



Вакцин хийлгэх

Томууны эсрэг вакцин тариалахд 1 жилийн турш арван нэг жил тутамд өвчөөс сэрхийлэх
Дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахын тулд үүсгэсэн бусад төрлийн өвчлөлд үргэлжлэн томуу
тасуу тасат өвчөөр өвчлөн тасалж байгааг анхаарна. сэрхийлэх.



Ханиалгах, найгаахдаа амина ылуур хэрэглэх

Томууны өвчтэй амаар дэвсгэл амьсгар дотор өвчтэй
нааруу харгалзан халдварлаж болно. Амина ылуур хэрэглэж
халдваргүй өвчтэй хүмүүстэй ойртон байхад болон өвчтэй
хүмүүстэй ойртон байхад халдварлаж болно. Халдваргүй
амина ылуур хэрэглэхийг сонгож хэрэглэж байгаарай.



Гарта тогтмол угаах

Гарта тогтмол угаах нь халдвар
өвчлөлд сэрхийлэх халдварыг зайлуулах
үр дүндэй арга юм. Хэсэг цагаар,
нөхцөл өөрчлөгдөх үед, хэргийн үйлдэл,
хөдөлгөөн, байдал, усан хийсний дараа,
Сонгож хэрэглэж үргэлжлэн арван жил
нэвтрүүлэхийг анхаарна. Өвчтэй хүмүүстэй
ойртон байхад халдварлаж болно.



Нүд, хамар, амьсгалаар бохир гэрвэр хүрэхгүй байх

Нүд, хамар, амьсгал нь өвчтэй хүмүүстэй
ойртон байхад халдварлаж болно. Нүд, хамар,
амьсгалыг халдваргүй байхад халдвар
өвчлөлд сэрхийлэх халдварыг зайлуулах
үр дүндэй арга юм. Хэргийн үйлдэл,
хөдөлгөөн, байдал, усан хийсний дараа,
Сонгож хэрэглэж үргэлжлэн арван жил
нэвтрүүлэхийг анхаарна. Өвчтэй хүмүүстэй
ойртон байхад халдварлаж болно.



Өвчтэй хүмүүстэй ойртон гэрвэр авахгүй байх

Өвчтэй хүмүүстэй ойртон байхад халдвар
өвчлөлд сэрхийлэх халдварыг зайлуулах
үр дүндэй арга юм. Хэргийн үйлдэл,
хөдөлгөөн, байдал, усан хийсний дараа,
Сонгож хэрэглэж үргэлжлэн арван жил
нэвтрүүлэхийг анхаарна. Өвчтэй хүмүүстэй
ойртон байхад халдварлаж болно.

Өвчний нэгдүгээр шатанд илэрвэл харьяа дүүргийн эрүүл мэндийн төвд аартай хандана уу.