

Мэдээлийн хуудас

COVID-19 (Корона вирус)-ийн халдвартай нь тогтоогдсон иргэдэд өөрийгөө гэртээ тусгаарлахад нь туслах зөвлөгөө

COVID-19 (Корона вирус)-ийн халдвартай гэж оношлогдсон зарим хүмүүсийг эмнэлэгт тусгаарлах болно. Харин биеийн байдал нь дээр буй ихэнх хүмүүсийг гэртээ өөрсдийгөө тусгаарлалтанд байлган эмчлэгдэх бололцоотой. Хэрэв та COVID-19-ийн халдвар авсан хэмээн оношлогдсон бөгөөд гэрийн нөхцөлд эмчлэгдэх бол таныг эмчилж буй эмч, эмнэлгийн байгууллагаас таны тусгаарлалтанд байх шаардлагагүй гэж мэдэгдэхээс нааш та өөрийгөө бүрэн тусгаарлах ёстой.

Засч шинэчилсэн огноо: 2020 оны 4 сарын 2

Шинж тэмдэг ажиглах

Хэрвээ таны шинж тэмдэг хүндэрвэл түргэний 000 дугаар луу залгана уу (жишээ нь, амьсгалахад хүндрэлтэй байх эсвэл тайван үед амьсгал давчдах гэх мэт). Түргэний ажилтанд өөрийгөө COVID-19 (Корона вирус) халдварласан нь тогтоогдсон гэдгээ хэлээрэй. Хэрвээ таны шинж тэмдэг өмнөхөөсөө дордсон гэхдээ ноцтой биш бол өөрийн хариуцсан эмчтэйгээ эсвэл мужийн эрүүл мэндийн хэлтэст хандана уу.

Би ажилдаа эсвэл сургуульдаа явж болох уу? Над дээр хүмүүс ирж уулзаж болох уу?

Үгүй. Гэртээ тусгаарлана гэдэг нь та гэртээ юм уу байршиж буй зочид буудалдаа үргэлж байж өдөр тутам хийдэг зүйлсээ хязгаарлана гэсэн үг.

Та ажил, сургууль, цэцэрлэг, их дээд сургууль, амралт зугаалга, спорт соёлын газрууд, эсвэл олон нийтийн газар, юм уу дэлгүүр явж болохгүй.

Та тусгаарлалтанд байх хугацаандаа амин чухал шаардлагатай асуудлаас өөр шалтгаанаар гадны хүнийг гэртээ оруулах, байлгах ёсгүй.

Анхаарах зүйл: Эмнэлгийн онцгой аюултай нөхцөл байдал үүссэн бол та гэрээ орхиж эмнэлгийн яаралтай тусламж авч болно.

Би гэрийн гадаах цэцэрлэгтээ эсвэл гадуур гарч алхаж болох уу?

Хэрэв байдаг бол гэрийнхээ хувийн цэцэрлэгтээ юм уу тагтан дээрээ та гарч болно.

Эмнэлгийн онцгой аюултай нөхцөл байдал үүссэнээс та гэрээ орхиж эмнэлгийн яаралтай тусламж эрэхээс бусад үед таныг гэрээсээ гарахыг хориглоно.

Гэрт байгаа бусад хүмүүсээс өөрийгөө тусгаарла

Хэрвээ та хэн нэгэнтэй хамт амьдардаг бол хамгийн түрүүнд аль болох та:

- бусад хүмүүсээс тусдаа байх
- өөр хүнтэй нэг өрөөнд байх үедээ мэс заслын амны хаалт зүүх
- боломжтой бол тусдаа угаалгын өрөө ашиглах
- Дундын эзэмшлийн болон олон нийтийн газруудаас зайлсхийж, эдгээр газруудаар явах бол мэс заслын амны хаалт зүүх
- Ахмад настан, зүрх, уушиг, бөөрний өвчтэй, чихрийн шижинтэй болон хүнд өвчин тусах эрсдэлтэй хүмүүстэй хамт нэг өрөө хуваалцахгүй байх хэрэгтэй. Таныг тусгаарлалтанд байхад гэрт байгаа хүмүүс онцгой шаардлага байхгүй л бол тантай уулзахгүй байх

Мэс заслын амны хаалт зүү

Та өөр хэн нэгэнтэй (тэр хүн бас тусгаарлалтанд байгаа хэдий ч) нэг өрөөнд байх эсвэл эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлдэг газар очих бол мэс заслын амны хаалт заавал зүүх хэрэгтэй.

Шаардлагагүй бол амны хаалтандаа хүрэхгүй байж амны хаалт таны хамар, ам бүрэн халхалж байх хэрэгтэй.

Ханиах, найтаахдаа ам хамраа дарж халхал

Та ханиах юм уу найтаах үедээ ам болон хамраа салфеткаар далдалж эсвэл тохой/ханцуй руугаа найтааж халхлаарай. Хэрэглэсэн салфеткаа хогийн саванд хаяж, гараа нэн даруй савангаар дор хаяж 20 секунд угаах хэрэгтэй

Гараа угаа

Гараа тогтмол угаах хэрэгтэй ба дор хаяж 20 секундын турш савантай усаар угаана. Хэрэв таны гар илт бохир биш бол та спирттэй гар ариутгагч хэрэглэж болно. Доорх үед гараа угааж эсвэл гар ариутгагч хэрэглэж хэвших хэрэгтэй:

- Бусад хүмүүсийн байгаа газар, байр, өрөө рүү орохоос өмнө
- бусад хүмүүсийн хэрэглэсэн эд зүйлд хүрэхээс өмнө
- угаалгын өрөөг ашигласны дараа
- ханиалгах эсвэл найтаасны дараа
- бээлий болон амны хаалтыг зүүхийн өмнө болон авсны дараа

Гэр ахуйн хэрэглэл дундаа хэрэглэхээс зайлсхий

Та гэртээ өөр бусад хүнтэй аяга, таваг, халбага сэрээ, алчуур, цагаан хэрэглэл эсвэл өөр бусад зүйлсийг хувааж хэрэглэхгүй байна. Өөрийн хэрэглэсэн ахуйн зүйлсээ савантай ус эсвэл зориулалтын угаадаг бодисоор маш сайн угаана.

Халдвартай хүний гэрийн гишүүд болон асрагчдын урьдчилан сэргийлэх аргууд

Тухайн гэрт зөвхөн тусгаарлагдсан хүнд асаргаа үзүүлэх болон өөр боломжит амьдрах байр олдохгүй байгаа хүмүүс хамт байж болно.

Асрагч болон бусад гэрийн гишүүд халдвараас урьдчилан сэргийлэхийн тулд доорх зөвөлгөөг дагах хэрэгтэй.

Шинж тэмдэг ажиглах

Хэрвээ та халдвартай хүний асрагч эсвэл гэрийн гишүүн бөгөөд танд халуурах, ханиалгах, хоолой өвдөх эсвэл амьсгал давчдах гэх зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл өөрийн эмч эсвэл шаардлагатай бол түргэний тасаг руу залгаарай. Зөвхөн эмнэлгийн нэн яаралтай тусламж авах хэрэг гарсан бол 000 гэсэн дугаарт залгана. Эмч болон түргэний тасагт COVID-19 халдвартай хүнийг асарч байгаагаа хэлээрэй. Бусад хүмүүстэй уулзах болон эмнэлгийн тусламж авахдаа мэс заслын амны хаалт зүүнэ.

Гараа угаа

Гараа тогтмол угаах хэрэгтэй ба дор хаяж 20 секундын турш савантай усаар угаана. Хэрэв таны гар илт бохир биш бол та спирттэй гар ариутгагч хэрэглэж болно. Өөрийн нүд, хамар болон амандаа гараа угаахгүйгээр хүрэхээс зайлсхий. Бээлий болон амны хаалт зүүхээсээ өмнө болон авсаны дараа заавал гараа угаагаарай.

Мэс заслын амны хаалт зүү

Халдвартай хүнтэй нэг өрөөнд байхдаа заавал мэс заслын амны хаалт болон нэг удаагийн бээлий өмсөх эсвэл тухайн хүний цус, биеийн шингэн тухайлбал хөлс, шүлс, цэр, нус, бөөлжис, шээс, өтгөн зэрэгт хүрэх шаардлага гарвал маск бээлий зүүнэ.

- Амны хаалт таны хамар амыг үргэлж бүрэн халхалж байх
- Нэг удаагийн амны хаалт болон бээлийг хэрэглэсний дараа шууд хаях
- Амны хаалт болон бээлийг авсны дараа гараа шууд угаах

Гэрт байгаа зүйлсийн гадаргууг цэвэрлэ

Хүн их хүрдэг гадаргууг бүгдийг цэвэрлэх, тухайлбал гал тогооны ширээ, ширээний тавцангууд, хаалганы бариул, угаалгын өрөөний хэрэгсэл, суултуур, утас, удирдлага болон товчлуурууд, таблет, орны дэргэдэх ширээ гэх зэргийг дор хаяж өдөрт нэг удаа бээлий өмсөж цэвэрлэх хэрэгтэй. Түүнчлэн, цус, биеийн шингэн болон өтгөнөөр бохирдсон байж болзошгүй гадаргууг цэвэрлэнэ.

- Тухайн цэвэрлэгээний бодис дээрх заавар зөвлөмжийг уншиж мөрдөөрэй. Шошгон дээрх заавар дээр бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхдээ урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг хэрхэн авах, тухайлбал бээлий эсвэл хормогч зүүж, агааржуулалт сайн орчинд бүтээгдэхүүнийг хэрэглэх гэх зэрэг бодисыг аюулгүй зөв хэрэглэх талаар бичсэн байдаг.

- Гэр ахуйн ариутгалын бодис эсвэл шингэлсэн цайруулагч уусмалаар хатуу гадаргууг цэвэрлэхэд ашиглаарай. Гэртээ шингэлсэн цайруулагч уусмал бэлдэхдээ 1 хоолны халбага цайруулагчийг 4 аяга усаар шингэлж бэлдэнэ.
- Бохирдсон зүйлтэй харьцахдаа амны хаалт болон нэг удаагийн бээлий өмсөөрэй. Амны хаалт болон бээлийг авсаны дараа даруй гараа угаагаарай.
- Угаалгыг маш сайн хийнэ уу
- Цус, биеийн шингэн өтгөн болсон хувцас эсвэл цагаан хэрэглэлийг тэр даруй салгаж угаагаарай.
- Угаалгын бодис болон хувцасны шошго дээрх зааврыг уншиж мөрдөөрэй. Ерөнхийдөө хувцсыг байж болох хамгийн халуун температуртай усанд угааж хатаагаарай.
- Аяга тавгийг аль болох аяга таваг угаагч машинд хийж угаавал сайн.

Бохирдсон эд зүйлийг хаях

Хэрэглэсэн бүх нэг удаагийн бээлий, мэс заслын амны хаалт болон бусад бохирдсон зүйлийг гэрийн ахуйн хаягдалтай цуг хаяхаас өмнө тусад нь уутанд хийж хаяаарай. Үүнийг хийсний дараа гараа нэн даруй угаагаарай.

Гэртээ тусгаарлалтыг даван туулахад туслахад тань зориулж танд болон танай гэр бүлд өгөх зөвлөмж

Ялангуяа бага насны хүүхдүүдэд гэртээ тусгаарлагдах нь түгшүүртэй санагдаж магадгүй. Үүнийг даван туулахад тань туслах зорилгоор дараах зөвлөмжийг хүргэж байна:

- Сэтгэл санааг нь хямраахгүйн тулд гэрийхэнтэйгээ COVID-19-ийн талаар илэн далангүй ярилцаарай. [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)-ийн веб хуудаснаас хамгийн сүүлийн үеийн үнэн зөв мэдээллийг та авах боломжтой.
- Бага насны хүүхдэд хэлэхдээ насанд нь таарсан хэллэгээр энгийнээр тайлбарлаж өгөөрэй.
- Аль болох өдөр тутамдаа хийдэг зүйлсээ хэвийн үргэлжлүүлэхийг бодоорой
 - Боломжтой бол ажил олгогчтойгоо гэрээсээ ажиллахаар тохиролцох
 - Хүүхдийнхээ сургуулиас гэрийн даалгавар болон даалгаврын жагсаалтыг шуудан эсвэл имэйлээр явуулахыг хүсээрэй.
- Өмнөх хүнд хэцүү нөхцөл байдлыг даван туулсан шигээ энэ байдлыг ч мөн даван туулж чадна гэж бодоорой. Тусгаарлалт үүрд үргэлжлэхгүй гэдгийг санаарай.
- Гэр бүл, найз нөхөдтэйгээ утас, имэйл болон сошиалаар байнга холбоотой байгаарай.
- Гэртээ тогтмол дасгал хийгээрэй. DVD үзэж дасгал хийх, бүжиглэх, иога хийх, арын цэцэрлэгтээ алхах эсвэл гэртээ дасгал хийдэг суурин дугуй унах гэх мэт төхөөрөмж ашиглах хувилбарууд байна. Дасгал хөдөлгөөн нь стресс болон сэтгэл санааны гутралтыг эдгээдэг батлагдсан эмчилгээ юм.

- Гэр бүл, найз нөхдөөсөө ойр зуурын хүнс, эм зэргийг дөхүүлж өгөхийг асуугаарай. Хэрвээ тэр боломжгүй бол та хэрэгцээт хүнс, эмийг (жороор олгогддог эм зэрэг) утсаар болон онлайнар захиалж аваарай.
- Энгийн үед цаг гаргаж амждаггүй зүйлсээ тусгаарлалтад байх хугацаандаа ашиглаж хийгээрэй. Тухайлбал унших, зурах, гар урлал, ширээний тоглоом тоглох гэх мэт.

Тусгаарлалт дууссанаас хойш би дахин шинжилгээ өгөх шаардлалтай юу?

Хэрэв 14 хоног дуусахад та эрүүл байгаа бол тусгаарлалт дууссаны дараа та дахин шинжилгээ өгөх шаардлагагүй.

Тусгаарлалтад байх хугацаанд хэрэв танд амьсгалын замын өвчний шинж тэмдэг илрэх буюу эсвэл халуурвал өөрийн эмчтэйгээ эсвэл орон нутгийн эрүүл мэндийн хэлтэстэйгээ 1300 066 055 утсаар холбогдон COVID-19-тэй эсэхээ шинжлүүлээрэй.

Хэдийгээр та COVID-19-ийн халдваргүй хэмээн шинжилгээгээр оношлуулсан ч гэсэн анхны 14 хоногийн хугацаандаа заавал тусгаарлалтад байх шаардлагатай.

Тусгаарлалтын үед танд асуух асуулт гарах эсвэл тусламж хэрэгтэй болсон уу?

- [Lifeline Australia](#)-тай **13 11 14**
Утсаар Амьдралын хямралтай хүнд нөхцөлийг даван туулах, өөрийн аюулгүй байдлыг хэрхэн хангах талаар иргэдэд нэн тулгарсан асуудлыг шийдвэрлэх зөвөлгөө дэмжлэгээр хангана.
- [Kids Helpline](#): **1800 55 1800** дугаараар үнэгүй, хувийн нууцлалыг хадгалсан зөвөлгөөг утсаар буюу онлайнар 5-аас 25 насны хүүхэд залуучуудад өгнө.
- [NSW Mental Health Line](#): **1800 011 511**
дугаараар муж улсын иргэдэд сэтгэцийн эрүүл мэндийн талаар зөвөлгөө өгнө.
- [National Coronavirus Health Information](#) (Корона вирусийн үндэсний эрүүл мэндийн мэдээллийн төв) рүү **1800 020 080** дугаараар холбогдоорой.

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг

[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\) website](#)-аас авна уу.