

---

# Шинэ жилий н баярын хорио цээрий н дэглэм

---

## ① Буух үед

- ① Хэрвээ танд КОВИД-19-ийн сэжигтэй шинж тэмдэг (халуурах, ханиах, хоолой өвдөх, булчин өвдөх , гэх мэт) илэрвэл эмчтэйгээ зөвлөлдөж, мөн аялал болон айлчлалаа хойшлуулах эсвэл цуцална уу ② Вакцинжуулалтын зөвлөмжийн дагуу вакцинд хамрагдана уу ③ Олон нийтийн газар болон ЗС нөхцлөөс (хаалттай орон зай, олон хүнтэй газар, хэт ойр байх) аль болох зайлсхийнэ үү.

## ② Аялалын турш

- ① Хэрвээ боломжтой бол хувийн машинаар зорчино уу ② Нийтийн тээврээр зорчихдоо амны хаалт зүүх, хоол хүнс идэхгүй байх хэрэгтэй\* ③ Амрах зогсоолуудыг бага ашиглах ④ ЗС байгууламжийг ашиглахыг багасгах хэрэгтэй.  
\* Хэрвээ зай лсхий х боломжгүй бол хурдан идэж уух, мөн идэж уухдаа ярихгүй бай хыг хичээгээрэй .

## ③ Зочлох үед

- ① Хэрвээ боломжтой бол аль болох бага саатаарай ② Өндөр настангийн дэглэмд зочлохдоо маск зүүгээрэй ③ Гараа угааж, өрөөг агааржуулах замаар хувийн хорио цээрийн дэглэмийг сахина уу\* ④ Олон нийтийн газар болон ЗС нөхцлөөс (хаалттай орон зай, олон хүнтэй газар, хэт ойр байх) аль болох зайлсхийнэ үү.  
\* Өдөрт 3-аас дээш удаа агааржуулалт хий х (нэг удаадаа 10минутаас дээш хугацаагаар). Хэрвээ боломжтой бол хаалга, цонхоо зэрэг нээж агааржуулалт хий нэ/ (Хэрвээ олон хүнтэй бай гаад илүү олон агааржуулалт хий х бол цонх нь жижиг, салхи багатай бай даг)

## ④ Буцах үед

- Олон нийтийн газар болон ЗС нөхцлийг (хаалттай орон зай, олон хүнтэй газар, хэт ойр байх) тодорхой хугацаанд ашиглахгүй байх.

- Хэрвээ та КОВИД-19-ийн сэжигтэй шинж тэмдэг (халуурах, ханиах,

хоолой өвдөх, булчин өвдөх, гэх мэт) илэрвэл, **эмчтэй зөвлөлдөж\*** мөн хэрэв та **эрсдэл өндөртэй** бол эмчийн зааврын дагуу **эм ууна**.

- \* КОВИД-19 ([ncov.kdca.go.kr](http://ncov.kdca.go.kr)), Эрүүл мэндийн Даатгалын Үнэлгээ & Үнэлгээний Үйлчилгээ ([www.hira.or.kr](http://www.hira.or.kr)), болон хайлтын системээс (Naver, Kakao) “Нэг Цэгийн Анагаах ухааны Институт”-ыг хайж олоорой.
- Хэдийгээр та КОВИД-19 сөрөг гарсан ч гэсэн **хэрвээ шинж тэмдэг илэрвэл бусадтай харилцахаа багасгаж, хувийн хорио цээрийн удирдамжийг сайтар дагаж мөрдөөрэй.**