

Цусан суулга өвчнөөс сэргийлэх зөвлөмж

Цусан суулга гэж юу вэ?

Цусан суулга нь бүдүүн гэдсийг сонгомлоор гэмтээдэг гэдэсний хурц халдварт өвчин.

Халдварын эх уурхай

Цусан суулга өвчнөөр өвчилсөн хүн буюу нян тээгч

Халдвар дамжих зам

Өтгөн мөр амны замаар зонхилон халдвар дамждаг. Хувийн болон гарын ариун цэврийг муу сахиx, бие засах зөв дадалгүй байх, бохир ус хүнсний зүйлийг хэрэглэх, орчны бохирдол зэргээс хамааран өвчлөлд илүүтэй өртөх аюултай.



Илрэх шинж тэмдэг

Цусан суулга өвчний үед халуурах, дүлүүлж цус залхагтай суулгах гэдэс базлах, бөөлжих, толгой өвдөх зэрэг шинж тэмдэг илэрнэ.

Цусан суулга өвчнөөс сэргийлэх аргууд:
Гараа зөв тогтмол угаах нь чухал.



Гарыг хэдийд угаах вэ?

Хоол хүнсээ бэлтгэж боловсруулахын өмнө

Хүүхдээ хооллохын өмнө

Хоол идэж уухын өмнө

Ариун цэврийн өрөөнд орсоны дараа

Гараа бохирдсон тухай бүр нь савандаж угааж хэвших

Гар угаах арга

Гараа бүлээн усаар угаана. Гараа хөөсөртөл нь савандаж, гарын бугуй хурууны салааны хонхор, хумсны завсар зэргийг маш нямбай угаах хэрэгтэй. Савандаж сайтар угаасны дараа усаар зайлж хатаах.



Хүнсний аюулгүй байдалд анхаарах

Хүнсний бүтээгдэхүүнийг баталгаатай цэгээс авах, хадгалах хугацаа нөхцлийг үзэх өнгө үнэр зэргийг сайн шалгаж авч байх

Жимс ногоог идэхийн өмнө тогтмол угааж хэрэглэх

Хоол хүнсээ халуун боловсруулалт хийж сайтар боловсруулж хэрэглэх

