



Томуу, томуу тост овчин нь вирүсээр үүсгэгддэг амьсгалын цочмог халдварт овчин юм. Амьсгалын замын цочмог халдварт овчин нь халуурах, толгой овдох, ханиалгах, хамраас нус гоожих, үе моч, булчингаар овдох буюу еронхий хордлогын шинжээр илэрдэг.

Ханиад томуу болон агаар дуслын замаар халдварладаг овчнүүдээс урьдчилан сэргийлэх хамгийн чухал арга бол дархлаажуулалт юм. Тиймээс бага насны хүүхдийн эрүүл мэндэд онцгой анхаарч, ханиад томуунаас урьдчилан сэргийлэх бусад арга замуудын талаар Нийслэлийн эрүүл мэндийн газраас гаргасан зөвлөмжийг хүргэж байна.

Томуу, томуу тост овчноос хэрхэн сэргийлэх вэ?

- Овчлолоос сэргийлэх хамгийн сайн хамгаалалт нь биеийн эсэргүүцэл сайн байх явдал тул витаминлаг чанарлаг хоол идэх, биеийн тамирын дасгал ходолгоонийг эрхэмлэн, ажил амралтаа зохицуулж, хангалттай амрах
- Улирлын байдалд тохируулан хувцаслах, хүйтэнд малгай, ороолт, бээлий хэрэглэх
- Шаардлагагүй тохиолдолд олон нийтийн газар явахгүй байх
- Хамрын салстад сонгино, сармисны тосон ханд, оксолины тос түрхэх
- Гичтэй бүлээн усанд холоо 5-10 минут дүрж, холийн уланд тосон иллэг хийх
- Витамин С-ээр элбэг жимс болон шүүс, витамин С-г хэрэглэх
- Одорт 2-3 хумс сармисыг хоол ундандаа хэрэглэх
- Томуу, томуу тост овчноос сэргийлэх цэгчилсэн иллэг хийх
- Царван, морин шарилжны ханд, содтой болон давстай ус, тамидин зэрэг уусмалаар

хоолойгоо тогтмол зайлж хэвших

- Гэр, сургууль, цэцэрлэг, ажлын байрандаа цэвэр агаар оруулж, одорт чийгтэй цэвэрлэгээг 2-оос доошгүй удаа хийх зэрэг энгийн аргуудыг хэрэглэхээс гадна ТТТО-ноос сэргийлэх үндсэн гол арга бол томуугийн эсрэг сайн дурын дархлаажуулалтанд хамрагдах явдал юм. Тиймээс та бүхэн ХОСҮТ-ийн сайн дурын дархлаажуулалтын кабинетаар үйлчлүүлээрэй. Ялангуяа 2-15 хүртэлх насны хүүхэд, ондор настан, уушгины архаг суурь овчтэй хүмүүс хамрагдвал илүү ач холбогдолтой.

ТОМУУ ТОМУУ ТӨСТ ӨВЧИН

Өвчлөхөөс хэрхэн сэргийлэх вэ?

1

Сод, давс,
царвангийн
уусмалаар
хоолой зайлах



6

Дархлаа
сайжруулах
цэгэн иллэг
хийх



2

Хамарт сармисны
тосон ханд,
оксолины тос
түрхэх



7

Хүүхдийг улиралд
тохируулан
дулаан хувцаслах



3

Гараа тогтмол
савандаж угаах,
гар ариутгагч
хэрэглэх



8

Гэртээ тогтмол
цэвэр агаар
оруулж, чийгтэй
цэвэрлэгээг хийх



4

Өдөрт 2-3 хумс
сармисыг
хоолондоо
хэрэглэх



9

Хүүхдийг үзвэр
үйлчилгээ, олон
нийтийн газар
дагуулж явахгүй



5

Витаминаар баялаг
чацарган, аарц,
аньсны шүүсийг
халуунаар уух



10

Амин дэмээр
баялаг
халуун хоол
идэх



Та сэргийлж чадна

Томуу, томуу төст өвчнөөс сэргийлэх зөвлөмжүүд