

**Олон нийтийн халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх боловсрол  
 олгох төлөвлөгөө  
 – Халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх танилцуулга**

Илгээх өдөр	Утга
6.12. (Даваа)	<p><b>「Monkeypox урьдчилан сэргийлэх дүрэм」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гараа сайтар угааж, бохирдсон гараар нҮд, хамар, ам зэрэгт хҮрэхээс зайлсхийх</li> <li>- Танихгүй хүн эсвэл олон хүнтэй газраас зайлсхийх(арьс, бэлгийн хавьталд орох гэх мэт)</li> <li>- Monkeypox-ийн сэжигтэй шинж тэмдэг бҮхий арьсны гэмтэл (тууралт, яр шархны шарх гэх мэт) хҮрэхээс зайлсхийх.</li> <li>-Monkeypox-ийн сэжигтэй шинж тэмдэг илэрч буй эд зҮйлс (ор дэрний цагаан хэрэглэл, алчуур, хувцас, угаалтуур гэх мэт) хҮрэхээс зайлсхийх.</li> </ul> <p><b>「Monkeypox prevention steps」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practice gMonkeypox personal hygiene, including washing your hands + Wash your hands with soap and water regularly or use an alcohol-based hand sanitizer after contact win a person with suspected monkeypox</li> <li>- Keep contaminated hands away from the mucous membranes of the eyes, nose and mouth</li> <li>- Avoid close contact (skin contact, sexual contact, etc.) with stranger people or many others</li> <li>- Avoid direct contact with skin lesions(ind. a rash or scabs) on a person with suspected monkeypox</li> <li>- Avoid contact with objects and materials(ind. bedding, towels, clothing, or a bathroom sink) that a person with suspected monkeypox has used</li> </ul>
6.19. (Даваа)	<p><b>「Monkeypox сэжигтэй шинж тэмдэг (тууралт гэх мэт) илэрвэл дараах байдлаар арга хэмжээ авах」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1339 эсвэл оршин суугаа газрын харьяа эрҮүл мэндийн төвд нэн даруй мэдэгдэж, хорио цээрийн албаны удирдамжийг дагаж мөрдөх</li> <li>-Monkeypox гэж оношлогдвол эргэн тойрныхоо хҮмҮҮс, хамтран амьдардаг хҮмҮҮстэй харьцахаас зайлсхийх</li> <li>- Гэр бҮлийн гишҮҮд болон бусад ойр дотны хҮмҮҮсийг хамгаалахын тулд хувийн ариун цэврийг сайтар сахих, (арьсны гэмтэлийг урт ханцуйтай цамц, өмдөөр халхлах, маск зҮҮх, нэг удаагийн бээлий өмсөх гэх мэт)</li> <li>- Сэжигтэй өвчтөний хогийн сав, ор дэрний цагаан хэрэглэл зэргийг ялгах (хэрэв өвчтөн батлагдсан бол хогийг тусад нь гаргаж, хог хаягдал, ор дэрний даавууг тусад нь угаана)</li> <li>- Гэрийн тэжээвэр болон бусад амьтадтай харьцахаас зайлсхийх</li> </ul> <p><b>「What to do if you develop suspected symptoms of monekypox」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Immediately report suspected symptoms to 1339 or a public health center and follow advice</li> <li>- Avoid contact with people including those who you live with until you've been told what to do</li> <li>- Do not share towels, cups or bedding, and isolate at home if possible</li> <li>- Wash hands frequently with soap and water and use personal protective equipment to limit spread to family members and people you live with</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wear long sleeves and pants to cover skin lesions, a well-fitting mask and disposable gloves, etc.</li> <li>- Separately manage disposal of personal waste and bedding</li> <li>- If you are confirmed, personal waste should be kept separate from other waste and discarded in disposable rubbish bags You should launder your clothes and bedding separately from those of other members of the household</li> <li>- Avoid contact with animals including companion ones</li> </ul>
7.17. (Даваа)	<p><b>「Зуны улиралд ус, хоол хүнсээр дамжих халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх дүрэм」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гараа зөв дараалалтай угааж хэвших</li> <li>- Хоолыг хангалттай температурт чанаж болгоно</li> <li>- Хүнсний ногоо, жимсийг сайтар угааж, хальсыг нь хальслаж идэх</li> <li>- Эрүүл ахуйн шаардлага хангасан хоол хийх <ul style="list-style-type: none"> <li>* Хоол хийх сав суулгыг тусад нь хийж, хоол хийж дууссаны дараа халдваргүйжүүлэх</li> </ul> </li> <li>- Суулгах шинж тэмдэг илэрвэл хоол хийх эсвэл хоол хийж болохгүй</li> </ul> <p><b>「Prevention rules for waterborne and foodborne infectious diseases in summer」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proper hand washing routine</li> <li>- Drink boiled water</li> <li>- Cook food at a sufficient temperature to cook it</li> <li>- Wash and peel vegetables and fruits before eating</li> <li>- Cooking hygienically <ul style="list-style-type: none"> <li>* Use cooking utensils separately and disinfect after cooking</li> </ul> </li> <li>- Do not cook or prepare food if you have diarrhea</li> </ul>
8.14. (Даваа)	<p><b>「Malaria буюу хумхаа өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ ба анхаарах зүйлс」</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шумуул идэвхтэй байх Үед (22:00-04:00) гадуур явахгүй байх.</li> <li>2. Урт ханцуйтай цамц/ урт өмд өмсөх</li> <li>3. Шумуулын эсрэг бодис, шумуулын тор хэрэглэх</li> <li>4. Шавжны эсрэг хаалт хэрэглэх</li> <li>5. Хэрэв Malaria буюу хумхаа өвчин элбэг тохиолддог газар амьдардаг (эсвэл очдог) шумуулд хазуулсны дараа халуурах, жихүүдэс хүрэх зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл яаралтай эмнэлгийн тусламж аваарай.</li> </ol> <p><b>「Malaria Prevention Rules and Precautions」</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refrain from outdoor activities during mosquito activity hours (10 pm to 4 am)</li> <li>2. Wear long sleeves / long pants</li> <li>3. Use mosquito repellent and mosquito nets</li> <li>4. Insect screen maintenance</li> <li>5. If you have symptoms such as fever or chills after being bitten by a mosquito while living (visiting) in an area where malaria has occurred, seek medical attention immediately.</li> </ol>