

Шинэ төрлийн Корона вирустай ТЭМЦЭХ НЬ

Шинэ төрлийн Корона вирусыг улам газар авахуулахгүй нь тулд бид хүчээ нэгтгэх ёстой.



Бидний хийж чадах зүйл

Даавуун маск (амны хаалт)

Point

даавуун маск зүүсэн байсан ч ханиалгахдаа баримтлах зарчим

Point

Цэвэрхэн маск хэрэглэх

Маск зүүсэн ч найтаах болон ханиах үед вирус гадагшлах магадлалтай

хаа~
кушоон



Гараараа дарж болохгүй

Хэрэв гараараа дарвал гараа угаагаарай



Тиймээс найтаах үедээ маск зүүсэн ч тохойгоороо хаалт хийгээрэй

Өдөр болгон угаацгаая



Бохирдсон хэвээр нь битгий хэрэглээрэй

нойтон



Маскаа өдөр болгон заавал угааж бохирдбол солин цэвэрхэн маск хэрэглэх

Хүрчихлээ



Аль болох хүрэхгүй байгаарай



Гараа угаая

Хэрэв Маскны гадаргуунд хүрчихвэл гараа угаахаа бүү мартаарай

Гар угаах

Point

Хамгийн найдвартай сэргийлэх арга саван + 20секунд

Point

Угаасныхаа дараа гараа арчин хатаагаад тос түрхэх

Гараа угаах нь вирусаар халдварлахгүй байх хамгийн найдвартай арга



Гар угаахын өмнө 100мянга орчим

Савангаар 10-30секунд сайтар угааж +15секунд усаар зайлбал хэдэн зуу болтлоо буурдаг



Гартаа савангаа хөөсрүүлээд 20 минут угаах

Гараа угаах үедээ



Хоол идэхийн өмнө ба дараа



Нойл орсны дараа

Гараа угаасныхаа дараа сайтар арчин хатаавал вирусаар халдварлах магадлал багасдаг шүү

Хатаах



Түрхэх

Тос

Гар угаасны дараа маш их хуурайшдаг тул унтахын өмнө тос түрхээрэй



Амралтын цагаараа тоглосныхоо дараа



Номын санд ном уншаад дуусхаараа



Масканд хүрсэний дараа

Гар угаах арга

Ойролцоогоор 20 орчим секунд ...twinkle twinkle Little star, төрсөн өдрийн дуу дуулангаа



1

гарын алгыг хавсрах

2

гарын ар хэсгийг савандах

3

Хуруугаа салаавчилан хурууны завсраар угаах

4

Гарын алгыг маажих

5

Эрхий хуруу

6

Бугалга

comic by emura yasuko

Ялгаварлан гадуурхахгүй байж бид чадна

Хэрэв найз чинь халдварласан ч Найзын чинь буруу биш гэдгийг Хичээж байгааг Хэцүү байгааг Эдгэрвэл халдахгүй гэдгийг сайтар ойлгоорой.



Дэлхийн мэргэжилтнүүд хичээж байгаа шүү



有志によるボランティアチームに翻訳していただきました。

発行：佐久医師会 教えて！ドクタープロジェクト・佐久市・佐久市教育委員会 2020年4月発行