|  |
| --- |
| Шинэ жилийн баярын хорио цээрийн дэглэм |

|  |
| --- |
| ① **Буух үед**  ○ ① Хэрвээ танд **КОВИД-19-ийн сэжигтэй шинж тэмдэг** **(халуурах, ханиах, хоолой өвдөх, булчин өвдөх , гэх мэт)** илэрвэл эмчтэйгээ зөвлөлдөж, мөн **аялал болон айлчлалаа хойшлуулах эсвэл цуцална уу** ② Вакцинжуулалтын зөвлөмжийн дагуу **вакцинд хамрагдана уу** ③ **Олон нийтийн газар болон 3С нөхцлөөс (хаалттай орон зай, олон хүнтэй газар, хэт ойр байх)** аль болох зайлсхийнэ үү.  ② **Аялалын турш**  ○ ① Хэрвээ боломжтой бол **хувийн машинаар** зорчино уу ② **Нийтийн тээврээр зорчихдоо амны хаалт зүүх, хоол хүнс идэхгүй байх хэрэгтэй\*** ③ Амрах зогсоолуудыг бага ашиглах ④ **3C байгууламжийг ашиглахыг багасгах хэрэгтэй.**  \* Хэрвээ зайлсхийх боломжгүй бол хурдан идэж уух, мөн идэж уухдаа ярихгүй байхыг хичээгээрэй.  ③ **Зочлох үед**  ○ ① Хэрвээ боломжтой бол **аль болох бага саатаарай** ② Өндөр настангийнд зочлохдоо **маск зүүгээрэй** ③ Гараа угааж, өрөөг агааржуулах замаар **хувийн хорио цээрийн дэглэмийг** сахина уу\* ④ **Олон нийтийн газар болон 3С нөхцлөөс (хаалттай орон зай, олон хүнтэй газар, хэт ойр байх)** аль болох зайлсхийнэ үү.  \* Өдөрт 3-аас дээш удаа агааржуулалт хийх (нэг удаадаа 10минутаас дээш хугацаагаар). Хэрвээ боломжой бол хаалга, цонхоо зэрэг нээж агааржуулалт хийнэ/  (Хэрвээ олон хүнтэй байгаад илүү олон агааржуулалт хийх бол цонх нь жижиг, салхи багатай байдаг)  ④ **Буцах үед**  ○ **Олон нийтийн газар болон 3С нөхцлийг (хаалттай орон зай, олон хүнтэй газар, хэт ойр байх)** тодорхой хугацаанд ашиглахгүй байх.  - Хэрвээ та **КОВИД-19-ийн сэжигтэй шинж тэмдэг** (халуурах, ханиах, хоолой өвдөх, булчин өвдөх, гэх мэт) илэрвэл, **эмчтэй зөвлөлдөж**\* мөн хэрэв та **эрсдэл өндөртэй** болэмчийн зааврын дагуу **эм ууна.**  \* КОВИД-19 (ncov.kdca.go.kr), Эрүүл мэндийн Даатгалын Үнэлгээ & Үнэлгээний Үйлчилгээ (www.hira.or.kr), болон хайлтын системээс (Naver, Kakao) “Нэг Цэгийн Анагаах ухааны Институт”-ыг хайж олоорой.  - Хэдийгээр та КОВИД-19 сөрөг гарсан ч гэсэн **хэрвээ шинж тэмдэг илэрвэл бусадтай харилцахаа багасгаж, хувийн хорио цээрийн удирдамжийг сайтар дагаж мөрдөөрэй.** |