

# COVID-19 ӨВЧТЭЙ НАСАНД ХҮРСЭН ӨВЧТӨНҮҮДЭД ЗОРИУЛСАН NorthShore-н ТУСЛАМЖ ҮЙЛЧИЛГЭЭНИЙ ГАРЫН АВЛАГА

Таныг эдгэрэл нь бидний хамгийн чухал зорилт юм.

Нөхөн сэргээх бусад эх үүсвэрүүд, түүний дотор янз бүрийн хэл дээрх бүрэн тусламж үйлчилгээний гарын авлагын хувилбарыг авахын тулд [northshore.org/covid19](http://northshore.org/covid19) хаягаар орж үзнэ үү.

## COVID-19-ийн яаралтай сэрэмжлүүлэх шинж тэмдэг, зарим нийтлэг шинж тэмдгүүд юу вэ?

Өвчтөнүүд COVID-19 вирусыг харилцан адилгүй мэддэг. Зарим нь хөнгөн шинж тэмдэгтэй байдаг бол зарим нь амьсгалын замын хүнд өвчтэй байдаг. **Хэрэв танд COVID-19-ийн яаралтай сэрэмжлүүлэх шинж тэмдэг илэрч байвал яаралтай эмнэлгийн тусламж авна уу.**

Яаралтай сэрэмжлүүлэх шинж тэмдгүүдэд дараах зүйлс орно:

- Амьсгалахад хэцүү байх эсвэл амьсгал давчдах, ЭСВЭЛ
- Цээжээр байнга өвдөх, даралт, ЭСВЭЛ
- Шинэ хэлбэрийн ухаан балартах эсвэл нойрноосоо сэрж чадахгүй байх байдал, ЭСВЭЛ
- Уруул эсвэл нүүр хөхрөх

Дараах шинж тэмдгүүдийн аль нэгийг эсвэл хэд хэдэн илүү хөнгөн шинж тэмдэгтэй тулгарах нь нийтлэг байдаг:

- Халуурах
- Үнэр, амт мэдрэх мэдрэмж буурах
- Ханиалгах
- Хоолны дуршилгүй болох
- Хамар битүүрэх
- Даарах эсвэл чичрэн даарах
- Хоолой өвдөх
- Толгой өвдөх
- Хамраас нус гоожих
- Суулгах
- Томуу төст шинж тэмдгээр булчин өвдөх
- Дотор муухайрах эсвэл хоол боловсруулах эрхтний бусад шинж тэмдгүүд



Энэ нь танд тохиолдож болох шинж тэмдгүүдийн бүрэн жагсаалт биш юм. Хэрэв танд өөр хүнд эсвэл таны анхаарлыг татах шинж тэмдэг илэрвэл эмчид хандана уу.

## COVID-19-ийг гэртээ эдгээхэд зориулагдсан жоргүй олгогдох бүтээгдэхүүн, тусламж үйлчилгээний талаар ямар зөвлөгөө өгөх вэ?

Гэртээ эдгээх нь COVID-19 тархалтыг зогсоход тусална. Хэрэв танд COVID-19-ийн хөнгөн хэлбэрийн шинж тэмдэг илэрвэл та дараах эмчилгээг хийж үзээрэй:

### Халуурах, бие өвдөх, толгой өвдөхөд:

- Ацетаминофен, тухайлбал Тайленол

### Ханиалга, цэр ховхлоход:

- Mucinex-DM, нэмэлт хүч оруулагч

### Хоолойн өвчин, ханиалгад:

- Halls эсвэл Seracol гэх мэт ханиалга намдаах дусаалга

### Хоолой өвдөхөд:

- Давстай ус: 200 мл бүлээн усан дээр  $\frac{1}{2}$ -1 цайны халбага давс нэмж өдөрт гурван удаа хоолойгоо зайлна
- Шинэ цагаан гаа + Нимбэг + Зөгийн балтай цай (Буцалж буй усанд тус бүр 1 халбага нэмээд 3-4 минут зөөлөн буцалгаад шүүж, ууна. Та мөн орц найрлага бүрийн хэмжээг амталж үзсэний үндсэн дээр тохируулж болно)

### Хамар битүүрэхэд:

- Vicks VapoRub, цээж, хамрын доор хүссэнээрээ хэдэн ч удаа түрхэх боломжтой

### Хамар битүүрэх эмчилгээнд:

- Давстай хамрын шүршлэгээр өдөрт 2 удаа шүршинэ

### Хуурай агаараас зайлсхийхийн тулд:

- Бүлээн уур эсвэл агаар чийгшүүлэгч

### Шингэн алдалтаас зайлсхийхийн тулд:

- Цаг тутамд дор хаяж 1 аяга ус (эсвэл Pedialyte эсвэл Gatorade) ууна

## Биеийн байдал муудвал би яаж эмнэлгийн тусламж авах вэ?

- Хэрэв өвчний шинж тэмдгүүд улам хүндэрвэл, ялангуяа амьсгал давчдах эсвэл судасны цохилтын хүчилтөрөгч хэмжигчийн түвшин 92% ба түүнээс доош унавал эмчид хандаарай.
- Хэрэв танд яаралтай тусламж шаардлагатай бол 911 рүү залгаж, өөрийгөө COVID-19 туссан гэдгээ мэдэгдэж, боломжтой бол нүүрний маск зүүгээрэй.
- Хэрэв таны өвчний шинж тэмдэг хүндэрсний улмаас өөрөө Түргэн тусламжийн төв рүү очихоор шийдсэн бол, дараах жагсаалтаас нэгийг нь сонгоно уу:

### Насанд хүрсэн өвчтөнүүдэд:

**NorthShore Glenbrook эмнэлэг**  
(847) 657-5632

**NorthShore Evanston эмнэлэг**  
(847) 570-2111

**Swedish эмнэлэг**  
(773) 878-8200

### Насанд хүрээгүй өвчтөнүүдэд:

**Advocate хүүхдийн эмнэлэг**  
(847) 723-5154

**Lurie хүүхдийн эмнэлэг**  
(312) 227-3800

**Түргэн тусламжийн төв рүү урьдчилан залгаж, сувилагчид COVID-19 өвчнөөр өвчилснөө болон ямар шинж тэмдэг илэрч байгаагаа мэдэгдээрэй. (Түргэн тусламжийн төвийн утасны дугаарыг дээрх жагсаалтад оруулсан болно.)**

# Судасны цохилтын хүчилтөрөгчийн хэмжигч хуруу уншигч гэж юу вэ, үүнийг хэрхэн ашиглах вэ?

Судасны цохилтын хүчилтөрөгч хэмжигч гэдэг нь таны биеэр дамжин өнгөрч буй хүчилтөрөгчийн хэмжээг хянахад ашигладаг, мэс заслын бус жижиг тест юм. Цаашид эмнэлгийн тусламж авах шаардлагатай эсэхийг та өөрөө эсвэл эмч тань шийдэхэд туслах үүднээс бид танд судасны цохилтын хүчилтөрөгчийг хэмжигч хуруу уншигч өгсөн. Судасны цохилтын хүчилтөрөгчийг хэмжих заалт нь танд тохиолдож буй шинж тэмдгүүдийн талаар нэмэлт мэдээлэл өгдөг.

## Хэрэглэх заавар:

- Судасны цохилтын хүчилтөрөгчийг хэмжигч хуруу уншигчтай хамт өгсөн зааврыг анхааралтай уншина уу
- Багажаар хуруугаа уншуулахаас өмнө хумсныхаа будгийг арилгана
- COVID-19 туссан гэж оношлогдсоноос хойш 14 хоногийн турш өдөрт багадаа (өглөө, өдөр, орой) гурван удаа хэмжээрэй
- Хуруугаа уншуулах бүртээ гурван минут чимээгүй сууж байгаад нэг удаа, гурван минутын турш хэвийн хэмнэлээр алхсаны дараа нэг удаа хийнэ
- Хуруугаа уншуулах бүртээ уншиж дуустал нь дор хаяж 30 секунд хүлээнэ
- Хуруугаа уншуулах бүртээ хүчилтөрөгчийн ханалтын хамгийн бага утгыг бүртгэнэ
- Цаашид эмнэлгийн тусламж шаардлагатай бол эмчилгээний багтайгаа хуваалцах боломжтой байхын тулд бүх бүртгэлээ хадгалаарай.

## Судасны цохилтын хүчилтөрөгч хэмжигчийн заалтыг ойлгох нь:

Судасны цохилтын хүчилтөрөгч хэмжигчийн заалт	Юу хийх хэрэгтэй вэ
92% ба түүнээс дээш	Өөр зүйл хийх шаардлагагүй
84% ба түүнээс бага	Түргэн тусламжийн төв рүү явах
85% -91%	<p>Хэрэв заалтыг сууж байхдаа авсан бол, 10 минутын турш чимээгүй сууж байгаад дахин уншуулаарай.</p> <p>Хэрэв заалтыг алхсаныхаа дараа авсан бол, дахиад 3 минут алхаад дахин уншуулаарай.</p> <p>Хэрэв давтан шалгалтаар 85-91% байвал, Түргэн тусламжийн төв рүү явна уу.</p>

## Судасны цохилтын хүчилтөрөгч хэмжигчийн заалтыг доорх байдлаар хянаарай:

Огноо	Цаг	Алхсан эсвэл суусан	Судасны цохилтын хүчилтөрөгч хэмжигчийн заалт

# Бусдыг хамгаалахын тулд би юу хийж чадах вэ?

Хэрэв та COVID-19 туссан гэж оношлогдсон эсвэл өөрийгөө туссан байж магадгүй гэж бодож байгаа бол, дараах удирдамжийг дагаж гэр бүл болон эргэн тойрныхоо бусад хүмүүсийг хамгаална уу:

## • Эмнэлгийн тусламж авахаас бусад тохиолдолд гэртээ байгаарай

- Ажил, сургууль, олон нийтийн газарт бүү оч
- Нийтийн тээврийн хэрэгсэл, такси бүү ашигла эсвэл бусдын унаанд бүү дайгд
- Хэрэв та эмнэлгийн тусламж авахаар зайлшгүй гарах шаардлагатай бол, нүүрний маск зүүгээрэй

## • Гэрийнхээ бусад хүмүүсээс өөрийгөө тусгаарла

- Гэрийнхээ бусад хүмүүсээс хол, тодорхой "өвчтөний өрөөнд" байгаарай
- Хэрэв боломжтой бол, тусдаа угаалгын өрөө ашигла
- Гэрийн тэжээвэр амьтадтай харьцаж болохгүй



## • Ханиалгах, найтаахдаа нүүр амаа тагла

- Салфетка хэрэглэ. Хэрэглэсэн салфеткийг доторлогоотой хогийн сав уруу хаяад нэн даруй гараа угаа
- Хэрэв салфетка байхгүй бол, тохойныхоо дотор хэсэг рүү ханиалга/найтаа



## • Бусадтай ойрхон байх шаардлагатай үед нүүрний маск зүү

(нүүрний масктай холбоотой аюулгүй байдлын зөвлөмжийг 5-р хуудаснаас үзнэ үү.)



## • Гараа ойр ойрхон цэвэрлэ

- Ялангуяа нусаа нийх, ханиах, найтаах, нүүрэндээ хүрэх, угаалгын өрөөнд орсны дараа, мөн хооллох эсвэл хоол бэлдэхээс өмнө гараа ямагт багадаа 20 секундний турш савантай усаар угааж байх хэрэгтэй
- Таны гар илт бохир байвал гараа савандаж, усаар угаах нь хамгийн сайн сонголт юм
- Хэрэв саван, ус байхгүй бол багадаа 60%-ийн спирт агуулсан гар ариутгагч бодисоор гарынхаа бүх гадаргууг бүрэн арчиж, хуурай болтол нь арчаарай

## • Ялангуяа угаагаагүй гараараа нүд, хамар, амандаа хүрэхээс зайлсхий

## • Өрхийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн доорх зөвлөмжийг ягштал дагаж мөрдөөрэй:

- Гэрийнхээ бусад хүмүүстэй аяга таваг, юм уух шилэн аяга, аяга, сав суулга, алчуур, ор дэрний цагаан хэрэглэл зэргийг бүү хуваалц
- Дээрх зүйлсийг савантай усаар эсвэл хэрэглэснийхээ дараа аяга таваг угаагч машинд хийн сайтар угаана
- “Өвчтөний өрөө” болон угаалгын өрөөнд хүний гар их хүрдэг гадаргууг тогтмол цэвэрлэнэ. Хүний гар их хүрдэг гадаргуунд утас, алсын удирдлага, гал тогооны тавцан, ширээний тавцан, хаалганы бариул, угаалгын өрөөний хэрэгсэл, суултуур, компьютерын гар, зөөврийн компьютер, орны дэргэдэх ширээ зэрэг зүйлс орно
- Цус, ялгадас, биеэс ялгарсан шингэн үлдсэн байж болзошгүй хэсгүүдийг савантай ус эсвэл өөр угаалгын бодисоор цэвэрлэж, ахуйн ариутгалын бодис хэрэглэнэ

Өрхийн ариутгалын талаар дэлгэрэнгүй мэдээллийг [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) хаягаар орж үзнэ үү

# Өөрийгөө болон бусдыг хамгаалахын тулд нүүрний маскыг хэрхэн ашиглах вэ?

Нүүрний маск зүүх нь халдвар тархахаас сэргийлэх чухал арга юм. Та бусадтай (танай гэрт байгаа бусад хүмүүс орно) ойрхон байх шаардлагатай үед нүүрний маск зүүх хэрэгтэй. Маск зүүх нь хүн хоорондын зай барих хэрэгцээг орлож чадахгүй гэдгийг бүү мартаарай.

## Нүүрний маскыг аюулгүй ашиглах зөвлөмжид дараах зүйлс орно:

- Масканд хүрэхээсээ өмнө гараа савантай усаар угаа
- Уян туузыг хамар дээрээ тогтооно. Маскны бусад хэсэг нь хамар, амыг таглах ёстой
- Нүүр ба маскны хооронд ямар ч зай үлдээхгүй байхаар оосрыг чихнийхээ ард байрлуул
- Маск зүүж байхдаа масканд хүрэхээс зайлсхийгээрэй. Учир нь маскны гадна талд вирусын тоосонцор тогтсон байвал хүрэхэд таны гар уруу дамжина
- Хэрэв та маск зүүсэн үедээ тохируулах шаардлагатай бол, тохируулахаас өмнө болон дараа нь спирт агуулсан гар ариутгагч эсвэл савантай усаар гараа цэвэрлээрэй
- Хэрэв таны маск чийгтэй санагдвал тайлж, шинэ маск зүүгээрэй
- Маскаа авахдаа араас нь эсвэл оосорноос нь болгоомжтой тайлна
- Маскаа авахдаа нүд, хамар, амандаа хүрэхгүй байхыг анхаараарай
- Хэрэглэсэн маскыг доторлогоотой хогийн сав уруу шууд хаях хэрэгтэй
- Хэрэв та даавуун маск хэрэглэж байгаа бол, хэрэглэснийхээ дараа тогтмол угаагаарай. Даавуун нүүрний маскыг зөв угаах зааврыг [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) хаягаар орж үзнэ үү.



Уян туузыг хамар дээрээ тогтоо



Оосрыг чихнийхээ ард байрлуул



Маскаа тохируулахаас өмнө болон дараа нь спирт агуулсан гар ариутгагч эсвэл савантай усаар гараа цэвэрлэ



Араас нь эсвэл оосорноос нь маскыг болгоомжтой тайлна

## COVID-19 өвчтэй хүнийг асрахдаа би юу хийх ёстой вэ?

---

Ихэнх COVID-19 туссан хүмүүс гэртээ аюулгүй эдгэрч чадах бол, өндөр настнууд мөн уушгины өвчин, зүрхний өвчин, чихрийн шижин гэх мэт ноцтой суурь өвчнөөр өвчилсөн бүх насны хүмүүс COVID-19 өвчний улмаас илүү ноцтой хүндрэл гарах эрсдэлтэй байгаа тул өвчний шинж тэмдэг илэрмэгц тусламж авах хэрэгтэй. Хэрэв та COVID-19-тэй хүнийг гэртээ асарч байгаа бол дараах зүйлсийг хийх хэрэгтэй:

- **Өвчтэй хүнийг анхааралтай ажиглах**
  - COVID-19-ийн яаралтай сэрэмжлүүлэх шинж тэмдгүүдийг үзэх (1-р хуудсыг үзнэ үү)
  - Судасны цохилтын хүчилтөрөгчийн хэмжилтийн заалтыг тогтмол хянах, тэмдэглэх (3-р хуудсыг үзнэ үү)
- **Өвчтэй хүний өвчний шинж тэмдгийг эмчлэхэд туслах**
  - Өвчтөнийг хангалтай шингэн ууж, сайтар амарч байгаа эсэхийг нягтлах
  - Өвчний хөнгөвтөр шинж тэмдгүүдийн эсрэг эмчийн жоргүй олгогдох бүтээгдэхүүн, гэрийн асаргааны зөвлөмжийг дагах (2-р хуудсыг үзнэ үү)
- **Шаардлагатай бол, цаашид эмнэлгийн тусламж авах**
  - Өвчтөний эмчийн утасны дугаарыг олоход хялбар газар байлгах
  - Хэрэв тухайн хүний өвчин хүндэрвэл, эмч рүү нь залгах
  - Цаашид эмнэлгийн тусламж хэзээ авах талаар шийдвэр гаргахдаа Өвчний хяналтын төвийн өөрөө шалгах хэрэгсэл ([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)) болон судасны цохилтын хүчилтөрөгчийн хэмжигч хуруу уншигч төхөөрөмжийг ашиглах
- **Эмнэлгийн түргэн тусламж авах бол 911 рүү залгаарай**
  - Өвчтөнийг COVID-19 туссан гэдгийг мэдэгдэж, боломжтой бол өвчтөнд нүүрний маск зүүлгэ

## COVID-19 өвчтэй хүнийг асарч буй хүний хувиар, би өөрийгөө болон гэр бүлийн бусад хүмүүсээ хэрхэн хамгаалах вэ?

---

- **Өвчтэй хүний унтлагын өрөө, угаалгын өрөөг цэвэрлэж, халдваргүйжүүлэх үед**
  - Шаардлагатай гэсэн зүйлсийг хий
  - Өвчтөнийг угаалгын өрөөнд орсны дараа аль болох удаан хүлээх хэрэгтэй
  - Боломжтой бол нүүрний маск зүүж, резинэн эсвэл цагаан резинэн бээлий өмс
  - Цэвэрлэснийхээ дараа нүүрний маск, бээлийгээ хаяад нэн даруй гараа сайтар угаа
- **Өвчтэй хүний өрөөнд орох үед**
  - Боломжтой бол нүүрний маск зүү
  - Өрөөнөөс гармагц маскаа хаяад гараа нэн даруй сайтар угаа
  - Ялангуяа нүүрний маск байхгүй бол, өвчтөнөөс дор хаяж 1.8 метр зайтай бай
  - Биеэ ил гаргахаас аль болох зайлсхий
- **Асрагчаас өөр хүн орж болохгүй**

## Би гэрийн тусгаарлалтад хэр удаан байх шаардлагатай вэ?

**Хэрэв танд COVID-19 эерэг гарсан бол,** та эдгэрэх хүртлээ гэрийн тусгаарлалтад байх ёстой бөгөөд энэ нь дараах утгатай:

- COVID-19-ийн шинж тэмдэг илэрснээс хойш дор хаяж 10 хоногийн дараа МӨН халуун буулгах эмгүйгээр багадаа 24 цаг халуураагүй МӨН COVID-19-ийн бусад шинж тэмдгүүд сайжирч байгаа

**Хэрэв та COVID-19 тусаагүй ч танай гэр бүлийн хэн нэгэн туссан бол,** та дараах үе хүртэл гэрийн тусгаарлалтад байх ёстой:

- Хэрэв өвчтөн өөрийгөө бусдаас тусгаарлаж чадсан бол өвчтэй хүнтэй хамгийн сүүлд ойртсоноос хойш 14 хоногийн дараа –Тусгаарлалт гэдэг нь өвчтэй хүн бусдаас 1.8 метрийн зай барьсан ба/эсвэл байшин доторх бусад хүмүүсээс тусдаа өрөөнд байсан гэсэн үг юм
- Хэрэв өвчтөн өөрийгөө бусдаас тусгаарлаж чадаагүй бол, өвчтэй хүнийг "эдгэрсэн" гэж тооцсон өдрөөс хойш 14 хоногийн дараа

Ажилдаа буцаж орох талаар байгууллагынхаа ажилчдын эрүүл мэндийн хэлтсээс лавлана уу. Хэрэв захидал шаардлагатай бол, NorthShoreConnect ашиглан eVisit бөглөх эсвэл 847-HEALTH9 (847-432-5849) утсаар холбогдоно уу.

Энэхүү зөвлөж буй тусгаарлах хугацаа нь өөрчлөгдөж болно; сүүлийн үеийн мэдээллийг [dph.illinois.gov/covid19](http://dph.illinois.gov/covid19) хаягаар орж үзнэ үү.

Гэрийн тусгаарлалтыг зогсоох шийдвэрийг NorthShore халдварын хяналт, Swedish халдварын хяналт эсвэл Иллинойсын Нийгмийн эрүүл мэндийн газартай зөвлөлдсөний үндсэн гаргах ёстой.

## Аюулгүй байдлын элч болоорой!

Бусдад үг дамжуул. Вирус биш.

Аюулгүй байдлын зөвлөмжийг найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ хуваалцах бол QR кодыг уншуулаарай.

COVID-ын аюулгүй байдлын амлалт өг.

Нийгмийг аюулгүй байлга.

COVID-ын аюулгүй байдлын амлалт



Хуваалцах зургууд



Мэдээллийн график, хөдөлгөөнт зураг ба бусад зүйлс!



[northshore.org/covidsafety](http://northshore.org/covidsafety) хаягаар орно уу