

ЦАГДААГИЙН ЕРӨНХИЙ ГАЗАР

**ЭНХИЙГ ДЭМЖИХ АЖИЛЛАГААНД
ОРОЛЦОХ АЛБА ХААГЧДАД ӨГӨХ ЭРҮҮЛ
МЭНДИЙН ЗӨВЛӨМЖ**



УЛААНБААТАР ХОТ
2026 он

Агуулга

I.Эрүүл мэндийн тухай ойлголт.....	1
II.ДЭМБ-аас боловсруулсан эрүүл амьдрах 8 санамж.....	2
1. Эрүүл хооллох.	
2. Өдөр бүр өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөн хийх.	
3. Товлолын дагуу вакцинд хамрагдах.	
4. Хорт зуршлаас татгалзах	
5. Хувийн ариун цэврийг сахих.	
6. Тогтмол үзлэг, шинжилгээнд хамрагдах.	
7. Эмийг зохистой хэрэглэх	
III.Амин үзүүлэлт хэмжих арга.....	12
1. Амин үзүүлэлт гэж юу вэ?	
2. Амьсгал тоолох арга зүй.	
3. Биеийн халуун хэмжих арга зүй.	
4. Судасны лугшилт тоолох.	
5. Артерийн даралт хэмжих арга зүй.	
IV.Яаралтай тусламжийн талаарх ойлголт.....	14
1. Амилуулах суурь тусламж	
2. Гэмтлийн үеийн яаралтай тусламж	
3. Хортон шавжид хатгуулсан үеийн яаралтай тусламж	
4. Нарны хордлогын үеийн яаралтай тусламж	
V.Гадаад орнуудад өргөн тархсан өвчлөлүүд, түүнээс урьдчилан сэргийлэх	30

I. ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТУХАЙ ОЙЛГОЛТ

Эрүүл мэнд: Хүн өвчин , эмгэггүй, бие бялдар, оюун санаа, нийгмийн амьдралын хувьд сайн сайхан байхыг хэлнэ.

Эрүүл хүн: Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас зөвхөн бие махбодын өвчин эмгэгийн тухайд хэлэх төдий биш, харин бие махбод, сэтгэл зүй, ёс суртахуун, тухайн нийгэмтэйгээ уялдах чадвар зэрэг бүх талын цогц байдлыг хэлнэ.

Харьцангуй эрүүл хүнд доорх 10 шинж байдаг.

1. Сэтгэл санаа тайван тогтуун, биеийн тамир тэнхээтэй байх.

2. Өөртөө итгэлтэй, асуудлыг зөв шийдвэрлэх чадвартай байх.

3. Сайн амарч унтаж, ажиллаж чаддаг байх.

4. Орчин тойронтойгоо уялдан зохицож чаддаг байх.

5. Биеийн дархлаа сайн, бага зэргийн өвчинг даван туулах чадвартай байх.

6. Биеийн жингийн харьцаа зохистой, галбир тэгшхэн байх.

7. Сүлд хийморьтой байх.

8. Араа, шүд, буйл нь эрүүл байх.

9. Үс гээг өнгөлөг байх.

10. Булчин шөрмөс нь чанга, арьс нь уян зөөлөн, өнгөлөг байх гэсэн 10 зүйл тогтвортой эрүүл байж гэмээнэ эрүүл хүн байдаг аж.

Иймд та бүхэн өвчлөхөөс өмнөх шинжийг бидэнд хэлж өгч буй, дээр дурьдсан 10 зүйлд өөрчлөлт орж эхлэхэд л бие эрүүл мэнддээ анхаарч эхлээрэй!



II. ДЭМБ-ААС БОЛОВСРУУЛСАН ЭРҮҮЛ АМЬДРАХ 7 САНАМЖ

Цэцэг ургахад тохиромжтой гэрэл, дулаан, хөрс, ус, арчилгаа хэрэгтэй байдаг шиг хүн эрүүл байхад олон хүчин зүйл нөлөөлдөг.

ДЭМБ-аас эрүүл аж төрөхөд нөлөөлөх хүчин зүйлсийг дараах 12 зүйлд багтаан үзсэн. Үүнд:



1. Эрүүл хоолло

Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төвөөс хүүхэд болон насанд хүрэгсэд 2100 ккал илчлэг авахаар хоол хүнсийг өдөрт 5-6 удаа бага багаар идэхийг зөвлөж байна. өрөөр хэлбэл, та шатааж байгаа илчлэгээсээ илүү илчлэгтэй хоол хүнс хэрэглэвэл булчин эсвэл биеийн өөх болон хуримтлагддаг. Харин шатааж байгаагаасаа бага илчлэгтэй хоол хүнс хэрэглэвэл биеийн жин буурах зүй тогтолтой. Хоногт авах илчлэгийг 100 хувь гэж тооцвол түүний 20-25 хувийг өглөө, 10-15 хувийг бага үдэд, 35-40 хувийг их үдэд, үлдсэн 15-20 хувийг оройн хоолоор

дамжуулан авах нь илүү эрүүл зөв тэнцвэртэй хооллох боломжийг бүрдүүлнэ. Ийнхүү эрүүл тэнцвэртэй хооллосноор бодисын солилцоо, дархлаа, эрхтэн тогтолцоо, эд эсийн нөхөн сэргэлт, цусны эргэлт сайжирч, өдрийн турш эрч хүчтэй, бүтээмж өндөртэй байхад сайнаар нөлөөлдөг.

Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг, үндсэн шимт бодисын зөвлөмж хэмжээ

Хүн амын бүлэг	Илчлэг /ккал/	Уураг /г/	Тос /г/		Нүүрс ус /г/	Эслэг /г/
Насанд хүрсэн хүний дундаж үзүүлэлт	2400	90	67		360	30

2. Өдөр бүр өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөн хий

7 хоногт 5-аас доошгүй өдөр тогтмол 30-45 минутаас багагүй хугацаагаар дунд зэргийн эрчимтэй дасгал хөдөлгөөн хийж хэвших. Үүнд: Явган явах, шогших, дугуй унах, бүжиглэх, иог, сунгалтын дасгал, аэробекээр хичээллэх, усанд сэлэх, хурдтай алхах зэрэг хамаарна. Өдөрт 1500 ккал шатаах. 5000 алхах-1,4 км.

3. Вакцинд хамрагд

Энхийг дэмжих ажиллагаанд оролцох алба хаагчид нь дараах **4 төрлийн вакцинд** хамрагдана. Үүнд:

- Элэгний В вирусын эсрэг 3 тун вакцин.
- Шар чичрэгийн эсрэг вакцин /Заавал/
- Балнадын вакцин /Заавал/
- Сахуу татрангийн 2-т вакцин.

Элэгний В вирусын эсрэг 3 тун вакцин: Илрүүлэг шинжилгээгээр В вирусын халдваргүй болох нь тодорхойлогдсон бол 0,5 мл вакциныг бугалганы

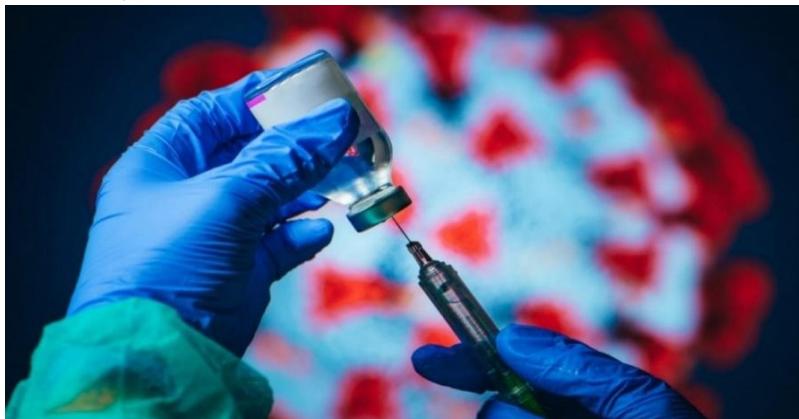
булчинд тарина. Нийт 3 тунг 0-1-6 сарын давтамжтайгаар тарина.

Шар чичрэгийн эсрэг вакцин: Шумуулаар дамждаг вирусын халдвараар үүсдэг үхэлд хүргэх өндөр эрсдэлтэй өвчний эсрэг вакцин. 10 хоногийн өмнө тариулна.

Балнадын вакцин: Салмонелла типирium бактераар үүсгэгддэг үхэлд хүргэх аюултай, гэдэсний хурц халдварт өвчний эсрэг вакцин. Вакциныг амаар болон тарилга хэлбэрээр хийнэ. Амаар: 1 долоо хоногийн өмнө хэрэглэж дууссан байх ёстой. Тарилга: 2 долоо хоногийн өмнө хамрагдана.

Сахуу, татрангийн хоёрт вакцин: Сахуу, татран 2 өвчнөөс сэргийлдэг.

Үндэсний товллын дагуу 7 болон 15 насанд булчинд хийгдэнэ. Товлолт хугацаанд вакцин хийлгээгүй бол вакциныг хийлгэнэ.



4. Хорт зуршлаас татгалзах

Тамхи бүү тат

- Тамхинд агуулагддаг никотин судасны хананы бөглөрөл үүсгэдэг.
- Дэлхий дахинд тамхинаас үүдэлтэй өвчнөөр жил бүр 8 сая хүн нас бардаг.

- Дам тамхидалтын улмаас жил бүр 1,2 сая гаруй хүн нас бардаг.
- Уушигны хавдрын 90 хувь нь тамхинаас үүдэлтэй.
- Тамхи таны нөхөн үржихүйд хор хөнөөл учруулна.
- Тамхи бэлгийн эсийн удам зүйн материалыг гэмтээдэг тул зулбах, ургийн гажиг үүсэх хүчин зүйл болдог.
- Тамхи татдаггүй эмэгтэйчүүдээс 1-4 жилийн өмнө цэвэршдэг.



Тамхийг хаях 6 “З”-ийн зарчим

1. Зарлах-Би тамхиа хаяхаар шийдсэн.
2. Зайлсхийх-Тамхи татах хүсэл 3-5 минут л үргэлжилдэг болохоор энэ хугацааг л та анхаарлаа өөр зүйлд хандуулбал тамхи татах хүсэл тань үгүй болно.
3. Зөв амьсгалах-Хамраараа гүн амьсгаа авч зугуухан гаргахдаа тоол. 2-3 удаа давтан хийгээрэй.
4. Зөвхөн шингэн зүйл уух-Татмаар санагдсан үедээ 1-2 аяга жсыг аажмаар шимж уугаарай.

5. Завгүй байх-Хэн нэгэнтэй ярих, тайвшрах, бохь зажлах, ааруул идэх гэх мэтээр дуртай зүйлээ хийгээрэй.
6. Залбирах-Дотоод сэтгэлээсээ тусламж гуйж, өөрөө өөртэйгөө ярих аргыг хэрэглээд үзээрэй.

Архинаас татгалз эсвэл бууруул

"Согтууруулах ундаа" гэж хүнсний зориулалтын түүхий эдээр үйлдвэрлэсэн спирт, 2 хувиас дээш хатуулагтай нэршлээс үл хамаарсан бүх төрлийн архи, дарс, шар айраг зэргийг хэлнэ.

Спирт нь уураг тархийг сонгомлоор гэмтээж, тархины үйл ажиллагааг дарангуйлах үйлчлэлтэй, хараат байдал үүсгэж, эрүүл мэндийг хохироодог.





5. Хувийн ариун цэврийг сахих

Амны хөндийн болон гарын ариун цэврийг сайн сахих нь халдварт болон халдварт бус өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх хамгийн энгийн аргууд юм.

ШҮДЭЭ ХЭРХЭН ЗӨВ УГААХ ВЭ?

Бага хэмжээний оо сойзондоо түрхэнэ

Шүдний гадна гадаргууг дээш, доош хөдөлгөөнөөр угаана

Шүдний гадна гадаргууг эргэх хөдөлгөөнөөр угаана

Шүдний дотор гадаргууг мөн адил угаана

Шүдний хаздаг хэсгийг мөн угаана

Хэлээ угаана

Усаар амаа зайлна

Шүдээ зөв угаасанд баяр хүргэе

ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЯАМ

НИЙГМИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТҮБЭСНИЙ ТӨВ

Эх сурвалж: <https://www.health.nd.gov/>

ДЭЛХИЙН ГАР УГААХ ӨДӨР 2017

БИДНИЙ ГАР – БИДНИЙ ИРЭЭДҮЙ

ГАР УГААХ ЗӨВ ДАДАЛ



6. Тогтмол үзлэг, шинжилгээнд хамрагдах

Монгол Улсын Засгийн газраас бүх иргэнээ эрт илрүүлэг, шинжилгээнд хамруулах шийдвэр гаргасан. Иймд товлолын дагуу эрт илрүүлэгт хамрагдах боломжтой.

Эрүүл мэндийн үзлэг, шинжилгээнд тогтмол хамрагдаж байх нь өвчин хүндрэхээс урьдчилан сэргийлэх хамгийн чухал арга юм.

Иймд жил бүр бүтэн биеийн үзлэг, оношилгоонд орж байх нь эрүү байх үндэс.

7. Эмийг зохистой хэрэглэх

Эм: Өвчин эмгэгийг эмчлэх, урьдчилан сэргийлэх, оношлох, хөнгөвчлөх зорилгоор хэрэглэгдэх, эмчилгээний үр нөлөө нь судалгаагаар нотлогдсон, эмийн хэлбэрт оруулан тодорхой тун хэмжээгээр савласан бэлдмэлийг хэлнэ. Эм нь ургамал, амьтан эсвэл химийн найрлагатай байж болох бөгөөд тэдгээрийг

хүн, амьтан эсвэл ургамалд өвчин эмгэгийг эмчлэхэд зориулан хэрэглэдэг.

Эмүүд нь дараах ангилалд хамаарна:

Ургамлын гаралтай эм: Энэ нь ургамал, мод, жимс, үндэс зэрэг байгалийн гаралтай түүхий эдээс гарган авсан найрлагатай байдаг.

Химийн найрлагатай эм: Химийн бодисуудыг лабораторид синтезлэн үйлдвэрлэсэн ба тодорхой өвчнийг эмчлэх зорилготой.

Биологийн идэвхт эм: Энэхүү ангилалд эмнэл зүйн зориулалттай генетикийн инженерчлэлээр боловсруулсан биологийн бодисууд орно.

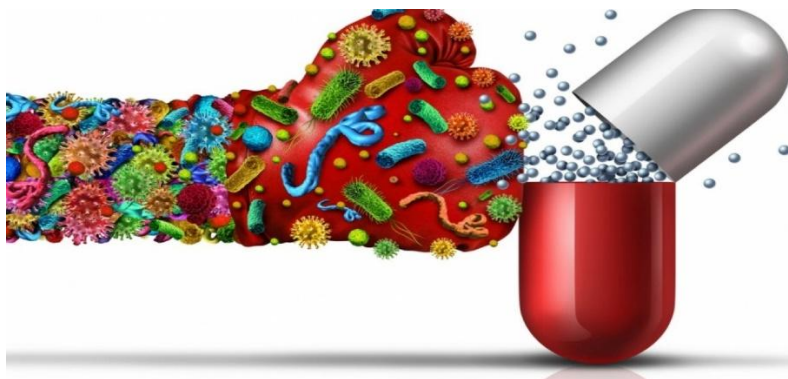
Холимог найрлагатай эм: Холимог найрлагатай эм нь химийн ба байгалийн гаралтай бодисуудыг хольж үйлдвэрлэсэн эм бөгөөд өвчний тодорхой төрлүүдийг эмчлэхэд ашиглагддаг.

Эмийг зохистой хэрэглэх гэж юу вэ?

Ямар нэгэн өвчний шинж тэмдэг илэрвэл яаран эм бүү хэрэглээрэй. Эмийг хүний амаар энэ эм сайн эсвэл хувь хүнээс баталгаагүй эм авч хэрэглэх нь таны эрүүл мэнд болон амь насанд маш аюултай. Эм нь нарийн тун хэмжээтэйгээс гадна хадгалах нөхцөл нарийн шаардсан байдаг бас өвчний заалтаас шалтгаалан эмийн харилцан үйлчлэл, эмчилгээний үргэлжлэх хугацааг нарийн тогтоосон, зарим эмийг нарийн дэмлэм барьж уух шаардлагатай болдог. Жишээ нь хоолны өмнө болон дараа өлөн үедээ гэх мэт.

Эмийг хэрэглэх 5 зөв зарчим:

1. Зөв эмийг
2. Зөв жороор
3. Зөв цагт
4. Зөв тун хэмжээгээр
5. Зөв хэрэглэх



III. АМИН ҮЗҮҮЛЭЛТ ХЭМЖИХ АРГА

Амин үзүүлэлт: Амьд буйн баталгааг хангаж буй гол хэдэн шинж тэмдгийг амин үзүүлэлт гэнэ. Хүний биеийн байдлыг үнэлэх гол хүчин зүйл бол амин үзүүлэлтийг хэмжих, хэлбэлзлийг хэмжин тогтоох явдал юм. Амин үзүүлэлтэд биеийн халуун, судасны лугшилт, амьсгал, цусны даралт орно.

Амьсгал тоолох: Амьсгалын түвшин гэдэг нь амралтын хугацаанд нэг минутын туршид хүнийг амьсгалж байгаа амьсгалын тоо гэж тодорхойлдог. Нэг минутын дотор хүнийг амьсгалах тоог тоолж хэмжинэ. Насанд хүрсэн хүний амьсгалын тоо-Нэг минутад 16-20 удаа байна.



Насанд хүрсэн хүн
1 минутанд 16-20 удаа
амьсгалдаг.

Биеийн халуун: Хүний биеийн халууныг градусаар хэмжиж илэрхийлсэн хэмжээ. Насанд хүрсэн хүний халуун хэвийн хэмжээ аманд хэмжихэд 37 градус цельс, суганд 36,5-36,9 градус цельс байна. Халууралт гэдэг нь гадаад орчны тааламжгүй нөлөөлөлд бие махбодын үзүүлж буй хариу урвал юм. Халуун хэмжихэд анхаарах: -15 минутын өмнө хэт халуун хоол, хүйтэн хоол идэхгүй байх.

-Тамхи татаагүй байх.

Хүний биеийн хэвийн
температур (хэм):
36,9 C / 98,4 F



Судасны лугшилт: Зүрхний агшилтын нөлөөгөөр цусны урсгал судсаар урсахдаа судасны ханыг доргиох доргиолтыг хэлнэ. Судасны лугшилтыг чамархайн артер, гүрээний артер, зүрхний оройн артер, цавь, шагайны дотор талын артериудад тус тус хэмждэг.

Судасны лугшилтын хэвийн хэмжээ: 1 минутад 60-90 байна.

Артерийн даралт: Артерийн судасны дотор хананд үүсэж буй цусны даралтыг хэлнэ. Артерийн даралтыг систолын ба диастолын даралтаар тодорхойлдог.

Систолын буюу агшилтын даралт: Зүрх агших үед, диастолын даралт нь зүрх суларч амрах үед артерийн судсанд үүсэж буй даралтаар тодорхойлогддог.

Даралт хэмжихэд анхаарах зүйлс:

-АД-ыг хэмжүүлэхээс хамгийн багадаа 30 минутын өмнө хүнд зэргийн дасгал, хөдөлгөөн хийх, хэт идэх, кофе, цай, кока кола ууж болохгүй.

-Нуруугаа тэгшилж сууна. Урагш тонгойход гэдэс шахагдан АД өндөр хэмжигддэг.

-Гарын бугалга ба зүрх ижил түвшинд байрлах ёстой. Гарын бугалга зүрхнээс дээш түвшинд байрлавал газрын татах хүчний нөлөөгөөр АД бага хэмжигддэг.

-Суудлын өндрийг тохируулан, хөлийн улаар шалан дээр бүтэн гишгүүлж суулгана.

-АД-ыг 1-2 минутын зайтайгаар, доод тал нь 2 удаа хэмжих ба даралтын түвшин зөрүү ихтэй байвал нэмэлт хэмжилтийг давтан хийнэ.

-Стандарт манжетийг /12-13 см өргөнтэй, 23-35 см урттай/ ашиглах.

-Тарган, эсвэл туранхай хүнд том, жижиг манжетийг тааруулж, тохируулан хэрэглэ.

Насанд хүрсэн хүний
хэвийн даралт
90/60-120/80 мм.муб
(мөнгөн усны багана)
байна.



Захын цусан дахь хүчилтөрөгчийн хэмжээ: Артерийн судсаар урсаж буй цусан дахь хүчилтөрөгчийн хэмжээг хэлнэ. SpO2 гэж тэмдэглэх бөгөөд 95-оос дээш байх ёстой.

Насанд хүрсэн хүний
цусан дахь
хүчилтөрөгч (SpO2
сагураци) хэвийн үед
>95% байна.



IV. ЯАРАЛТАЙ ТУСЛАМЖИЙН ТАЛААРХ ОЙЛГОЛТ

1. Амилуулах суурь тусламж

Амилуулах суурь тусламж: Халдвар хамгааллын хэрэгслээс өөр багаж хэрэгсэлгүйгээр амьсгалын замыг

чөлөөлөх, өмьсгалуулах, цусны эргэлтийг тэтгэх үйл ажиллагааг хэлнэ.Зүрх гэнэт зогссон осолдогчийг амилуулахад чиглэсэн цогц үйл ажиллагааг хэлнэ.



Амилуулах суурь тусламж үзүүлэх дараалал:
DR+CABD дараалал барь

Danger буюу аюул: Осолдогч болон өөрийгөө аюултай орчинд дахин аюулд өртөхөөс сэргийлж түргэн холдуулах (*шатаж байгаа машин, живж буй орчин, нурж буй барилга, цахилгаан, замаас гаргах, хорт могой*)

Response буюу хариу үйлдлийг шалгах: Мөрнөөс хүчтэй сэгсрэх, чангаар дуудах, энгийн тушаал өгч /“Нүдээ нээ”, “Миний гарыг атга” гэх мэт/ шалгана. Хариу үйлдэл үзүүлэхгүй бол ухаангүй гэж үнэлнэ.

Амьсгалыг харах, сонсох мэдрэхүйгээр шалгана.

Бүх ухаангүй, амьсгалтай осолдогч нарыг **хажуугийн тогтвортой байрлал**-д оруул.

Амьсгалыг үнэлэх



- ◆ Цээжний хөдөлгөөнийг харах
- ◆ Амьсгалын дууг сонсох
- ◆ Гарч байгаа агаарыг мэдрэх
- ◆ Амьсгалгүй гэж үнэлэхээс өмнө **10сек.** хүлээ

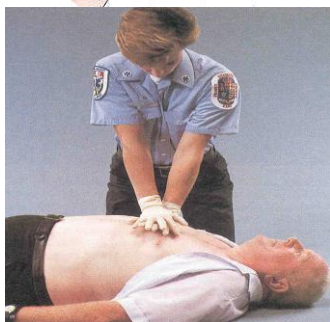
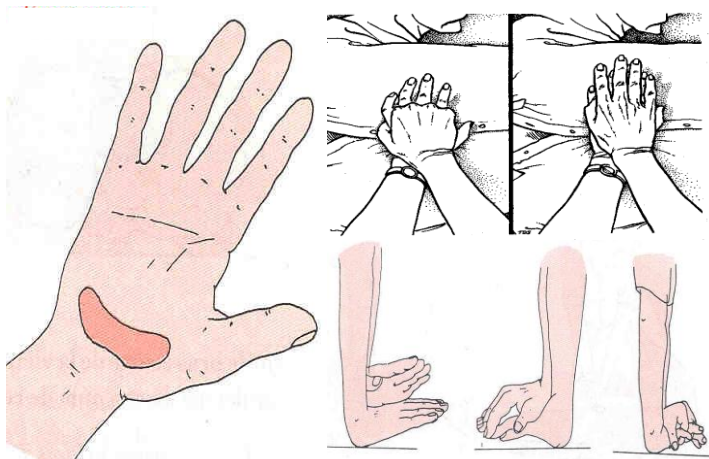
27



Compressions буюу цээж шахах: Ухаангүй, амьсгалгүй байгаа бүх тохиолдолд цээж шахалтыг эхлэх.

- Осолдогчийн цээжний хажуу хэсэгт байрлана.
- Осолдогчоо хатуу гадаргуу дээр хэвтүүлнэ.
- Цээжний шахалт хийх цэг өвчүүний доод хагас цээжний голд.
- Хуруунуудаа өвчтний хавирганы дагуу чигтэйгээр гарын алганыг шахалтын цэг дээр байрлуулна.
- Хоёр гараа давхарлан, шулуун байлгана.
- Шахалт ба сулралтын хугацаа нь адил байна.
- Цээжнийхээ хүчээр шахалтыг гүйцэтгэнэ.

- Цээж шахалтыг 1 минутад 100-аас дээш хийнэ.
- Насанд хүрэгсдэд цээж шахалтын гүн 5-8 см байна.
- Цээж шахалтыг 10 секундээс илүү завсарлахгүй.



Airway буюу амьсгалын замыг чөлөөлөх: Амыг нь ангайлгана. Хиймэл болон унасан шүд зэрэг сул зүйлсийг гаргаж цэвэрлэнэ.

Харэв бөөлжиж/ гулгиж байгаа бол өвчтнийг хажуугаар нь хэвтүүлж цэвэрлэх.

Амьсгалын замыг чөлөөлөх



- ◆ Толгойг гэдийлгэнэ
- ◆ Доод эрүүг өргөнө
- ◆ Хэрэв хүзүүний гэмтэлтэй гэж үзвэл агаарын замыг чөлөөлөх

Breathing буюу амьсгал өгөх:



- ◆ Хохирогчийн хамрыг чимхэнэ
- ◆ Доод эрүүг өргөнө
- ◆ Гүнзгий амьсгаа авна
- ◆ Ам амаар завсаргүй байх
- ◆ Цээж 2 см өргөгдөж байх

Defibrillate буюу зүрхийг автоматаар сэдээх:

- Ногоон товчийг дарж асаана.
- Зургийн дагуу электродыг наана.
- Зүрхний хэмийг задлан шинжилж жирвэлзэл байвал дуут заавар өгнө.
- Цэнэгээ өөрөө хураана.
 - Дефибриляци болон хэм шалгахыг сануулж дохио өгнө.

- Аюулгүйн үүднээс хүмүүс болон өөрийгөө хөндийрүүлж шар товчин дээр дарж цохиулна.
- Цохиулах хэм байвал 2 минут тутамд дуут заавар өгнө.



Амилуулах суурь тусламжийг хэзээ зогсоох вэ?

- Мэргэшсэн тусламж ирэх
- Тусламж авагч нас барсан нь тодорхой бол
- Үргэлжлүүлэх боломжгүй болсон (ж: туйлдах)
- Цус эргэлт эргэн сэргэсэн тохиолдолд
- Өвчтөн болон түүнийг төлөөлөх эрх бүхий хуулийн этгээдийн зөвшөөрлөөр амилуулах тусламж үзүүлэхгүй байж болно.

2. Гэмтлийн үеийн яаралтай тусламж

А. Цус алдалт: Арьс, салст, эд эрхтний бүрэн бүтэн байдал алдагдсанаас судасны хана гэмтэж, судаснаас цус гарахыг хэлнэ.

Цус алдалтыг хэлбэрээр нь:

1. Гадуур
2. Дотуур гэж ангилдаг.

Гадуур цус алдалт: Гадны янз бүрийн хүчин зүйлсийн улмаас арьс, салст, тэнд орших цусны судсууд гэмтсэнээс нүдэнд ил харагдаж байгаа цус алдалтыг хэлнэ.

Дотуур цус алдалт: Хүчтэй доргилт, битүү гэмтлийн улмаас эд эрхтнүүд гэмтэх эсвэл дотор эрхтний зарим өвчний хүндрэлээс болж тэнд орших судас гэмтсэнээс

биеийн дотуур хөндийд алдаж байгаа нүдэнд үл харагдах цус алдалтыг хэлнэ.

Цус алдалтын үед илрэх ерөнхий шинж тэмдэг нь:

- Арьсны өнгө цайх
- Судасны цохилт олшрох
- Толгой эргэх
- Бөөлжис цутгах
- Нүд бүрэлзэх
- Чих шуугих зэрэг шинжүүд юм.

Цус алдалтын үеийн тусламж:

Бага зэргийн гадуур цус алдалтын үед тусламж үзүүлэхдээ:

1. Гараа угаана.
2. Шархан дээрээ цэвэр бинт эсвэл даавуу тавина.
3. Гэмтсэн судасны ханыг шахаж хатуу биетийг тавина.
4. Боолт хийнэ.
5. Мөчийг өргүүлж, сойлт хийнэ. Энэ нь цусны урсгалыг удаашруулах зорилготой бөгөөд үүнийг даралттай боолт гэж нэрлэдэг.



Хэрвээ цус ихээр алдаж байгаа бол маш яаралтай цус тогтоох дараах аргуудыг нэмж хэрэглэнэ.

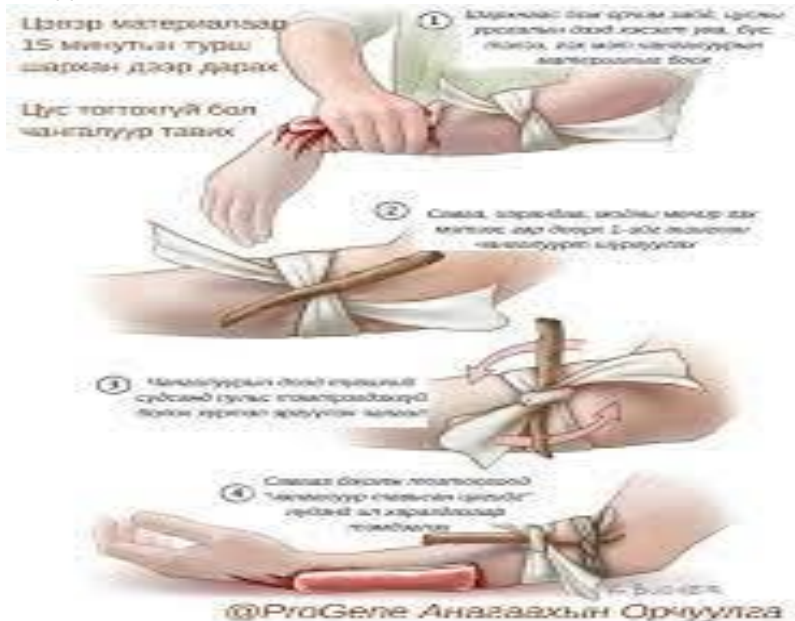
Үүнд:

1. Том судасны цэгүүд дээр дарах

Цус алдаж байгаа газрын дээд талд байрлах судасны /эгэмний доорх, гуяны, гүрээний, бугалганы, шууны/ цэгүүд дээр ясанд тултал дарна. Ингэхэд цус алдалт багасдаг.

2. Даралттай чангалуур боолт

Үүнийг хийхдээ эхлээд цус алдаж буй газар ариун жийргэвч тавьж, дээр нь гэмтсэн судсанд даралт үзүүлэх төө хэрийн хатуу биетийг тавьж цусыг тогттол чангалан эрчилж бооно. Энэ үед тавьсан даралттай чангалуур боолтыг эмнэлэг хүртэл 10-15 минут тутамд суллаж цус алдалтыг хянаж байх ёстой. Үүний тулд эхлээд тавьсан цуг минутыг заавал бичиж тэмдэглэн гэмтсэн хүний хувцсанд хавчуулах буюу дагалдан яваа хэн нэгэнд заавал анхааруулах ёстой. Эс тэгвэл чангалуур тавьсан хэсгээс захын эрхтэнд үхжил үүсэх аюул заналхийлж байдаг.



3. Хэрвээ эрхтэн таслагдсан тохиолдолд чангалуур тавьж, боолт хийнэ.

Таслагдсан мөчнөөс цус алдахад даралттай чангалуур боолтыг тайрагдсан үзүүрээс 1-2 см-т хийнэ. Энэ үед тавьсан боолтыг эмнэлэг хүртэл суллаж хэрхэвч болохгүй. Зөв тавибал захын судасны лугшилт алга болж цус тогтоно. Таслагдсан эрхтнийг мөстэй усанд хийж, гэмтсэн хүний хамт эмнэлэгт хүргэнэ.

Шарх: Янз бүрийн шалтгааны улмаас арьс, салст, булчин гэх мэт зөөлөн эдүүд гэмтэж, бүтэн байдлаа алдахыг шарх гэх хэлдэг.

Шархны шинж тэмдгүүд:

- Арьс, салтын бүрэн бүтэн байдал алдагдсан байна.
- Цус шүүрэх буюу гоожно.
- Шархны орчим ямар нэгэн хэмжээгээр хавдаж, өвдөнө.
- Шархадсан эртний үйл ажиллагаа алдагдана.



Шархыг дараах байдлаар ангилна.

1. Шалтгаанаар нь:

- ✓ Зүсэгдсэн.
- ✓ Урагдсан.
- ✓ Хатгагдсан
- ✓ Хазагдсан.
- ✓ Огтлогдсон.
- ✓ Буудагдсан гэх мэт.

Үүссэн байдлаар нь:

- ✓ Өнгөц: Зөвхөн арьс, салст бүрхэвчийг хамарсан.
- ✓ Гүн: Булчин, шөрмөс, яс хүртэл гэмтсэн.
- ✓ Нэвтэрсэн: Биеийн аль нэг хөндий рүү нэвтэрсэн.

Тусламж:

1. Эхлээд гараа заавал угаа.
2. Өөрийгөө цусаар дамжих халдвараас сэргийлж, резинэн бээлий өмсөнө. Хэрэв байхгүй бол орлуулан гялгар уут ч өмсөж болно.
3. Шархтай хүнээ тайвшруулж, тусалж чадна гэдгээ ойлгуул.
4. Шархны эргэн тойрны талбайг цэвэр усаар угаа.
5. Халдваргүйжүүлэх уусмал байвал арчиж болно.
6. Шаардлагатай тохиолдолд спирт хэрэглэж болно.
7. Шархан дээрээ ариун бинт эсвэл даавуун жийргэвч тавина.
8. Боолт хийнэ.

Анхаар:

- Том шарх үүссэн бол 6 цагийн дотор эмчид ханд.
- Шархан дээр элдэв тос, антибиотик зэрэг эм түрхэж болохгүй.
- Шарханд гадны биет зоогдсон бол авах оролдлого бүү хий.
- Амьтанд хазуулсан шархыг амаараа бүү сор.

Боолт: Шархыг боох буюу мөчдийг хөдөлгөөнгүй бэхлэх зорилгоор бэлтгэсэн материалыг хэлнэ. Аль ч хэлбэрийн шархны үед бид төрөл бүрийн боолтууд хийдэг. Боолтыг зөв хийж сурснаар

1. Шархыг халдвараас хамгаална.

2. Шархнаас бусдад халдвах тараахаас сэргийлнэ.
3. Шархны эдгэрэлтийг түргэнэ.

Боолтын төрлүүд:

1. Бинтэн боолт
2. Гурвалжин алчууран боолт
3. Цуулбар боолт

Бинтээр хийх боолтууд:

Хэрвээ биеийн аль нэгэн хэсэгт гадны биет орсон тохиолдолд тухайн гадны биетийг авах оролдлого хийлгүйгээр ариун жийргэвч буюу даавуу, самбай тавьж гадуур нь боолт хийнэ.

Учир нь шарханд халдвар орох, цус алдахаас сэргийлж байгаа юм.



8-ын тоо хэлбэрийн боолт: Энэ боолтыг мөчдийн үенүүд дээр хийдэг. Өвдөг, тохой, сарвуу, шагайны үенүүд дээр боолт хийхэд тогтоц муутай байдаг тул энэ хэлбэрийн боолтыг хийх тохиромжтой байдаг. Үүнийг хийхийн тулд эхлээд үеийг 2-3 удаа ороож дараа нь үений хонхороос дээш ташуу чиглэлтэй үений дээгүүр тойруулаад доош ташуу чиглэлтэй явуулж үений доогуур тойруулаад үйлдлийг давтана.



Ороомог хэлбэрийн боолт: Энэ боолтыг мөчдын шулуун хэсэг дээр байгаа шархыг бооход хэрэглэнэ. Үүний тулд бинтийн эхний үзүүрийг боох мөчний захын хэсэг рүү чиглүүлэн ороох маягаар бооно. Ороож боохдоо эхний ороосон боолтын 2/3-ийг дарж байхаар дараачийн ороолтыг хийнэ.



Толгойн боолт: Гурвалжин алчуурын суурийг духанд байрлуулан, оройг шилэн хүзүүнд авчирч толгойг бүтээн, 2 үзүүрийг нь шилэн хүзүүний орчимд алчуурын оройг дарж зөрүүлэн ороогоод дахин 2 үзүүрээ духны орчим авчран зангидна.



Чих буюу хацрын боолт: Гурвалжин алчуураа уртаар нь нугалаад, гэмтсэн талын хацар буюу чихэн дээр биеийн тэнхлэгийн дашуу байрлуулж, 2 үзүүрийг эсрэг талын шанаан дээр авчирч зөрүүлээд дахин нөгөө талд аваачин зангидна.



Гарын сойлт: Гарыг тохойн үеэр нугалаад алчуурын суурийг эрүүл талын мөчний дагуу байрлуулна. Алчуурын голд гарыг тавьж, 2 үзүүрийг мөрөн дээгүүр давуулан шилэн хүзүүнд авчран зангидна. Алчуурын оройг тохой орчим зангидна.



Цуулбар боолт: Цуулбар боолтыг хамар, эрүү зэрэг өнцөгтэй эрхтнүүдийг бооход хэрэглэнэ. Боох даавууны 2 үзүүрийг боох эрхтний хэмжээнд тохирсон талбайг үлдээн цуулна. Цуулбар хоорондын хэсгийг боох хэсэгт хөндлөн байрлуулаад үзүүрүүдийг дээш, доош нь зөрүүлдэн зангидна.



3. Хортон шавжид хатгуулсан үеийн яаралтай тусламж

Могойд хатгуулах:

Могойг хортой, хоргүй гэж ялгана. Хортой могойлд хатгуулсан бол тун богино хугацаанд хатгасан газар нь хавдаж, маш жижигхэн шарх үүсэж, ганц дусал цус бултайсан байна. Ичээнээс гарах үеийн могойд хатгуулбал хордох нь илүү байдаг.

Үзүүлэх тусламж: Могойд хатгуулснаа мэдмэгц боломжтой нөхцөлд ирмэг нь арзгар бус шилэн буюу бумбаар бумбадна.

Хэрэв хөлд хатгасан бол хөлтэй нь, гарт хатгуулсан бол тохойтой нь нугалж бооно. Аль болох хөдөлгөөнгүй байлга. Шингэн аль болох ихээр өгнө. Харин спиртлэг ундаа уулгахыг хориглоно.

МОГОЙД ХАТГУУЛСАН ҮЕД АВАХ АНХНЫ ТУСЛАМЖ



ЭМНЭЛГИЙН ТУСЛАМЖ
ЯАРАЛТАЙ ДУУДАХ



ХӨДӨЛГӨӨНГҮЙ
БАЙЛГАХ



ХОРЫГ ЦААШ ТАРХААС
СЭРГИЙЛЖ БООЛТ ХИЙХ



ЦУСЫГ АМААР
СОРОХООС ЗАЙЛСХИЙХ



ХАЗУУЛСАН ЦАГИЙГ
ТЭМДЭГЛЭХ



ХАЗУУЛСАН ХЭСГИЙГ
ЦЭВЭРЛЭЖ, АРИУТГАХ



ШИЛ, САВААР
БУМБАДАХ



ЦУСААР ДАМЖИХ ХАЛДВАРААС
СЭРГИЙЛЖ БЭЗЛИЙ ӨМСӨХ



ИХ ХЭМЖЭЭГЭЭР
УС УУЛГАХ



МОГОЙН ЗҮРГИЙГ
АВАХ

4. Нарны хордлогын үеийн яаралтай тусламж

Наршилт: Нарны хүчтэй төөнөсөн тусгалын нөлөөгөөр бие дулааны цохилтод орж, өөрийнхөө дулааны зохицуулгыг хийж чадахгүй болсноос үүдэж бие хямарч, хордлогод орохыг хэлдэг. Удаан хугацаанд наранд яваад бие нь ил гэмтээгүй ч гэсэн толгой эргэх, дотор муухайрах, халуурах зэрэг ерөнхий хордлогын шинж тэмдгүүд илэрнэ. Нарны хордлогын нууц үе 30 минутаас 18 цаг хүртэлх хугацаанд үргэлжилнэ. Мөн доор шинж тэмдгүүд илэрч болно.

- Арьс улайх, цэврүүтэх, чимчигнэж өвдөх
- Халуурах
- Дотор бачуурах
- Бие нозоорох

- Дотор муухайрах, бөөлжих, суулгах
- Хоол боловсруулах эрхтний үйл ажиллагаа хямрах
- Нүд харанхуйлах
- Толгой эргэх, өвдөх
- Ам хатах

Шинж тэмдгүүд илэрвэл:

- Хүйтэн бүлээн жин тавих,
- Шингэн зүйл сайн уух.

Урьдчилан сэргийлэх

- Нарны нүдний шил, малгай зэргийг тогтмол хэрэглэх.
- Гар, хөл, хүзүү зэргээ наранд ил гаргах хэрэггүй. Учир нь зөвхөн толгойноосоо халснаар наршдаггүй. Нарны тусгалыг шууд хүлээж авч байгаа биеийн бусад хэсгүүдээр ч наршиж болно. Тиймээс хэт халуунд майк, богино ханцуйтай цамц өмсөх биш урт ханцуйтай нимгэн цамц өмсөх.
- Наранд удаан хугацаанд байх шаардлага гарвал аль болох битүү хувцас өмсөөд толгойгоо ойр ойрхон норгох юм уу нойтон алчуур, малгай хэрэглэх.
- Шингэнийг аль болох олон хэлбэрээр /буцалсан, ширгээсэн ус, хөргөсөн цай, жимсний шүүс, хярам/ ойр ойрхон уух.
- Хэт хөлдөөсөн зайрмаг, мөс тэс хүйтэн усыг уух нь хоолой өвдөх нөхцөл бүрдүүлдэг тул анхаарах.



НАРШИЛТ БУЮУ НАРНЫ ХОРДЛОГО



Нарны хүчтэй тусгалын нөлөөгөөр бие дулааны цохилтонд орж өөрийнхөө дулааны зохицуулгыг хийж чадахгүй болсноос үүсэх бодисын солилцооны хямрал, хордлогын шинж тэмдэг илэрхийг наршилт буюу нарны хордлого гэнэ. Нууц үе 30 минутаас 18 цаг



Илрэх шинж тэмдэг

- дотор бачуурч нозоорох
- нүд харанхуйлж манарах
- огцдос хурэх, бөөлжих
- ходоод гэдэсний хямрал, суулгах
- халуурах

Хэн үүнд өртөх вэ?

- бүх насны хүмүүс өртөх боломжтой
- бага насны хүүхэд, өндөр настан, артерийн даралт ихэсдэг, зүрх судасны эмгэгтэй, аргах хууч өвчтэй хүмүүс илүү өртөх эрсдэлтэй

Урьдчилан сэргийлэлт

- наранд аль болох бага явах
- нарны шил, малгай зэргийг тогтмол хэрэглэх
- гар, хөл, хууц зэргээ наранд ил гаргахгүй байх
- нарай хүүхдийг гадаа байлгахдаа сүүдэрчинд, чийгтэй сэрүүн нөхцлийг бүрдүүлэх
- элсэн шарлага, массааж хийхдээ үдэс өмнө 9:00-11:00, үдээс хойш 16:00 цагаас хойш сонгох
- наранд удаан хугацаагаар байх шаардлага гарвал аль болох битүү хувцас өмсөөд толгойгоо ойр ойрхон норгоо, нойтон алчуур малгай хэрэглэх
- шингэний аль болох ойр ойрхон тохирох хэмжээгээр хэрэглэх /цэвэр ус, хярам, цай, жимсний шүүс гм/

Авах арга хэмжээ

- дээрхи шинж тэмдэг илэвэл эмчид яаралтай хандаж зөвөлгөө авах
- хүйтэн жин тавих /толгой, шилэн хууц гм/
- цэвэр ус, хярам уух /уух шингэний хэмжээ нь хордлого авсан хүний нас, биеийн жингээс хамаарна/

- 1-3 настай бол 30-60гр-аар 20-30 минут тутам
- 3-7 настай бол 60-100 гр-аар 30-40 минут тутам
- 7-15 настай бол 100-200гр-аар 40-60 минут тутам
- насанд хүрсэн хүн 200гр-аар 60-90 минут тутам



Даралт унах, нүд юм харахгүй болох, суулгах, бөөлжих, ухаан алдах зэрэг хүндрэл өгсөн үед яаралтай эрүүл мэндийн байгууллагад ханд !!!

V. ГАДААД ОРНУУДАД ӨРГӨН ТАРХСАН ӨВЧЛӨЛҮҮД, ТҮҮНЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ

1. Malaria өвчин буюу хумхаа

Malaria гэдэг нь: хүнийг өндөр халууруулж, чичиргэдэг цусанд орсон халдварт өвчин юм. Энэ өвчин нь Plasmodium гэдэг нэртэй шимэгчээр дамжин хүнд тусдаг бөгөөд энэ өвчнийг шөнөөр нисч хүн хатгадаг нэгэн төрлийн **шумуул** тараадаг. Жил бүр хэдэн сая хүмүүс энэ өвчний улмаас нас бардаг бөгөөд мөн хэдэн сая хүмүүс энэ өвчнийг тээж амьдарч байдаг.



EMERGENCY MEDICINE

MALARIA

DETAILED LECTURE

Шинж тэмдэг:

1. Хамгийн эхний шинж тэмдэг нь бие чичирч толгой их өвдөнө. Өвчтөн 15 минутаас 1 цаг хүртэл тасралтгүй чичирнэ.
2. Бие их чичирсний дараа өндөр температуртай халуурна. Түүний бие суларч зарим үед дэмийрнэ. Ингэж халуурах нь олон цагаар буюу олон өдрөөр үргэлжилж болно.
3. Дараа нь өвчтөн маш их хэмжээгээр хөлөрч халуун нь буурна. Халуун буусны дараа өвчтний бие ихэд сульдана.
4. Элэгний болон цусны улаан эс задарсантай холбоотойгоор нүдний салст, арьс шарлах шинжүүд илэрч болдог.
5. Хүнд хэлбэрийн халуун хумхаагаар (*P. falciparum malaria*) өвчилсөн хүмүүст цус алдах, ухаан алдах, элэг бөөрний дутагдал, мэдрэл хордлогын шинжүүд илэрч үхэлд хүрэх нь цөөнгүй. Мөн тархины халуун хумхаа (*Cerebral malaria* - комд орох, татаж унах, сэтгэцийн өөрчлөлт гарах шинжүүдээр илэрдэг) хүнд хэлбэрийн үед тохиолддог.
6. Хэрэв хүнд хэлбэрийн хумхааг яаралтай эмчлэхгүй бол үхэлд хүргэх аюултай.
7. Эмчилгээ хийгдсэн тохиолдолд ч өвчлөгсдийн 15-20 хувь нь нас бардаг.
8. Шумуулд хазуулснаас хойш шинж тэмдэг илрэх хүртэлх хугацаа (нууц хугацаа) ихэвчлэн 7-21 хоног. Гэвч өвчний эхлэх хугацаа янз бүр, бүр 4 хоногоос 1 жил хүртэл үргэлжилдэг болохыг мэдээлсэн байдаг.
9. Урьдчилан сэргийлэх зориулалттай эмийг буруу хэрэглэсэн тохиолдолд нууц хугацаа ихээхэн уртасдаг. Мөн зарим хэлбэрийн халуун хумхаа (*P. vivax* and *P. ovale*)-ны нууц хугацаа 8-10 сар хүртэл хугацаагаар үргэлжилж болдог. Энэ хугацаанд паразитын үржил явагдахгүйгээр элэгний эсэд идэвхгүй хэлбэрээр нуугдмал байдалд хадгалагдаж байдаг.

10. Эмчилгээний дараа эдгээр үүсгэгчид дахин идэвхжин өвчин үүсгэж чадах ба үүнийг дахилтат халуун хумхаа гэж нэрлэдэг.

Шинж тэмдэг илэрвэл та яах вэ?:

Цусны шинжилгээ яаралтай өг.

Эмчилгээг эхлүүлэх

Тухайн бүс нутагт хэрэглэж байгаа хумхаагийн эмийг хэрэглэ.

Чухал санамж ! Эмчийн зөвлөсөн эмийг УУ гэсэн хугацаанд нь, УУ гэсэн тоогоор нь бүрэн хэрэглэх хэрэгтэй. Хэрэв таны бие сайжирч эм уух шаардлагагүй мэт болсон ч эмийг бүрэн тунгаар нь уугаагүйгээс болж таны өвчин сэдэрнэ. Ингэж сэдэрсний дараа түрүүчийн хэрэглэж байсан эмээр өвчнөө буцааж дарах ямар ч аргагүй болдог. Учир нь эмээ дутуу ууснаас болж хумхаа өвчний шимэгчийг тухайн эмэнд тэсвэртэй болгож өгсөн байдаг.

Урьдчилан сэргийлэх

Хумхаа өвчин нь халуун оронд халуун бороотой цаг агаарын үеэр ихэвчлэн тархдаг. Учир нь энэ үеэр халуун дулаан тогтоол усанд шумуул үржих боломжтой байдаг. Гэхдээ дэлхийн зарим бүс нутагт хумхаа өвчин нь хуурай улиралд ч тохиолддог. Тэд энд тэнд үржсэн жижиг цөөрөм тогтоол усанд үржиж амждаг.

Хамгийн сайн арга шумууланд хазуулахгүй байх.

Аль болох биеийн хэсгүүдийг ил гаргахгүй байх.

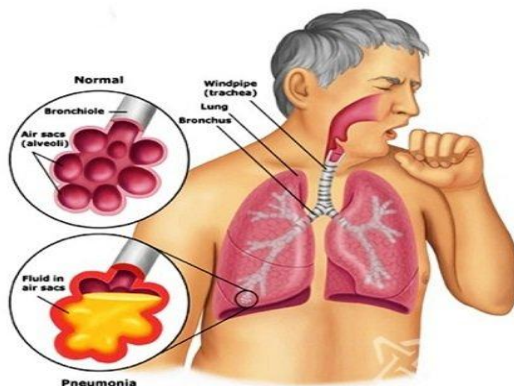
Малгай, бээлий, нүүрэвч зэрэг далдлах хувцаснуудыг өмсөж, гавар, шумуул үргээгч цацлага зэргийг цацаж, түрхэх. Цонхны тор, орны тор татах.

Халуун хумхаа тархсан орнуудад аялахаар төлөвлөж байгаа хүмүүст урьдчилан сэргийлэх тунгаар хумхаагийн эсрэг эм уухыг зөвлөдөг (жишээ нь chloroquine, mefloquine).

АНУ-ын Өвчнийг хянах, сэргийлэх төв (CDC-Centers for Disease Control and Prevention) аялагчдад нэгээс хоёр долоо хоногийн өмнө болон буцаж ирснээс

нэг сарын дараа эм уухыг зөвлөж байна. Хэдийгээр судалгаа туршилт эрчимтэй явагдаж байгаа хэдий ч энэ өвчнөөс сэргийлэх вакцин одоогоор алга байна.

2. Уушигны хатгалгаа



Уушгины хатгалгаа: Уушги үрэвсэж, уушгины цулцангийн зарим хэсэг улайж, хавагнан үйл ажиллагаа нь муудахыг хэлнэ. Хүүхэд болон өндөр настай хүмүүст амьсгалын эрхтний бүтцийн онцлог, амьдарч буй орчин нөхцөл, бусад өвчний улмаас уушгины хатгалгаа тусах магадлал өндөр байдаг.

Ихэнх тохиолдолд эмнэлэгт хэвтэхгүйгээр гэрийн нөхцөлд эдгээх боломжтой. Гэхдээ бусад өвчинтэй хавсарсан бол хүндрэх аюултай.

Шалтгаан: Вирус, бактериуд уушгины хатгалгаа үүсэхэд нөлөөлдөг. Ялангуяа ханиад, томуу хүрсний дараа хатгалгаа болж хүндрэх нь элбэг байдаг. Учир нь ханиад хүрсний дараа хүний бие нян, вирусын эсрэг тэмцэх чадвар сулардаг. Дараах хүчин зүйлүүд хатгалгаагаар өвчлөх магадлалыг нэмэгдүүлдэг. Үүнд:

- Антибиотик дур мэдэн хэрэглэх нь хатгалгаа болон бусад антибиотикоор эмчлэгддэг өвчнүүдэд

антибиотик үйлчлэхгүй байх, үр дүнг нь сулруулах зэрэг сөрөг нөлөөтэй. Тиймээс эмчийн заавраар хэрэглэж байхыг зөвлөө. Тамхи татах нь уушгины хатгалгаа төдийгүй бусад өвчинд өртөмтгий болгодог.

- Багтраа, уушги тэлэгдэх өвчин зэрэг бусад суурь өвчтэй байх нь хатгалгаагаар өвчлөх магадлалыг нэмэгдүүлнэ.
- 1-с доош настай нярай болон 65-с дээш насны хүмүүс илүү өртөмтгий байна.
- Дархлаа суларсан тохиолдолд.

Шинж тэмдэг:

- Цустай, ногоон цэртэй ханиалгах
- Халуурах
- Амьсгаадах
- Чичирч, шүд тачигнах
- Цээж хорсох, ханиалгаж амьсгалахад цээжээр өвдөх
- Зүрхний цохилт хурдсах
- Ядарч сульдах
- Толгой өвдөх
- Гүйлгэх
- Толгой эргэж, бөөлжих

Дараах шинж тэмдгүүд илэрвэл яаралтай эмчид үзүүлэх шаардлагатай.

- Цээж хорсож өвдөх, бусад зүрхний өвчинтэй төстэй шинж тэмдэг илрэх
- Амьсгал давхцаж толгой эргэх
- Цустай ханиалгах (2 хоногоос дээш)
- Босож зогсох, суух үед толгой эргэх
- Халуурах (38,2 хэмээс дээш)
- 14 хоногоос дээш хугацаагаар ханиалгах
- Бөөлжих шинж тэмдгүүд долоо хоногоос дээш хугацаанд илэрвэл яаралтай эмчид хандана уу.

Урьдчилан сэргийлэлт:

- Тамхи татдаг бол тамхинаас гарах.
- Ханиад томуутай хүмүүсээс хол байх.

- Ханиад томуу туссан бол хүндрүүлэхгүйгээр эмчлэх.
- Гараа тогтмол угаах.
- Амьсгалын замын халдвар авахаас сэргийлэх.
- Даарахгүй байх.
- Тэжээллэг халуун хоол идэх.
- Томууны вакцин хийлгэх зэрэг нь хатгалгаа болж хүндрэхээс сэргийлнэ.
- Халуун бүлээн шингэн уух.

АШИГЛАСАН МАТЕРИАЛЫН ЖАГСААЛТ:

1. “Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв” цахим хуудас <https://ncph.gov.mn/>
2. Монгол улсын Эрүүл мэндийн сайдын А/74 “Хоногийн хоол хүнсээр авбал зохих илчлэг үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодис”-ын зөвлөмж” батлах тухай тушаал
3. Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын цахим хуудас <https://platform.who.int>
4. Түгээмэл хэрэглэгдэх оношилгоо, эмчилгээний гардан үйлдлийн эмхэтгэл 2015 оны ном