

# ТОМУУГААС СЭРГИЙЛЬЕ



Томуу, томуу төст өвчнөөр өвчлөгсдийн 91.4%-ийг 15 хүртэлх нас, 69.9%-ийг 4 хүртэлх насныхан эзэлж байна. Улаанбаатар хотод амбулаториор 93,233 хүн үйлчлүүлсний 7.3% нь ТТӨ-тэй гэж оношлогдсон байна. Улсын хэмжээнд түргэн тусламжийн нийт дуудлаганд ТТӨ 14.4%-тай байна. Улаанбаатар хотын 9 дүүргийн дуудлагын 40.9%-ийг ТТӨ-ий шалтгаантай дуудлага эзэлж байна.

Хүйтний эрч чангарч, томуугийн вирусийн шалтгаантай амьсгалын замын цочмог халдварын өвчлөл ихэсч, уушгины хатгаа, бронхит, бронхиолит, ларингитын өвчлөлд бага насны хүүхдүүд ялангуяа 5 хүртэлх насныхан, түүнчлэн 60-аас дээш насныхан илүү өртөмхий байна. Иймд эрүүл мэндийн байгууллагын ажилчид эрсдэлт бүлгийн хүн амд нэн түрүүн үйлчилж ажиллахыг зөвлөж байна

**.Томуу томуу төст өвчин** нь вирусээр үүсгэгддэг амьсгалын замын цочмог халдварт өвчин. Халдвар нь амьсгал, агаар дусал, ахуй хавьтлын замаар халдварлана. Иймээс Томуу, томуу төст өвчнөөс хэрхэн сэргийлэх зөвлөгөөг хүргэж байна.

## Таны хамгийн их хүрэлцдэг эд зүйлсийн 1 см<sup>2</sup> талбай тутамд



- үтасны гадаргуу дээр - 3,896

- ширээн дээр - 3,250

- компьютерийн гаран дээр - 511

ширхэг нян бактери, вирус байдаг.

### Та үүнийг мэдэх үү

Зарим нян, бактери, вирус нь хатүү гадаргуу дээр  
2 болон түүнээс дээш цагаар амьд байдаг.



## Халдвараас хэрхэн үрьдчилэн сэргийлэх бэ?



1 Гараа савандаж угаах,

ялангуяа хянаж найтаасны гараа заавал угаах



2 Спиртэн суурьтай  
халдваргүйжүүлэгчээр  
гараа арчих



3 Бохир гараараа нүд, ам,  
хамартаа шүүд хүрэхээс  
зайлсхийх

- Хүйтэн, сэрүүний улиралд дулаан хувцаслах, даарч хөрөхгүй байх
- Гэр сургууль, цэцэрлэг, ажлын байрны өрөө тасалгаанд цаг тутамд 10-15 минут цэвэр агаар оруулж, өдөрт 2-оос доошгүй удаа чийгтэй цэвэрлэгээ хийх
- Илчлэг сайтай, амин дэмээр баялаг хоол хүнс, жимс, жимсгэний шүүс хэрэглэх
- Гараа савандаж угаах, халдваргүйжүүлж хэвших
- Томуу томуу төст өвчнөөс сэргийлэх цэгчилсэн иллэг хийж хэвших
- Үзвэр, үйлчилгээ, олон нийтийн газраар сэлгүүцэхгүй байх
- Ханиах найтаах үедээ ам, хамраа нусны алчуур, сальфеткаар таглах, цэр нус, шүлсээ ил задгай хаяхгүй байх, амны хаалт зүүх
- Томуугийн эсрэг вакциныг тухайн эрүүл мэндийн байгууллагад хандан тариулах
- Томуу, томуу төст өвчний шинж тэмдэг илэрвэл гэртээ өөрийгөө тусгаарлах шаардлагатай.