

NorthShore-н Коронавируст халдвар (COVID- 19) авсан насанд хүрэгчдэд зориулсан асаргааны зааварчилгаа

Таныг эдгээх нь бидний гол зорилт юм.

Коронавируст халдварын (COVID-19) талаар бидэнд буй мэдээлэл байнга шинэчлэгдсээр байгаа тул **northshore.org/ covid19** хаягт зочлох буюу 847-HEALTH9 (847-432-5849) дугаарт залгаж хамгийн сүүлийн үеийн мэдээлэл, зөвлөмж авна уу.

Энэ зааварт буй мэдээлэлтэй танилцахад багахан хугацаа зарцуулахын зэрэгцээ энэ мэдээллийг мөн гэр бүлийнхэндээ хүргээрэй.

 **NorthShore**
University Health System

Коронавируст халдвар (COVID-19)-ын аюултай болон нийтлэг шинж тэмдэг юу вэ?

Коронавируст халдвар (COVID-19)-ын шинж тэмдэг өвчтөнүүдэд ялгаатай байдлаар илэрч байна. Заримд нь хөнгөн шинж тэмдэг илэрч байхад зарим нь амьсгалын замын хүнд өвчлөлд өртөж байна. **Хэрэв танд коронавируст халдвар (COVID-19)-ын аюултай шинж тэмдэг илэрвэл эмнэлгийн тусламж яаралтай авна уу.**

Аюултай шинж тэмдгүүд:

- Амьсгал давчдах буюу түргэсэх
- Цээж тасралтгүй өвдөх буюу цээжинд даралт мэдрэгдэх
- Ухаан балартах буюу босож чадахгүй болох
- Уруул, царай хөхрөх

Мөн дараахаас нэг буюу хэд хэдэн хөнгөн шинж тэмдэг илэрч болно:

- Халуурах
- Ханиах
- Бөглөрөх
- Хоолой хөндүүрлэх
- Нус гоожих
- Ханиад хүрсэн мэт булчин өвдөх
- Үнэр амт мэдрэх чадвар буурах
- Хоолны дуршил буурах
- Жихүүдэс хүрэх буюу чичрэх
- Толгой өвдөх
- Гүйлгэх
- Дотор муухайрах, мөн хоол боловсруулах замын хямралын бусад шинж тэмдэг

Дээрх нь танд илэрч болох бүх шинж тэмдэг биш болно. Танд аливаа бусад ноцтой буюу санаа зовоосон шинж тэмдэг илэрсэн бол эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэгчдээ хандана уу.

Коронавируст халдвар (COVID-19)-ын үед жоргүй олгох ямар эм хэрэглэх болон гэрээр хэрхэн эмчлэх вэ?

Гэрээр эмчилгээ хийснээр Коронавируст халдвар (COVID-19)-ын тархалтыг зогсооход хувь нэмрээ оруулах юм. Хэрэв танд Коронавируст халдвар (COVID-19)-ын шинж тэмдэг хөнгөн хэлбэрээр илэрч буй бол зарим шинж тэмдгийг дарах дараах аргуудыг хэрэглэх нь зүйтэй:

Халуурах, бие өвдөх, толгой өвдөхөд:

- Tylenol

Ханиалга, цэр дарахад:

- Mucinex-DM, Extra Strength

Хоолой хөндүүрлэх болон ханиалгахад:

- Ханиалга дарах гаа Halls буюу Sercosol

Хоолой хөндүүрлэхэд:

- 200 (8 унц) грамм бүлээн усанд $\frac{1}{2}$ -1 халбага давс хийж бэлтгэсэн давсны уусмалаар өдөрт гурван удаа хоолойгоо зайлах
- Шинэ цагаан гаа, нимбэг, зөгийн балтай цай уух (Буцалж буй усанд орц бүрээс нэг халбагыг хийж 3-4 минут зөөлөн галаар буцалгаад шүүж хэрэглэнэ. Орц бүрийг хэмжээг өөрийн сонирхлоор өөрчилж болно)

Бөглөрөхөд:

- Vicks VapoRub гаврыг цээж, хамрын доор тухай бүр түрхэх

Хамар битүүрэхэд:

- Хамрын давстай цацлагыг өдөрт хоёр хүртэл удаа хэрэглэх

Хуурай агаараас зайлсхийхэд:

- Дулаан уур эсвэл агаар чийгшүүлэгч хэрэглэх

Шингэн алдахаас сэргийлэхэд:

- Цаг тутам дор хаяж нэг аяга ус уух (Pedialyte буюу Gatorade)

Биеийн байдал муудсан тохиолдолд эмнэлгийн тусламж хэрхэн авах вэ?

- Танд илэрч буй шинж тэмдгүүд хүндэрсэн тохиолдолд буюу ялангуяа амьсгал давхцах эсвэл цусан дахь хүчилтөрөгч хэмжигчийн заалт 93%-аас бага заасан тохиолдолд эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэгчдээ хандана уу.
- Эрүүл мэндэд ноцтой аюул тулгарсан бол 911-ийг дуудна уу. Эмнэлгийн операторт Коронавируст халдвар (COVID-19) авсан тухайгаа мэдэгдэж, боломжтой бол маск зүүнэ үү.
- Хэрэв та шинж тэмдэг хүндэрсний улмаас өөрөө Түргэн тусламжийн үйлчилгээ авахаар шийдсэн бол дараах жагсаалтаас сонгон хандана уу:

Насанд хүрэгчид:

NorthShore Glenbrook эмнэлэг
(847) 657-5632

NorthShore Evanston эмнэлэг
(847) 570-2111

Швед эмнэлэг
(773) 878-8200

Хүүхдүүд:

Advocate Хүүхдийн эмнэлэг
(847) 723-5154

Lurie Хүүхдийн эмнэлэг
(312) 227-3800

Түргэн тусламжийн тасагтай утсаар холбогдон ээлжийн сувилагчид Коронавируст халдвар (COVID-19) авсан бөгөөд ямар ямар шинж тэмдэгтэй байгаа тухайгаа мэдэгдэнэ. (Түргэн тусламжийн тасгуудын утасны дугаарыг дээр жагсаав.)

Бусдын аюулгүй байдлыг хэрхэн хангах вэ?

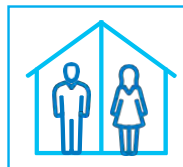
Хэрэв та Коронавируст халдвар (COVID-19) авсан нь тогтоогдсон бол гэр бүлийнхэн, нийгмийн бусад гишүүдээ халдвараас хамгаалахын тулд дараах зааварчилгааг мөрдөнө үү:

- **Эмнэлгийн үйлчилгээ авахаас бусад тохиолдолд гэртээ байх**

- Ажил, сургууль, олон хүн цугларсан газруудад бүү оч
- Нийтийн тээврийн хэрэгсэл, такси, бусдын машиныг бүү ашигла
- Эмнэлэгт очихоор гарах шаардлагатай бол амны хаалт заавал зүү

- **Гэр дотроо өөрийгөө тусгаарла**

- Гэртээ бусдаасаа тусдаа “өвчтөний өрөөнд” байх
- Боломжтой бол тусдаа ариун цэврийн өрөө ашиглах
- Гэрийн тэжээмэл амьтадтай ойртохгүй байх



- **Ханиах найтаах үед амаа таглах**

- Нэг удаагийн цаасан алчуураар амаа таглаж, ашигласан цаасаа уугаар доторлосон хогийн саванд хаяж, гараа даруй угаах
- Хэрэв цаасан алчуур байхгүй бол өөрийн тохойн дотор тал руу ханиах буюу найтаах



- **Гараа тогтмол угаах**

- Гарыг савандан, дор хаяж 20 секунд тасралтгүй хөөсрүүлж угаана. Ялангуяа нусаа нийх, ханиалгах, найтаах, нүүрэндээ хүрэх, ариун цэврийн өрөөнд орсны дараа болон хоол идэхийн өмнө ба хойно заавал гараа угаа
- Ялангуяа гар тань илт бохирдолтой байгаа бол ус, саван ашиглан гараа угаах нь хамгийн зөв арга юм
- Ус, саван байхгүй нөхцөлд дор хаяж 60%-ийн спиртийн агууламж бүхий спиртэн суурьтай гар ариутгагчийг гарынхаа бүх гадаргууд түрхэн хатгал нь хооронд нь үрж ариутга



- Нүд, хамар, амандаа хүрэхээс, ялангуяа гараа угаалгүйгээр нүүрэндээ хүрэхээс зайлсхий



- Дараах зааварчилгааг даган гэрийн ариун цэврийг хангана уу:

- Аяга, таваг, хоолны хэрэгсэл, алчуур, орны цагаан хэрэгсэл зэргийг гэр дотроо дундаа бүү хэрэглэ
- Дээр дурдсан ахуйн хэрэгслийг саван, усаар сайтар угаах буюу ашигласан даруй аяга таваг угаагчид хий

- Өөрийн байгаа “өвчтөний өрөө” болон ариун цэврийн өрөөний их хүрэлцдэг гадаргууг тогтмол цэвэрлэ. Их хүрэлцдэг гадаргууд утас, удирдлага, тавцан, ширээний тавцан, хаалганы бариул, ариун цэврийн өрөөний хэрэгслүүд, суултуур, компьютерын гар, таблет болон орны хажуугийн ширээ зэрэг орно



- Цус, өтгөн ялгадас, болон биеийн бусад биеийн шингэн хүрсэн байж болох хэсгийг саван, ус буюу бусад угаалгын бодис ашиглан угааж, ахуйн ариутгагч ашиглан ариутгал халдваргүйжүүлэлт хийнэ

Гэр ахуйн ариутгал, халдваргүйжүүлэлтийн бодисын талаар дэлгэрэнгүй мэдээллийг дараах хаягаас харна уу: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

- Бусад хүмүүст ойртох шаардлагатай тохиолдолд амны хаалт зүү (амны хаалт ашиглах талаар 6-р хуудаснаас үзнэ үү.)



Амны хаалтыг хэрхэн хэрэглэж, өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах вэ?

Амны хаалт хэрэглэх нь халдварын тархалтаас сэргийлэх чухал арга юм. Та бусадтай (гэр бүлийн бусад гишүүнийг оролцуулан) ойртох шаардлагатай тохиолдолд амны хаалт зүүх хэрэгтэй. Амны хаалт зүүснээр бусдаас зай барих шаардлагыг орхигдуулна гэсэн үг биш болохыг санана уу.

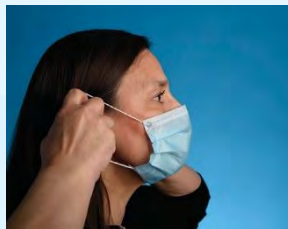
Амны хаалтыг аюулгүй ашиглах зарим заавруудыг доороос харна уу:

- Амны хаалтад хүрэхээсээ өмнө гараа савантай усаар угаана
- Уян туузыг хамрын хянганд дээр байрлуулах ба амны хаалт хамар, амны хэсгийг бүрэн хаах ёстой
- Уяаг чихний араар хийж, амны хаалтыг нүүрэндээ нягт зайгүй байрлуулна
- Амны хаалт зүүж байх үедээ түүнд гар хүрэхээс зайлсхийх шаардлагатай, учир нь амны хаалтын гаднах гадаргууд шүүгдэж үлдсэн вирус гарт наалдах аюултай
- Хэрэв зүүсэн амны хаалтаа засах шаардлагатай бол засахын өмнө болон дараа нь гараа спиртэн суурьтай гар ариутгагчаар ариутгах буюу савантай усаар угааж цэвэрлэнэ
- Хэрэв амны хаалт норсон бол түүнийг авч, шинээр солино
- Амны хаалтыг авахдаа араас нь эхлэн болгоомжтой авах буюу, уяанаас нь татаж авна
- Амны хаалтыг авах үедээ нүд, хамар, амандаа хүргэхээс зайлсхийнэ
- Ашигласан амны хаалтыг даруй уутаар доторлосон хогийн саванд хаяна

Хэрэв даавуун амны хаалт хэрэглэж буй бол хэрэглэсний дараа заавал угаана. Даавуун амны хаалтыг хэрхэн зөв угааж цэвэрлэх зааврыг [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) хаягаас орж үзнэ үү.



Уян туузыг хамрын хянганд дээр байрлуулна



Уяаг чихний араар хийнэ



Амны хаалтаа засахын өмнө буюу дараа нь спиртэн суурьтай гар ариутгагчаар ариутгах буюу савантай усаар угааж цэвэрлэнэ



Амны хаалтыг уяанаас нь татаж, болгоомжтой авна

Коронавируст халдвар (COVID-19) авсан хүнийг хэрхэн асрах вэ?

Коронавируст халдвар (COVID-19) авсан ихэнх хүмүүс эдгэрэх боломжтой ч өндөр настай хүмүүс болон бүх насны уушги, зүрхний архаг өвчтэй, чихрийн шижин өвчтэй хүмүүсийн биеийн байдал Коронавируст халдвар (COVID-19) авснаас шалтгаалан хүндрэх өндөр эрсдэлтэй тул шинж тэмдэг илэрмэгц тусламж авах хэрэгтэй. Хэрэв та Коронавируст халдвар (COVID-19) авсан хүнийг гэрээр асарч буй бол дараах зүйлсийг анхаарна уу:

- **Өвдсөн хүний сайн ажиглан, хянах**

- Коронавируст халдвар (COVID-19)-ын аюултай шинж тэмдэг илэрч буй эсэхийг анзаарах (хавтасны дотор нүүрийг харна уу)
- Пульс оксиметрээр тогтмол хэмжилт хийж тэмдэглэж байх (3-р хуудсыг харна уу)

- **Өвчилсөн хүнд шинж тэмдгийн эмчилгээ хийхэд тусламж үзүүлэх**

- Их хэмжээний шингэн уулгаж, сайн амраах
- Хөнгөн шинж тэмдэг илэрч буй бол жоргүй олгох эмийн бүтээгдэхүүн хэрэглэж, гэрээр асрах заавар зөвлөмжийг дагах (1-р хуудсыг харна уу)

- **Шаардлагатай бол эмнэлгийн нэмэлт тусламж ав**

- Эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэгчийн утасны дугаарыг ойрхон хадгал
- Өвчилсөн хүний биеийн байдал сайжрахгүй бол эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэгчдээ ханд
- Эмнэлгийн үйлчилгээнд хандах эсэх шийдвэр гаргахад тань туслах CDC-н өөрийгөө оношлох хэрэгсэл ([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)) болон хурууны пульс оксиметр хэмжигч ашигла

- **Эрүүл мэндэд аюултай нөхцөл байдал үүссэн бол 911-д ханд**

- Эмнэлгийн операторт өвчтөн Коронавируст халдвар (COVID-19) авсан талаар мэдэгдэн, өвчтөнд амны хаалт зүү

Коронавируст халдвартай (COVID-19) өвчтөний асрагч нь өөрийн болон гэр бүлийн бусад гишүүний аюулгүй байдлыг хэрхэн хангах вэ?

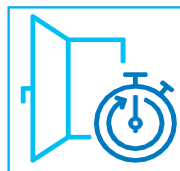
- **Өвчилсэн хүний унтлагын болон ариун цэврийн өрөөг цэвэрлэхдээ**

- Цэвэрлэх шаардлага гарсан даруй цэвэрлэгээ хий
- Ариун цэврийн өрөөг ашигласны дараа цэвэрлэхийн өмнө аль болох удаан хүлээ
- Боломжтой бол амны хаалт, резинэн буюу латексан бээлий өмс
- Цэвэрлэж дуусаад амны хаалт бээлийг хаяж, гараа нэн даруй сайтар угаа



- **Өвчтэй хүний өрөөнд орохдоо**

- Боломжтой бол амны хаалт зүү
- Өрөөнөөс гарсан даруй амны хаалтыг хаяж, гараа сайтар угаа
- Ялангуяа амны хаалт байхгүй тохиолдолд өвчтэй хүнээс дор хаяж 2 метр зай барь
- Хавьтлыг аль болох бага байлгахыг эрмэлз



- **Өвчтөний өрөөнд асрагчаас бусад этгээд орохыг хориглоно**



Гэрийн тусгаарлалт хэр удаан хугацаатай байх вэ?

Хэрэв таны Коронавируст халдварын (COVID-19) шинжилгээний хариу эерэг

гарсан бол та эдгэтлээ гэрийн тусгаарлалтад байх шаардлагатай гэдэг нь:

- Өвчлөл эхэлснээс хойш 10 хоног буюу шинжилгээ өгснөөс хойш 7 долоо хоног
- МӨН та халуун буулгах эм хэрэглэлгүй дор хайж 3 хоног халуураагүй байх
- МӨН таны бусад шинж тэмдгүүд сайжирсан байх шаардлагатай

Хэрэв та өөрөө Коронавируст халдвар (COVID-19) аваагүй

боловч танай гэрт халдвар авсан хүн бий бол та мөн дараах хугацаанд гэрийн тусгаарлалтад байх шаардлагатай:

- Өвчилсөн хүн тусгаарлагдах боломжтой байсан бол өвчтөнтэй хавьтал болсноос 14 хоногийн дараа
 - Тусгаарлалт гэж өвчилсөн хүн бусдаас 2 метр зай барих буюу гэр бүлийн гишүүдээс тусдаа өрөөнд байхыг ойлгоно
- Өвчилсөн хүнийг тусгаарлах боломжгүй байсан бол өвчилсөн хүнийг “эдгэсэнд” тооцсон өдрөөс хойш 14 хоногийн дараа

Хэрэв та ажилдаа буцаж ороход эмчийн бичиг шаардлагатай бол ажил олгогчийнхоо эрүүл мэнд хариуцсан албанд хандаж, ажилд буцаж ороход ямар бодлого баримталж буйг тодруулаарай. Албан бичиг шаардлагатай бол NorthShore-н Анхан шатны эмч нараас бичиг гаргаж өгөхийг хүсэх боломжтой.

Хэрэв танд өөрийн анхан шатны эмч байхгүй бол **847-HEALTH9 (847-432-5849)** дугаарт залгах буюу eVisit-г бөглөхийн тулд NorthShore Connect программыг ашиглаарай.

Энд заасан тусгаарлалтын хугацаанд өөрчлөлт оруулж болзошгүй тул Dph.illinois.gov/covid19 хаягаас хамгийн сүүлийн үеийн мэдээллийг авна уу.

Гэрийн тусгаарлалтыг дуусгах шийдвэрийг өвчтөний эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэгч, орон нутаг, муж улсын эрүүл мэндийн газартай зөвлөлдсөний үндсэн дээр шийдвэрлэнэ. Орон нутгийн нөхцөл байдал өөр өөр байж болно.

**POWERED
BY GIVING**



Энэхүү амьдралд тустай зөвлөмж материалыг NorthShore-н Коронавирус халдвар (COVID-19)-тай тэмцэх сангийн ивээн тэтгэгч хувь хүмүүсийн дэмжлэгтэйгээр гаргалаа. NorthShore-н үндсэн зорилт болох “хүний амьдралыг хамгаалах, сайжруулах” үйлсэд хувь

Хэрэв та бүхэн NorthShore-н Коронавирус халдвар (COVID-19)-тай тэмцэх санд хувь нэмэр оруулахыг хүсвэл [foundation.northshore.org/ covid19](https://foundation.northshore.org/covid19) хаягт