



# Өвлийн улиралд ажилчдад зориулсан хурдалчилсан гарын авлага



Өвлийн улиралд хүйтэн долгионд удаан хугацаагаар өртөх нь **биеийн дулаан алдагдалт, хөлдөлт** зэрэг ноцтой асуудалд хүргэдэг.

## ✓ Ханиадтай холбоотой өвчний гол шинж тэмдэгүүд



Арьс нь бараан, улаан болж, цэврүүтдэг

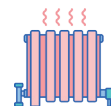


Хөргөх



Ядаргаа болон ухаан доройтох

## ✓ Ханиадны өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх дүрмийг дагаж мөрдөөрэй!



Дулаан хувцас (багаж хэрэгсэл) өмсөөрэй.



Байнга бүлээн ус уугаарай.



Даарахгүйн тулд дулаан газар луу нүүгээрэй.

## ✓ Ханиадны өвчний шинж тэмдэг илэрвэл яаралтай арга хэмжээ аваарай.



Биеэ дулаан байлгаарай.  
(Нойтон хувцсаа тайлж, дулаан газар луу нүүгээрэй).



Хөлдөөсөн хэсгийг бүлээн усанд дүрнэ.



Аль болох хурдан эмчид хандаарай.

## ✓ Яаралтай тохиолдолд 119 (Нүүлгэн шилжүүлэх) руу залгаарай.



\* Дэлгэрэнгүй мэдээллийг QR кодыг уншаад ханиадтай холбоотой өвчнөөс Урьдчилан Сэргийлэх Гарын Авлагаас (2022) үзнэ үү.

# Ажлын байрандаа эрүүл өвлийг өнтэй өнгөрүүлээрэй. Хэрхэн Бэлтгэх вэ!

Өвлийн улиралд хүйтэн долгионд удаан хугацаагаар өртөх нь **биеийн дулаан алдагдалт, хөлдөлт** зэрэг ноцтой асуудалд хүргэдэг.



## Амьдрах зуршил

Гэртээ хөнгөн дасгал хийж, ус сайн ууж, тэнцвэртэй тэжээлээр хангана.



## Хүйтэн өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх дүрмүүд

Дулаан хувцас өмсөж, бүлээн ус ойр ойрхон ууж, дулаан газар олоорой.



## Ажлын өмнө

Цаг агаарын нөхцөл байдлыг шалгаарай.  
(Хүйтэн цагт гадаа ажиллахаас татгалзаарай.)



## Ажлын үеэр

Дулаан хувцсыг давхарлан өмсөөрэй.  
(Бээлий, малгай, маск өмсөөрэй.)



## Биеийн дулаан алдагдалт

Дааралт, ядралт, ухаан доройтох, ой санамж муудах, хэл ярианы эмгэг гэх мэт.

## Хөлдөлт

Хурц өвдөлт, загатналт, арьс бараан, улаан болж цэврүүтэх, арьсны мэдрэмж алдагдах



**Ханиадны шинж тэмдэг илрэхийн тулд доорх арга хэмжээг авна уу!**



Биеэ дулаан байлгаарай.  
(Нойтон хувцсаа тайлж, дулаан газар нүүгээрэй.)



Хөлдөөсөн хэсгийг бүлээн усанд дүрнэ.



Аль болох хурдан эмчид хандаарай.



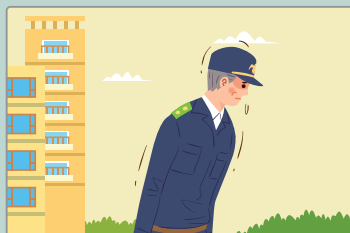
**Яаралтай тохиолдолд 119 (Нүүлгэн шилжүүлэх) руу залгаарай.**



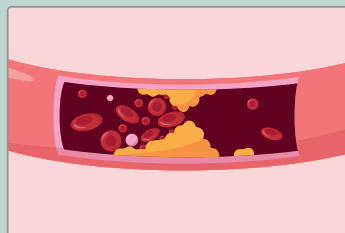
**Өндөр эрсдэлтэй бүлэг!**



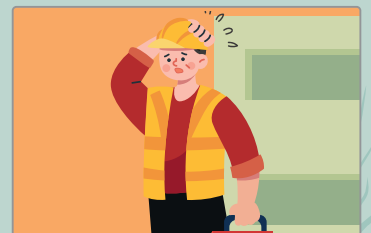
Гадаа удаан хугацаагаар ажилладаг хүн



Настай хүн



Цусны эргэлтийн эмгэгтэй хүн



Шинэ хүн



\* Дэлгэрэнгүй мэдээллийг QR кодыг уншаад ханиадтай холбоотой өвчнөөс Урьдчилан Сэргийлэх Гарын Авлагаас (2022) үзнэ үү.



ХЭХЯ  
(Хөдөлмөр Эрхлэлт, Хөдөлмөрийн Яам)

Үйлдвэрлэлийн Ослос Урьдчилан Сэргийлэлт  
KOSHA

