, яах ёстойгоо асууна)
- “Ханиалгах, найтаах үедээ ам хамраа дарах дүрэм”-ийг мөрдөх. (Ханиалгах болон найтаах үедээ, маск, алчуур, салфетка, гарын шуу зэргээр ам болон хамраа дарах)
- Гар хуруугаа сайн угааж, ариутгана.

### 4. Гэртээ байх бол

Аль болох өрөөнөөсөө гарахгүй.

Нэг гэрт амьдарч байгаа хүмүүстэйгээ хамтдаа, дараах зүйлсийг мөрдөнө.

- Өөр өөр өрөөнд байх.

Нэг өрөөнд байх бол хоорондоо зай барих.

(Жишээ нь: 2 м зай барих.)

Хаалт болон хөшиг хийх.

Ганцхан унтлагын өрөөтэй бол, хөл толгойгоо зөрүүлж унтах)



- Таныг асрах хүний тоог, аль болох 1 хүн байлгах.

Жирэмсэн, өвчтэй хүмүүсээр асруулахгүй байх.

- Бүгд маск зүүх. “Ханиалгах, найтаах үедээ амаа дарах дүрэм”-ийг мөрдөх.

- Гар хуруугаа сайн угааж, ариутгана.

- Агаар сэлгэлт хийх (1 цаг тутамд 2 оос дээш удаа, өрөөндөө агаар оруулна.)

- Бүгдээрээ хамтдаа хэрэглэх, хүрэх газруудыг ариутгах. (Жишээ нь: Ариун цэврийн өрөө, банны өрөө, хаалганы бариул)

- 1 алчуур, аяга таваг зэргийг дундаа хэрэглэхгүй, тус тусдаа хэрэглэх.

(Угаах үедээ, бүгдийг нь нэг дор нийлүүлээд угааж болно)

- Хиртсэн хувцас, алчуур, ор хөнжлийн даавуу зэргийг угаах. Угаах хүн нь, бээлий өмсөж, маск зүүх.

- Хогондоо хүрэлгүй, хогийн уутныхаа амыг сайн боож хаях.

Эх сурвалж, ишлэл (2020 оны 11 сарын 12-ны байдлаар)

「COVID-19 について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

<https://www.covid19-info.jp/>

「新型コロナウイルスに関する Q&A(一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと  
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方  
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

[https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp\\_contr/infection/leaflet6.pdf](https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf)

・英語 PDF

[https://www.env.go.jp/saigai/novel\\_coronavirus\\_2020/covid-19\\_waste\\_disposal\\_en.pdf](https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf)

『『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート』

(一般財団法人 自治体国際化協会)

[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool\\_library/tools/114526.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html)