Томуунаас Урьдчилан сэргийлэх нь

1. Томуунаас сэргийлэх өдөр тутмын алхмууд:

- Томууны вакциныг 65 болон түүнээс дээш насныханд, ахмадуудад, архаг хууч өвчтэй өвчтөнүүдэд, 6 сараас 5 настай хүүхдэд, жирэмсэн эмэгтэй болон 50-64 настай хүмүүст санал болгодог.
- Гараа ойр ойрхон угааж, хувийн ариун цэврийн сайтар сахих.
- Ханиах найтаах үедээ нусны алчуур, амны цаас, болон ханцуйгаараа амаа дарах дүрмийг баримтлах.
- Халуурах эсвэл ханиах, хоолой өвдөх, нус гоожих гэх мэт амьсгалын замын бусад шинж тэмдэг болох илрэх үед маск зүүх.
- Томуугын дэгдэлтын үед олон хүнтэй газраар явахаас зайлсхийх.
- Хэрвээр томуугын шинж тэмдэг чамд илрэвэл яаралтай эмчид үзүүлнэ үү.

2. Томууны вакцинжилтын өмнө болон дараа авах арга хэмжээ.

- Вакцинжуулалтын өдөр эрүүл байх нь маш чухал.
- Та өөрийн архаг хууч өвчин болоод одоогоор таньд илрээд байгаа шинж тэмдэгийг эмчдээ хэлэх ёстой.
- Вакцинжуулалтын дараа, тариа хийсэн хэсэгт өвдөх, улайх болон хавдах зэрэг нөлөө илэрнэ. Энэ шинж тэмдэгүүд нв тарилга хийсэний дараа хурдан хугацаанд тохиолдох бөгаад ихэнх нь 1-2 өдрийн дотор арилна.
- Хэрвээ та өндөр халуурах, амьсгалахад хэцүү болох, гүвдүү гарах, вакцин хийсэний дараа толгой эргэх шинж тэмдэг илэрвэл яаралтай эмчид хандаарай.

Эх сурвалж: Энэ нь Эрүүл гэр бүлд зориулсан Солонгосын Нийгэмлэг (Олон үндэсний Гэр бүлийг Дэмжих Төв байгууллага) Олон үндэсний Гэр бүлийн Зөвлөгөө өгөх Төвөөс гаргасан Солонгосын Өвчнийг Хяналт & Урьдчилан сэргийлэлтэнд зориулж бэлтгэсэн баримтаас авсан болно.