|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **붙임**  |  |  **Хувь хүний үйл хөдлөлийн эрсдлийн түвшин тодорхойлох өөрийгөө шалгах сорил** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Асуулт** | **Тийм**  | **Үгүй** |
| **□ Таны г эрсдэлд оруулж болох хүчин зүйл болон тархалтын шалтгаан**  |
| 1.Дараах зүйлсийн аль нэг нь танд хамааралтай юу? (Эрсдэлт хүчин зүйл)* 65-аас дээш насны хүн
* Чихрийн шижин, архаг хууч өвчин (элэг, бөөр, уушиг, зүрх судас), цусны хавдар, хорт хавдрын эсрэг эмчилгээ хийлгэж буй өвчтөн, дархлаа дарангуйлагч эм хэрэглэж байгаа өвчтөн, ХДХВ зэрэг архаг өвчтэй хүн
* Хэт таргалалттай, жирэмсэн эмэгтэй, диализ эмчилгээ хийлгэж буй өвчтөн, эрхтэн шилжүүлэн суулгах хагалгаа хийлгэсэн өвчтөн, тамхи татдаг хүмүүс
 |  |  |
| 2. Дараах зүйлсийн аль нэг нь танд хамааралтай юу? (Тархалтын аюул)* Халдвар авах эрсдэлтэй хүмүүсийг асарч хамгаалдаг ажил мэргэжил (эмнэлгийн байгууллага болон ахмад настны асрамжийн газрын ажилтан, ахмад настны гэрээр очиж асрамж үйлчилгээ үзүүлдэг ажилтан гэх мэт)
* Олон хүнтэй ойр ажилладаг ажил(сургууль, дугуйлан, цэцэрлэгийн багш ажилтан)
* Тодорхой бус олон хүнтэй харьцдаг ажил (үйлчилгээний ажилтан гэх мэт)
* Бөөнөөрөө амьдарч байгаа тохиолдол (дотуур байранд оршин суугч, шоронгийн хянагч, цэрэг гэх мэт)
 |  |  |
| **□ Миний үйлчлүүлсэн байгууламж халдварын эрсдэлтэй эсэх** |
| 3. Агааржуулах боломжгүй хаалттай орчинд байсан уу? (подвол, жижиг цонхны улмаас агаар солилцох боломжгүй газар) |  |  |
| 4. Бусад хүмүүсээс байнга 2 метр зай барихад хэцүү байсан уу? |  |  |
| 5. Таны байгаа газар нэг дор олон хүн (100-аас дээш хүн) ашигладаг газар уу? |  |  |
| 6. Гар угаах, ариутгах зэрэг халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх дүрэм журмыг дагаж мөрдөхөд хэцүү газар уу? |  |  |
| **□ Миний хийдэг үйлдэл халдварын эрсдэлтэй эсэх** |
| 7. Шүлсний дусал үсэрч болохүйц үйл хөдлөл хийдэг үү?(тасралтгүй ярих, хашгирах, дуулах, хөгжөөн дэмжих, уриалан дуудах гэх мэт) |  |  |
| 8. Үйл ажиллагаа явуулах, ажиллах үедээ амны хаалт зүүх боломжгүй нөхцөлд байдаг уу? |  |  |
| 9. Та хэн нэгэнтэй нэг цагаас илүүтэй хугацаагаар хамтарч үйл ажиллагаа явуулдаг уу? |  |  |
| 10. Олон хүмүүс хэрэглэж буй эд зүйлсийг хамт хэрэглэдэг үү? |  |  |
| **Эрсдлийн ерөнхий үнэлгээ: ‘Тийм’ гэсэн хариултын тоо** |  |

**※ Эрсдлийн ерөнхий үнэлгээ: бага (0-3оноо), дунд (4-7 оноо), өндөр (8- аас дээш)**

**<Орчуулгыг Данури 1577-1366 төв хийв.>**

**<Өөрийгөө шалгах сорилын үнэлгээ >**

|  |  |
| --- | --- |
| Эрсдлийн үнэлгээ | Үнэлгээний дүгнэлт |
|  Эрсдлийн түвшинбага**(0-3оноо)** | Баяр хүргэе! Үнэлгээнээс үзвэл эрсдэлийн түвшин бага гарсан байна. Гэвч халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх дүрмийг дагаж мөрдөхгүй тохиолдолд халдварын аюулын түвшин нэмэгдэх магадлалтай учир халдвараас урьдчилан сэргийлэх дүрмийг чандлан баримтлахыг хүсье. |
| Эрсдлийнтүвшин дунд **(4~7оноо)** | Эрсдэлийн түвшин дунд зэрэг Халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх дүрмийг дагаж мөрдөхгүй тохиолдолд халдварын аюулын түвшин нэмэгдэх магадлалтай.Эрсдлийн түвшинг бууруулахын тулд агаарын солилцоогүй орчинд (орон байрыг хасах) шүлсний бичил дуслыг тараах үйлдэл гаргалгүй амны хаалтыг заавал зүүхийг хүсье. Түүнчлэн халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх хувийн дэглэмийг сайн баримталбал корона19-н халдвараас өөрийгөө болон бусдыг хамгаалж чадна.  |
| Эрсдлийн түвшинөндөр**(8~10оноо)** | Эрсдлийн түвшин маш өндөр байна. Та халдвар авах магадлалтай мөн таны ажлын байрны шинж чанар олон хүнтэй харьцдаг бол халдвар авах эрсдэл бусад хүнтэй харьцуулахад өндөр байна.Хангалттай агааржуулалтгүй агаарын солилцоогүй газарт очих тохиолдолд, хүмүүс хоорондын зайг 2м барьж, амны хаалт зүүж, шүлсний бичил дуслыг үсэргэх хоол хүнс, ундаа идэж уух, тасралтгүй ярих, хашгирах, дуу дуулах зэрэг үйлдлийг хийхгүй байвал сайн байна. Гараа байнга угаах зуршлаа битгий мартаарай! |
| Ерөнхий агуулга |

|  |
| --- |
| **※ Халдвараас урьдчилан сэргийлэх хувийн дэглэм※** **Хүмүүс хоорондоо 2 метрийн зайг тогтмол барих**② Олон давхар байр болон **зай барих боломжгүй гудамж талбайд амны хаалт байнга зүүж, шүлсээ хаяхгүй байх.**\* Амны хаалт зүүхэд амьсгалахад хүндрэлтэй эсвэл зүүсэн амны хаалтаа авч чадахгүй хүн, 24сараас доош насны нярай хүүхэд амны хаалт зүүхээс чөлөөлнө.③ Хоол идэхийн өмнө, бие зассаны дараа, гаднаас орж ирээд, нусаа нийсний дараа, ханиаж найтаасны дараа **урсгал усанд 30сек дээш хугацаагаар гараа савандаж угаах** эсвэл гар ариутгагч бодисоор гараа ариутгана.④ **Зөв ханиаж найтаах дүрмийг мөрдөх**(Ханиаж найтаахдаа хувцасны ханцуй, ариун цэврийн цаасаар амаа таглах )⑤ Өдөрт 2оос дээш удаа нэвт салхижуулж агааржуулах, тогтмол **ариутгал** хйих. |

 |
|  |

|  |
| --- |
| **\* Мартаж болохгүй шүү !****Хэрэв та халдвар авах эрсдэлтэй эсвэл хүмүүсд халдвар тараах эрсдэлтэй бол (1-р, 2-рт хамааралтай бол), халдвараас урьдчилан сэргийлэх хувийн дэглэмийг тууштай сахина уу. Агааржуулалтгүй, хүмүүс хоорондын зай барих боломжгүй газар очихоос зайлсхийж , очих зайлшгүй тохиолдолд шүлсний бичил дусал үсрэх үйлдэл гаргахгүй байхыг хүсье.**  |

 |

**<Орчуулгыг Данури 1577-1366 төв хийв.>**