

ГАХАЙН ХАНИАД

Хүний томуугийн А хүрээний H1N1 халдвараар өвчилсөн ихэнх хүмүүс (90 гаруй хувь нь) гэрээр эмчлэгдэж эдгэрэх боломжтой. Эдгэрсний дараа уг вирусын эсрэг дархлаа үүсэх тул тодорхой хугацаанд дахин өвчлөхгүй.

Шинэ вирусын халдварын тархах зам, шинж тэмдэг нь ердийн томуутай төстэй боловч хүн ам энэ вирусын эсрэг дархлаагүй учир богино хугацаанд өргөн тархаж байна.

Шинэ томуу нь өндөр халуун, хордлого ихтэй илэрч, эрсдэлтэй иргэд богино хугацаанд амьсгалын хүнд дутмагшилд орж, амь насанд нь эрсдэл учруулж байна.

Эрсдэлтэй бүлэг:

- нярай болон бага насны хүүхэд
- жирэмсэн эмэгтэй
- архаг хууч өвчтэй
- ХДХВ-ын халдвартай
- сүрьеэтэй
- зүрх судасны болон чихрийн шижин зэрэг өвчтэй хүмүүс



Гахайн ханиадны òàèäâàðèèò çàì :

- Амьсгалын замаар
- Вирусээр бохирлогдсон эд зүйлст хүрснээр

$\text{Åð í ü ý í ° â ÷ è í á í ò è ð ä ð á í è í í}$
 $\text{á ó ñ à ä á í ò è ð ä ñ í í ç ç é è ñ ý ú ð}$ маш их $\text{à à ì æ à à á í è í ò ù ã ñ à é ò à ð}$
 $\text{í é è ã ò ö ý ð ý ä ö ý é}$. Таны гар бохирдсон эд зүйлст хүрч дараа нь та гараараа ам, хамар эсвэл нүдээ нухлан оролдсоноор вирус таны биед дамжин халдварладаг байна.



$\text{Óðüä ÷ è è à í ñ ý ð ä è é è ý ö à ð ä ä}$ ç à ì ó ó ä :

- Ã à ð à à тогтмол савандаж угаах
- Шингэн ихээр уух
- $\text{Õ ó à è è í à ð è ó í ö ý â ý ð ì à ø ñ à é í ñ à ò è è ö}$
- Унтаж амарч байх
- Олон нийтийн газар, хүн ам ихээр төвлөрсөн газар аль болох очихгүй байх
- Гадуур явах үедээ гараа аль болох ам, хамар, нүдэндээ хүргэхгүй байх
- Ã ý ð , албан тасалгаанд $\text{÷ è è ä ö ý é ö ý â ý ð è ý ä ý á}$ өдөрт 2-оос доошгүй удаа хийх
- $\text{Ã ý ð á í ò í ð ö à ä à ð ù ã}$ 2 цаг тутамд $\text{ñ ý è ä ý æ á à è ö}$
- Архи, тамхийг цээрлэх
- Тэжээллэг, ялангуяа С аминдэм, уургаар баялаг хоол хүнс хэрэглэх
- Амны хаалтыг зөв хэрэглэх
- Цэгэн массаж хийх



Өвчний үед илрэх шинж тэмдэг:

Гахайн ханиадаар өвчилсөн үед ердийн ханиадны бүхий л шинж тэмдгүүд илэрдэг.

- Бие тавгүйрхэх
- Халуурах
- Хоолой өвдөх
- Ханиалгах
- Нус гоожих, хамар битүүрэх
- Толгой өвдөх
- Бие сульдах, тамирдах
- Булчингаар шархирч өвдөх
- Амьсгал давчдах, цээж хөндүүлэх
- Бөөлжих
- Суулгах

Өвчний шинж тэмдэг илэрсэн үед та яаралтай эмчид хандана уу.

Баянзүрх эрүүл мэндийн нэгдэл
70150064

Сонгинохайрхан дүүргийн эрүүл мэндийн нэгдэл **50999810, 684507**

Яаралтай тусламжийн төв: **103**

ХӨСҮТ: **100, 454921**



Цэгэн массаж хийх зөвлөмж:

Томуугийн үүсгэгчийн эсрэг үйлчилгээтэй интерферон хэмээх уургийг хүний бие өөрөө үүсгэн бий болгож байдаг. Цэгийн массаж нь таны биеийн энэ нөөц боломжийг идэвхжүүлдэг учир эмчилгээний болон урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой. Биед интерферон ялгаралтыг идэвхжүүлэгч цэгүүд байдаг. Үүнд:

1-р цэг. Хөмсөгний дотор талын төгсгөл хэсэг (хос цэг)

2-р цэг. Хамрын угалзны гадна хэсэг (хос цэг)

3-р цэг. Доод уруулын хонхор (оочийн хонхор)

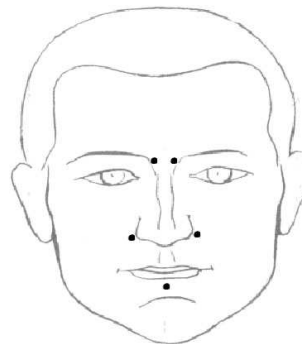
4-р цэг. Төвөнхийн хоёр талд (хос цэг)

5-р цэг. Эгэмний дээд хонхор (хос цэг)

6-р цэг. Эрхий долоовор хурууны дунд (хос цэг)

7-р цэг. Чихний арын товгор, хөхлөг ургацаг (хос цэг)

8-р цэг. Шилний хонхорын 2 талд, үсний доод захад (хос цэг)



Цэгийн массажийг хийхдээ заасан цэгүүдэд долоовор хурууны өндгөөр нэгэн жигд дунд зэргийн хүчээр дарж, нар зөв 3, нар буруу 3 эргүүлж хийнэ. Өдөрт 3-6 удаа боломжоороо олон хоног, байнга хийвэл сайн.



Норвегийн Тусламжийн
Байгууллага
“Хүүхдийн Эрх-Хөгжил”
Төсөл

Томуугийн А хүрээний Н1N1 вирусын халдвар буюу ГАХАЙН ХАНИАД



2009 î í

