

# COVID-19-н хавьтал болсон иргэдэд зориулсан мэдээлэл

## COVID-19-н хавьтал болсон эсэхээ би хэрхэн мэдэх вэ?

Хүмүүс нийгмийн хүрээллээсээ COVID-19-н халдвар авах нь элбэг тохиолддог. Бид COVID-19-н халдвар авсан хүмүүсээс халдварын шинж тэмдэг илэрснээс өмнөх 2 өдөрт, эсвэл шинжилгээгээр эерэг гарч COVID-19-н халдвар батлагдсанаас өмнөх 2 өдөрт (аль эхэлж тохиолдсон нь) уулзсан хүмүүсийг нь тодруулан асуудаг.

Хэрвээ таныг COVID-19-н хавьтал болсон талаар хэн нэгэн танд мэдэгдвэл та энэхүү зөвлөмжийг ашиглан өөрийнхөө эрсдлийг ойлгож, мөн өөрийгөө болон гэр бүл, нийгмийн хүрээллээ хамгаалахад юу хийж болох тухай мэдэж аваарай.

## Хэн халдвар авах эрсдэлтэй вэ?

COVID-19-н халдвар авах эрсдэл дараах тохиолдолд нэмэгдэнэ. Үүнд:

- COVID-19-н халдвартай хүнтэй хэр удаан хугацаанд, хэр их ойр хамт байсан
- дотор орчинд байсан (хэрвээ та гадаад орчинд байсан бол эрсдэл арай багасна)
- маск зүүгээгүй тохиолдолд (хэрвээ тухайн хүн масктай байсан бол эрсдэл улам багасна)

Дархлаажуулалт COVID-19-н халдвар авах эрсдлийг багасгадаг ч энэхүү хамгаалалт нь цаг хугацаа өнгөрөх тутамд сулрах ба COVID-19-н зарим хувилбар тухайлбал Омикроны эсрэг үр дүн багатай болдог. Нэмэлт тун нь энэхүү хамгаалалтыг улам нэмэгдүүлж Омикрон хувилбарын эсрэг ч үр дүнтэй байхад тусалдаг. Мөн дархлаажуулалт нь өвчний хүндрэлээс хамгаалах чухал үүрэгтэй. Боломжтой болсон үедээ хүн бүхэн нэмэлт тундаа хамрагдах хэрэгтэй.

COVID-19-н дархлаажуулалтанд хамрагдахдаа [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19-н Дархлаажуулалтын Клиник Хайгч) вэб хуудсаар орон цаг авна уу.

## Би хэр удаан хугацаанд эрсдэлтэй хэвээр байх вэ?

COVID-19-н халдвар авсан хүнтэй хавьтал болсны дараах 14 хоногт та халдвар авах эрсдэлтэй хэвээр байна. COVID-19-н халдвар авсан хүмүүсийн ихэнх нь эхний 7 хоногтоо халдвар авсан байдаг ба энэ нь хамгийн эрсдэл өндөртэй үе байдаг. Гэхдээ нийт тохиолдлын ойролцоогоор 25% нь 7-оос 14 дэх хоногийн хооронд COVID-19-н халдвар авах боломжтой байдаг.

## Хэрвээ би COVID-19-н халдвар авсан хүнтэй хавьтал болсон бол юу хийх хэрэгтэй вэ?

Таны COVID-19-н халдвар авах эрсдэл нь COVID-19-н халдвартай тухайн хүнтэй та хэрхэн хавьтсан байдлаас шалтгаална. Шинжилгээ болон тусгаарлах шаардлагуудын талаар бодож үзэхдээ та өөрийн нөхцөл байдал тухайлбал хамт амьдардаг эсвэл хамт ажилладаг эмзэг өртөмхий хүмүүст халдвар тараах эрсдэл байгаа эсэхийг мөн бодолцож үзээрэй.

COVID-19-н халдвартай хүнтэй хавьтал болсон бүх хүмүүс илэрч болох [symptoms](#)-г (шинж тэмдгүүд) анхааралтай ажиглах ёстой. Хэрвээ шинж тэмдэг илэрвэл нэн даруй шинжилгээ хийж үзэх хэрэгтэй. Үүний дараа нь юу хийвэл зохих тухай дэлгэрэнгүй мэдээллийг доорх хүснэгтээс харна уу.

## Хуулийн ямар шаардлагыг би биелүүлэх ёстой вэ?

Хэрвээ тантай хамт амьдардаг хүн COVID-19-н халдвар авсан бол [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (NSW Health Өөрийгөө Тусгаарлах Тухай Удирдамж)-г дагаж мөрдөх ёстой ба өөрийгөө 7 хоногийн турш тусгаарлах шаардлагатай. Мөн хэрвээ танд NSW Health байгууллагаас тусгаарлах мэдэгдэл ирсэн бол та NSW Health Өөрийгөө Тусгаарлах Тухай Удирдамжийг 7 хоногийн турш дагаж мөрдөх ёстой.

Хэрвээ та гэрээсээ гадуур COVID-19-н халдвартай хүнтэй хавьтал болсон бол доорх хүснэгтийг ашиглан өөрийнхөө эрсдлийг үнэлнэ үү. COVID-19-н халдвар авсан тухайн хүнтэй та хэрхэн хавьтал болсон, мөн та өөрийн хувийн нөхцөл байдал тухайлбал хамт амьдардаг эсвэл хамт ажилладаг хүмүүстээ халдвар тараах эрсдэл байгаа эсэх, ялангуяа тухайн хүмүүсийн нөхцөл байдал эмзэг өртөмхий эсэх (архаг өвчтэй эсвэл хими эмчилгээ хийлгэдэг гэх мэт) зэргийг тооцож үзээрэй.

## Өндөр болон бага эрсдэлтэй хавьталд ямар тохиолдлууд орох вэ?

Хэрвээ танд COVID-19-н халдвартай хэн нэгэн хүнтэй хавьтал болсон тухай мэдэгдэл ирсэн бол та энэхүү хүснэгтийг ашиглан өөрийнхөө COVID-19-н халдварын эрсдлийг үнэлэн, мөн юу хийх тухайгаа мэдэж аваарай.

Таны нөхцөл байдал	COVID-19 халдварын эрсдэл	Би юу хийх хэрэгтэй вэ?
Би COVID-19-н халдвартай хэн нэгэнтэй хамт амьдардаг (Би гэр бүлийн хавьталтай)	Өндөр	<p><b>Бүх гэр бүлийн хавьтал болсон бол дараах зүйлсийг хийх ёстой. Үүнд:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Гэр бүлийн эхний хүн шинжилгээгээр COVID-ээрэг хариу авсан өдрөөс эхлэн өөрийгөө тусгаарлах удирдамжийг дагаж мөрдөх ба 7 хоногийн турш өөрийгөө тусгаарлана.</li> <li>Эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээг (RAT) аль болох хурдан хийх ба 6 дах өдөрт давтан хийнэ. Хэрвээ шинж тэмдэг илэрвэл нэмэлт RAT шинжилгээг хийнэ.</li> <li>Хэрвээ танд шинж тэмдэг илэрсэн ба та COVID-19-н <a href="#">at risk of severe disease</a>* (хүнд өвчлөлд өртөх өндөр эрсдэлтэй) бол илүү нарийвчилсан PCR шинжилгээг хийлгэх хэрэгтэй ба энэ нь эмчилгээ хийлгэхийг тодорхойлсон үнэлгээ илүү хурдан хийгдэнэ гэсэн үг юм. Хэрвээ бүх шинжилгээний хариу сөрөг гарвал та тусгаарлалтаа 7 хоногийн дараа зогсоож болно.</li> <li>Хавьтал болсны дараа COVID-19-н халдвар авах эрсдэл 14 хоногийн хугацаанд өндөр хэвээр байдаг тул тусгаарлалтаа зогсоосны дараа та дараах зүйлсийг баримтлах ёстой. Үүнд: <ul style="list-style-type: none"> <li>Өндөр-эрсдэл бүхий газруудаас зайлсхийх (эрүүл мэндийн байгууллагууд, өндөр настны асрах газрууд, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэдийн асрах газрууд, хорих газрууд)</li> <li>орон сууцаас бусад дотор орчинд маск зүүх</li> <li>шинж тэмдгүүдийг ажиглах ба хэрвээ шинж тэмдэг илэрвэл нэн даруй PCR шинжилгээ хийлгэх</li> <li>олон хүн цугларсан газраас зайлсхийн, аль болох гэрээсээ ажиллах</li> </ul> </li> <li>Хэрвээ таны тусгаарлалтын хугацаа дууссанаас 14 хоногийн дотор гэр бүлийн өөр нэг гишүүн шинжилгээгээр эерэг гарвал та дахин тусгаарлагдах шаардлагагүй</li> <li>Хэрвээ таны тусгаарлалтын хугацаа дуусаад 14 хоног өнгөрсний дараа гэр бүлийн өөр нэг гишүүн COVID-19-н шинжилгээгээр эерэг гарвал та дахин тусгаарлагдах ёстой ба COVID-19-н халдвартай хүмүүсийн гэр бүлийн хавьтлуудад зориулсан зааварчилгааг дагаж мөрдөнө.</li> </ul> <p>Хэрвээ аль ч үед шинжилгээгээр эерэг хариу гарвал та тусгаарлалтаа үргэлжлүүлэх ба <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (COVID-19-н шинжилгээгээр эерэг гарах ба COVID-19-н халдварт гэртээ аюулгүй арга хэмжээ авах тухай) зөвлөмжийг дагаж мөрдөнө. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (COVID-19-н шинжилгээ өгөх тухай) хэсгээс харна уу.</p>

Таны нөхцөл байдал	COVID-19 халдварын эрсдэл	Би юу хийх хэрэгтэй вэ?
<p>Би COVID-19-н халдвартай хэн нэгэнтэй удаан хугацаанд хамт байсан (би гэрт нь хамт хоносон эсвэл би оройг дотор орчинд тэдний гэрт хамт өнгөрүүлсэн гэх мэт) эсвэл би COVID-19-н халдвартай хэн нэгэнтэй ойр харилцсан ба бид маск зүгээгүй байсан (бид хол замд машинаар хамт явсан, эсвэл одоо эерэг хариу авсан хүүхдүүдийг би асарч байсан гэх мэт)</p>	<p>Өндөр</p>	<p>COVID-19-н халдвартай тухайн хүнтэй хамгийн сүүлд хавьтсан цагаас эхлэн 7 хоногийн турш өөрийгөө тусгаарлах нь бусдыг хамгаалах хамгийн үр дүнтэй арга юм.</p> <p>Эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээг (RAT) аль болох хурдан хийх ба 6 дэх өдөрт давтан хийнэ. Хэрвээ шинж тэмдэг илэрвэл нэмэлт RAT шинжилгээг (эсвэл та <a href="#">at risk of severe disease*</a> бол PCR шинжилгээг) хийнэ. Хэрвээ бүх шинжилгээгээр сөрөг гарвал 7 хоногийн дараа та тусгаарлалтаа зогсоож болно. Тусгаарлалтаас гарсны дараах 7 хоногийн хугацаанд та <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (COVID-19 халдварын тархалтыг багасгахад бид бүгд хэрхэн дэмжлэг үзүүлж чадах вэ?) тухай зөвлөмжийг дагаж мөрдсөнөөр COVID-19-н халдвар тархахаас сэргийлэхэд дэмжлэг үзүүлэх болно.</p> <p>Хэрвээ та шинжилгээгээр эерэг гарвал шинжилгээ өгсөн цагаас эхлэн 7 хоногийн турш тусгаарлагдах ёстой ба <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> зөвлөмжийг дагаж мөрдөнө.</p> <p>Нэмэлт дэлгэрэнгүй мэдээллийг <a href="#">Get tested for COVID-19</a> хэсгээс харна уу.</p>
<p>Би COVID-19-н халдвартай хүнтэй тодорхой цаг хугацааг хамт өнгөрүүлсэн (бид оройн хоол хамт идсэн, бааранд эсвэл бусад нийгмийн арга хэмжээнд хамт байсан)</p>	<p>Дунд зэрэг</p>	<p>Эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээг аль болох хурдан хийхийг зөвлөх ба <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (COVID-19-н шинжилгээ өгөх тухай баримт хуудас) дээр заасан эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээ хийхэд зориулсан зөвлөмжийг дагаж мөрдөнө.</p> <p>Хэрвээ таны шинжилгээний хариу сөрөг ба танд шинж тэмдэг илрээгүй бол та тусгаарлагдах шаардлагагүй. Хоёр дах эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээг 6 дэх өдөрт хийнэ. Мөн хэрвээ шинж тэмдэг илэрвэл нэн даруй эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээг (эсвэл та <a href="#">at risk of severe disease*</a> бол PCR шинжилгээг) хийнэ.</p>
<p>Би COVID-19-н халдвартай хүнтэй түр хугацаанд эсвэл холын зайнаас хавьтсан (дэлгүүрээс авсан барааг хүргэж өгсөн эсвэл бид гадаа хамт алхсан гэх мэт) эсвэл би Service NSW App-с сэрэмжлүүлэг хүлээн авсан.</p>	<p>Бага</p>	<p>Шинж тэмдгүүдийг анзааран ажигла.</p> <p>Хэрвээ шинж тэмдэг илэрвэл эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээг (RAT) нэн даруй хийнэ. Хэрвээ RAT шинжилгээний хариу сөрөг гарвал өөрийгөө тусгаарлан, 24 цагийн дотор дахин RAT шинжилгээ хийх эсвэл PCR шинжилгээ хийлгэн хариугаа хүлээх зуураа өөрийгөө тусгаарлана. Хэрвээ таны хоёр дах шинжилгээ сөрөг гарвал шинж тэмдгүүд арилтал өөрийгөө тусгаарласан хэвээр байна. Хэрвээ таны шинжилгээ эерэг гарвал тусгаарлалтаа үргэлжлүүлэх ба <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> зөвлөмжийг дагаж мөрдөнө.</p> <p>Хэрвээ танд шинж тэмдэг илэрсэн ба та <a href="#">at risk of severe disease*</a> бол PCR шинжилгээг хийлгэнэ.</p>

\* Хүнд өвчлөлд өртөх өндөр эрсдэлтэй хүмүүст жирэмсэн эмэгтэйчүүд, Уугуул болон Торрес Страйт Арлын хүмүүс (ялангуяа архаг хууч өвчинтэй), Номхон Далайн Арлын иргэд, вакцинд хамрагдаагүй иргэд (16 болон түүнээс дээш настай) болон дархлаа дарангуйлагдсан хүмүүс тус тус орно.

Хэрвээ та шинжилгээ хийх шаардлагатай ба эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээний багц авах боломжгүй бол [testing clinic](#) (шинжилгээ авах клиник) дээр хийлгэж болно. Ажлын байран дээрх хавьтлуудын талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW засгийн газар – ажилтан нь COVID-19-н шинжилгээгээр эерэг гарсан бизнесүүдэд зориулсан удирдамж) хэсгээс харна уу.

## COVID-19 халдварын тархалтыг багасгахад бид бүгд хэрхэн дэмжлэг үзүүлж чадах вэ?

COVID-19-н халдвар тархалтыг багасгахад бид бүгдийн хийж чадах энгийн алхмууд байдаг.

- Хэрвээ та өвчилсөн бол хаашаа ч гарахгүй байх. Нэн даруй шинжилгээ өгч, сөрөг хариу гартал тусгаарлагдах.
- Хэрвээ та дунд зэргийн эсвэл өндөр эрсдэлтэй хавьтлын ангилалд багтсан бол өндөр-эрсдэл бүхий газруудаар (эрүүл мэндийн асаргаа, өндөр настны асаргаа, хөдөлмөрийн чадваргүй хүмүүсийн асаргаа, хорих газрууд) явахгүй байх; хэрвээ та бага эрсдэлтэй хавьтлын ангилалд багтсан бөгөөд дээрх газруудын аль нэгэнд зорчих шаардлагатай бол урьдчилан эсрэг биеийн түргэвчилсэн шинжилгээ хийлгэн, маск зүүж зорчихыг зөвлөж байна.
- Аль болох бусдаас 1.5 метрийн зай барин, олон хүн цугларсан газраас зайлсхийх
- Маск зүүх
- Тогтмол гараа ариутгагчаар цэвэрлэх эсвэл саван болон урсгал усанд 20 секундын турш угаах
- Олон нийтийн цуглааныг гадна орчинд, тооны хязгаартай хийх
- Боломжтой бол уулзалтын өрөөнүүдэд QR код уншуулан бүртгүүлж орох.

## Өөрийгөө тусгаарлаж байх хугацаандаа би тусламж, үйлчилгээний талаар хаанаас зөвлөгөө авах боломжтой вэ?

Тусламж, үйлчилгээний талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг [Self-Isolation Guideline](#) (Өөрийгөө Тусгаарлах Тухай Удирдамж) хэсгээс харна уу.

## Өөрийн хэл дээр туслалцаа авах

Хэрвээ танд орчуулагч хэрэгтэй бол Коронавирусын Үндэсний Шугам болох 1800 020 080 (8 дугаарыг сонгож дарна) дугаараар холбогдоорой. Энэхүү үйлчилгээ нь үнэ төлбөргүй бөгөөд нууцлалын өндөр хамгаалалттай.