

## ХЭТ ХАЛАЛТ, НАРШИЛТ АНХААР!

Хэт халаалт нарны эрчим ихсэх нь цусны даралттай ахимаг насны хүмүүст эрсдэлтэй.

хэт халаалт → ШИНЖ ТЭМДЭГ → наршилт АНХНЫ ТУСЛАМЖ

<p>Ухаан балартах</p> <p>Хүүхэн харав өргөсөх</p> <p>Хамраас цус гоожих</p> <p>Огиулж, бөөлжих</p> <p>Амьсгаалах</p> <p>Судасны цохилт өлшрөх</p> <p>Биеийн хэм 39,6 аас дээш болох</p> <p>Булчин өвдөх</p> <p>Арьс хуурайших, халах</p>	<p>Толгой хүчтэй өвдөх</p> <p>Нүд харагхуйлах</p> <p>Толгой эргэх</p> <p>Бөөлжих</p> <p>Нүүр улайх</p>	<p>1  Өртсөн хүнийг хүйтэн сэрүүн газар оруулах</p> <p>2  Хэвтүүлэн толгойг өндөрсгөх</p> <p>3  Хувцсыг нимгэлэх</p> <p>4  Хүйтэн чийгтэй алчуур тавих</p> <p>5  Толгой, дагз дукханд хүйтэн жин тавих</p> <p>6  Хүйтэн ус уулах</p>
<p><b>АНХААР</b></p> <p>Таны дэргэд настай хүн ухаан алдвал яаралтай түргэн дуудах</p> <p> <b>103</b></p>		

## Хоолны хордлогоос сэргийлэе!

Хүнсний бүтээгдэхүүний хадгалах хугацааг анхаарна уу!



Түргэн мууддаг хүнсний бүтээгдэхүүнийг зориулалтын бус, ариун цэврийн шаардлага хангахгүй орчинд хадгалж байвал хувь хүнээс худалдан авах, хэрэглэхээс татгалзаарай!



<4-5°C



**Чанамал хиам**  
3-5 өдөр <5°C



**Утсан, давсалсан загас**  
3-5 өдөр <4°C



**Утсан хиам**  
10 өдөр <5°C



**Өндөг**  
Чанасан 7 өдөр <4°C  
Чанаагүй 2-4 өдөр



**Бялуу**  
Кремтэй 18 цаг  
Кремгүй 3 өдөр <5°C

**Танд дотор муухайрах, бөөлжих, гүйлгэх зэрэг шинж илэрвэл эмчид яаралтай хандана уу!!!**

**103** 



ЭРҮҮЛ  
МЭНДИЙН ЯАМ



НИЙГМИЙН  
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН  
ҮНДЭСНИЙ ТӨВ

# ЖИМС, ХҮНСНИЙ НОГООТОЙ ХОЛВООТОЙ ХООЛНЫ ХОРДЛОГО, ГЭДЭСНИЙ ХАЛДВАРААС СЭРГИЙЛЭХ НЬ

ЖИМС, ХҮНСНИЙ НОГОО НЬ ТАРИАЛАЛТЫН ТАЛБАЙГААС ТАНЫ ГАР ДЭЭР ИРЭХ ХҮРТЛЭЭ ТӨРӨЛ БҮРЭЭР БОХИРДОХ БОЛОМЖТОЙ.



Гудамжинд ил задгай худалдаалагдаж байгаа жимс, хүнсний ногоо нь гадаад орчинд, ялангуяа хөрсөнд агуулагдах төрөл бүрийн гэдэсний халдвар үүсгэгч, автомашинаас ялгарах хүнд металл зэрэг химийн бодисоор бохирддог.



Жимс, хүнсний ногоог хэрэглэхийн өмнө заавал бүлээн, урсгал усаар булхуулан угааснаар бохирдлыг цэвэрлэнэ.  
Жишээ нь: тарвасны гадна хальсыг угаалгүйгээр хэрэглэсэн тохиолдолд гараар дамжин гэдэсний халдварт өвчнөөр өвдөх эрсдэлтэй.



Жимс, хүнсний ногоог зүсч хэрэглэхдээ зориулалтын модон тавиур ашиглаарай! Махны модон дээр зүсч хэрэглэвэл түүхий маханд агуулагдах бичил биетэн шууд идэх жимс, ногоог бохирдуулдаг байна.



Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Үндэсний Төв



@ncphmongolia



ЭРҮҮЛ  
МЭНДИЙН ЯАМ



НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН  
ҮНДЭСНИЙ ТӨВ



НИЙГМИЙН  
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН  
ҮНДЭСНИЙ ТӨВ

## Зуны улиралд иргэн танд өгөх ЗӨВЛӨМЖ

**Иргэд та бүхэн өөрсдийн анхаарал болгоомжийг нэмэгдүүлэн, аливаа эрсдэлээс сэргийлээрэй. Үүнд:**



**Архи дарс хэтрүүлэн хэрэглэхгүй байх**



**Голын ойр орчим бага насны хүүхдийг явуулахгүй байх**



**Согтууруулах ундаа хэрэглэсэн үед гол усанд орохгүй байх**



**Хоол хүнсээ зөв харгалан, гарын ариун цэврийг сайтар сахих**



**Ил задгай газраас хоол хүнс худалдан авахгүй байх**



**Даралтны эмээ тогтмол ууж, хэт халалтын үед гадуур явахгүй байх**



**Үер усны аюулаас болгоомжилж, гол усны түвшин нэмэгдэж байгаатай холбогдуулан голд сэлэхгүй байхыг анхааруулж байна.**



Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Үндэсний Төв



@ncphmongolia

# ЗАМ ХӨНДЛӨН ГАРАХДАА ЗААВАЛ ХЭВШҮҮЛЭХ ДҮРЭМ



ЭРҮҮЛ  
МЭНДИЙН ЯАМ



Н.Гэндэнжамцын нэрэмжит  
ЭХ ХҮҮХДИЙН  
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН  
ҮНДЭСНИЙ ТӨВ



НИЙГМИЙН  
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН  
ҮНДЭСНИЙ ТӨВ

## ХЭТ ХАЛАЛТЫН ҮЕД ЖИРЭМСЭН ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙН АВАХ АРГА ХЭМЖЭЭ

### ХУВЦАСЛАЛТ

- Нарны шууд тусгалаас хамгаалах цагаан болон цайвар өнгөтэй, нимгэн, ханцуйтай хувцас өмсөх
- Том бүрх малгай өмсөх
- Шилэн хүзүүн дээрээ хүйтэн устай алчуур 30 минут тутам тавих
- Нарны шил зүүх
- Хөлд эвтэй, намхан ултай углааш, сандаал өмсөх
- Нарны шүхэр биедээ байнга авч явах

### Шаардлагагүй бол гадагшаа гарахгүй байх

- Өдрийн 11.00 цагаас 16.00 цагийн хооронд онцын шаардлагагүй тохиолдолд гэрээсээ хол гарахгүй байх
- Олон хүн цугласан газраас зайлсхийх

### ГЭРТЭЭ

- Сэнс тавих
- Хүйтэн усанд хөлөө дүрэх
- Орон сууцанд байдаг бол 2-3 удаа хүйтэн бүлээн шүршүүрт орох
- Цонхны хөшиг хаалттай байлгах, гэрийн өрх хаах



### ХООЛЛОЛТ

- Шингэн нөхөх 12 ба түүнээс дээш аяга ус уух /Усыг нэг дор ихээр уухгүй балга балгаар уух/
- Шинэ жимс, жимсгэнэ идэх
- Мах, махан бүтээгдэхүүнийг бага хэрэглэх
- Үзэм, нохойн хошуу, нэрс, зуун настын шүүс уух
- Элгэн тараг уух

### Дараах хүнсний бүтээгдэхүүн хэрэглэхээс татгалзах шаардлагатай:

- Давс ихтэй хоол, давсалсан бүтээгдэхүүн болох хиам, бяслаг, утсан бүтээгдэхүүн, шарсан төмс хэрэглэхгүй байх
- Төрөл бүрийн амтлагч бүтээгдэхүүнээс татгалзах
- Кофе, давс ихтэй цай уухгүй байх
- Хийжүүлсэн ундаа, энергийн болон архи, согтууруулах ундаа хэрэглэхгүй байх

### Дараах шинж тэмдгүүд илэрвэл яаралтай тусламж дуудах:

- Толгой эргэх, дотор муухайрах, шилэн хүзүүгээр хөших, гар хөл бадайрах, аюулхай орчмоор өвдөх, ураг хөдлөхгүй байх, таталт өгөх, хэл ам ээдрэх, суулгах, бөөлжих шинж тэмдэг илэрсэн даруйд яаралтай тусламж дуудах ба гэрээр дараах арга хэмжээ авна:

- Байгаа орчноос хүйтэн орчин руу шилжих

- Биеийн нимгэн арьстай хэсгээр хүйтэн жин тавих

- Хөлний ул руу сэнсээр үлээлгэх, хүйтэн усаар жин тавих

- Хүйтэн шүршүүрт орох

- Хүйтэн бүлээн шингэн уух

Амаржих хугацаа дөхсөн болон даралт ихсэх, хавантай эмэгтэйчүүд хажуудаа асран хамгаалагч болон улсандаа нэгжтэй байх



Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Үндэсний Төв



@ncphmongolia