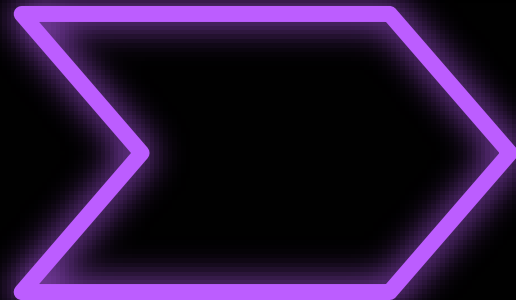
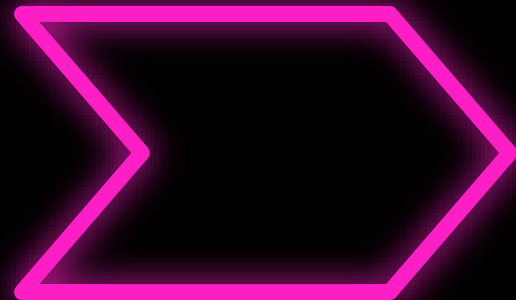


“ГАЛТ ТЭРЭГНИЙ ХӨДӨЛГӨӨН
ЗОХИЦУУЛАЛТЫН НЭГДСЭН ТӨВ” УТҮГ



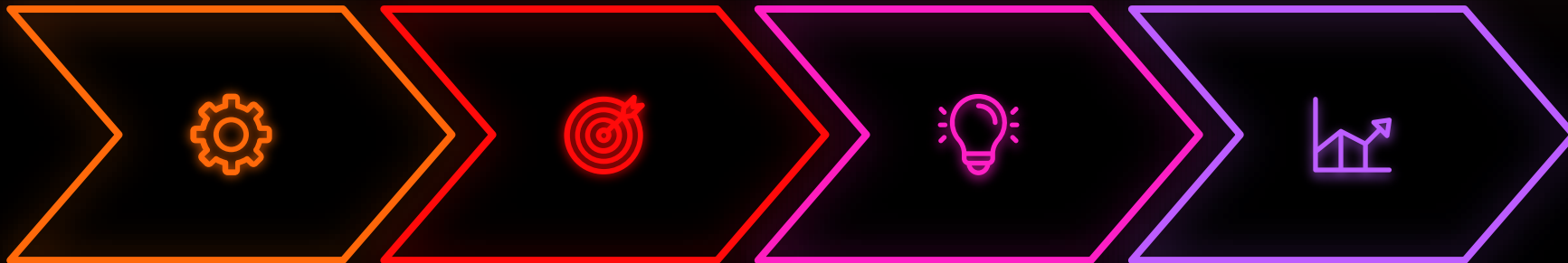
ГАМШГААС ХАМГААЛАХ ТУХАЙ
ХУУЛИЙН ХЭРЭГЖИЛТИЙГ ХАНГАХ,
УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ, ЭРСДЛИЙГ
БУУРУУЛАХ, СУРТАЛЧЛАХ

2021 ОН





НЭГ. НИЙТЛЭГ ҮНДЭСЛЭЛ



ЗОРИЛГО

Ажилтны ам нас, эрүүл мэндийг гамшгийн аюулаас хамгаалах, урьдчилан сэргийлэх, бэлэн байдлыг хангах

ЗАРЧИМ

Төвийн эрсдэл, чадавхийн үнэлгээнд тулгуурласан, ажилтан ба нэгжүүдийн харилцан ажиллагаа оролцоог хангасан

ХҮРЭЭ

Учирч болох гамшгаас урьдчилан сэргийлэх, болзошгүй эрсдлийг бууруулах, арилгах арга хэмжээ

ХЭРЭГЖИЛТ

Төвийн ажилтан, албан хаагч нар үүрэгт ажлын дагуу бэлэн байдлыг хангах оролцох



ХОЁР. ГАМШГААС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ, ЭРСДЭЛИЙГ БУУРУУЛАХ ТӨЛӨВЛӨГӨӨ

СЭРГИЙЛЭХ

АЖИЛТАНД УРЬЧИЛАН
СЭРГИЙЛЭХ, ЭРСДЛИЙН
БУУРУУЛАХ СУРГАЛТАД
ХАМРУУЛАХ, ДАДЛАГА
ХИЙХ

ГАМШГИЙН ҮЕД

ӨӨРИЙН АМЬ НАС ЭРҮҮЛ
МЭНДИЙГ ХАМГААЛАХ,
АЮУЛГҮЙ ЦЭГ ГАЗАРТ
ЦУГЛАГЛАХ, ЭРСДЛИЙГ
БУУРУУЛАХ



АРГА ХЭМЖЭЭ

КОМИССЫН ГАРГАСАН
ТӨЛӨВЛӨГӨӨНИЙ ДАГУУ
ЭРСДЛИЙГ БУУРУУЛАХ
АРГА ХЭМЖЭЭНД
АЖИЛЛАХ

ГАМШГИЙН ДАРАА

УЛСЫН ОНЦГОЙ
КОМИССЫН ГАРГАСАН
ШИЙДВЭРИЙН ДАГУУ
ЗОХИОН БАЙГУУЛАЛТАД
АЖИЛЛАХ



ГАМШГИЙН ТӨРЛҮҮД

ТЕРРОРИСТ,
ЦАХИМ
ХАЛДЛАГА

ХӨЛДӨЛТ

ДЭЛБЭРЭЛТ, АЛАН
ХЯДАХ АЖИЛЛАГАА

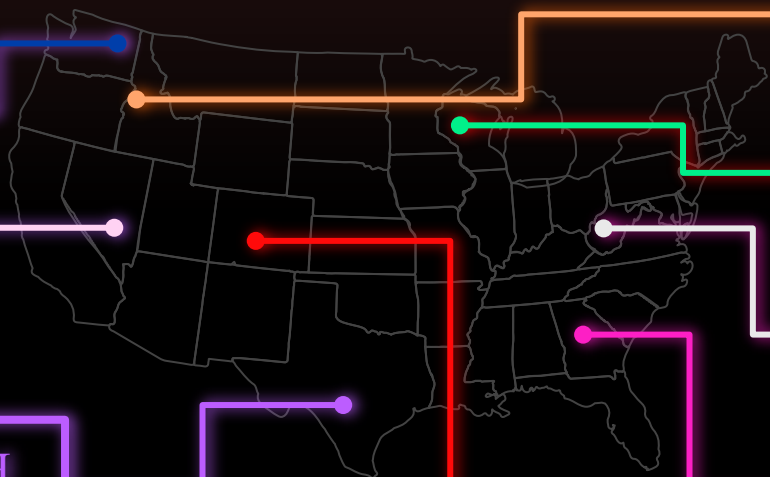
КОВИД-19 ЦАР
ТАХАЛ

ЦАСАН БОЛОН
ШОРООН ШУУРГА

ОБЪЕТ БОЛОН ОЙ
ХЭЭРИЙН ТҮЙМЭР

ҮЕР УСНЫ АЮУЛ

ЦАЦРАГИЙН
ҮҮСГҮҮР, ХИМИЙН
БОДИСЫН ТАРХАЛТ





ГУРАВ. АЮУЛТ ҮЗЭГДЭЛ, ГАМШИГ, ОСЛЫН ҮЕД ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ ХАРИУ АРГА ХЭМЖЭЭ

ГАМШИГ

АЮУЛ ОСОЛ, ГАМШГИЙН ҮЕД
ШУУРХАЙ АЖИЛЛАГААНЫ
ЗОХИОН БАЙГУУЛАЛТЫГ ДЭС
ДАРААЛАЛТАЙ ТӨЛӨВЛӨХ

ЗАРЛАН МЭДЭЭЛЛЭХ

ШУУРХАЙ ШТАБ - БҮЛЭГ
ТОМИЛОН АЖИЛЛАХ
ЗАРЛАН МЭДЭЭЛЭЛ
ДАМЖУУЛАХ

ХОХИРОЛ

ХОХИРОЛ, ХЭРЭГЦЭЭНИЙ
ҮНЭЛГЭЭ ХИЙХ, ЭРСДЛИЙГ
ТОДОРХОЙЛОХ

МЭДЭЭЛЭЛ

МЭДЭЭЛЭЛ ЦУГЛУУЛАХ,
ДАМЖУУЛАХ, ХАНГАЛТЫН
АЖЛЫГ ЗОХИОН
БАЙГУУЛАХ



ДӨРӨВ. АЮУЛГҮЙ ЦЭГТ ЦУГЛАРАХ, НҮҮЛГЭН ШИЛЖҮҮЛЭХ ТӨЛӨВЛӨГӨӨ



ГАМШИГ-ОСОЛ

ГАМШИГ ОСЛЫН ҮЕД
АЮУЛГҮЙ ТҮР ЦУГЛАРАХ
ТАЛБАЙД ГАРГАХ,



НҮҮЛГЭЛТИЙН ӨМНӨХ ҮЕ

НҮҮЛГЭН ШИЛЖҮҮЛЭЛТ
ЗАРЛАХ ТУХАЙ ШИЙДВЭР
ГАРГАХ



НҮҮЛГЭН ШИЛЖҮҮЛЭЛТ

АЖЛЫГ ГҮЙЦЭТГЭХ
АХЛАХЫГ ТОМИЛОХ,
БҮРТГЭЛ ЯВУУЛАХ,
ХООЛ ХҮНС БОЛОН ЭД
МАТЕРИАЛЫН
НҮҮЛГЭН ШИЛЖҮҮЛЭХ
АРГА ХЭМЖЭЭГ АВАХ



ЗОХИОН БАЙГУУЛАЛТ

ТЭЭВРИЙН ХЭРЭГСЭЛ,
БАЙГУУЛЛАГЫН ТОНОГ
ТӨХӨӨРӨМЖИЙГ НҮҮЛГЭХ,
МАТЕРИАЛ ХЭРЭГСЛИЙН
НӨӨЦИЙГ ТОДОРХОЙЛОХ,
УДИРДЛАГЫН ЗӨВЛӨМ
ЗААВРЫГ МӨРДӨХ

ГАМШИГИЙН ТӨРӨЛ

ХҮЧТЭЙ ЦАСАН БОЛОН ШОРДОН ШУУРГА

ОЙ ХЭЭРИЙН ТҮЙМЭР

ГАЗАР ХӨДЛӨЛТ

ГАЛ ТҮЙМЭР

ЗУД

ҮЕР

АХУЙН ОСОЛ

АЯНГА ЦАХИЛГААН

ХҮН, МАЛ, АМЬТНЫ ГОЦ ХАЛДВАРТ ӨВЧИН



Бага болон өсвөр
насныханд
зориулав

**Аврагч Мазаалайн
зөвлөмж**

Аюулгүй өрх

Анхны тусламж

ГАЗАР ХӨДЛӨЛТИЙН ҮЕД



СУУ



НУУГД



ХҮЛЭЭ

ШИНГЭРҮҮЛСЭН НЕФТИЙН ХИЙ

ДЭЛЖИЙ НИЙТИЙН НЭРШИЛ LPG /LIQUEFIED PETROLEUM GAS/ БӨГӨӨД МОНГОЛ УЛСАД ШИНГЭРҮҮЛСЭН НЕФТИЙН ХИЙ (ШИНХ) ХЭМЭЭН НЭРЛЭДЭГ.

АЮУЛГҮЙ АЖИЛЛАГАА

1

ХЭРЭГЛЭГЧ НЬ ХИЙН ТҮЛШТЭЙ БАЛЛОНЫГ ХЭРЭГЛЭХИЙН ӨМНӨ ХИЙН АЖ АХУЙГААС ЗААВАРЧИЛГАА АВСАН БАЙХ ШААРДЛАГАТАЙ.



2

ХИЙН ТҮЛШТЭЙ БАЛЛОНЫГ СУУРИЛУУЛАХ БАЙРНЫ АГААРЫН ТЕМПЕРАТУР НЬ +25°C-33°C ИХГҮЙ БАЙНА. ХИЙН ТҮЛШТЭЙ БАЛЛОНЫГ БАРИЛГЫН СУУРИЙН ДАВХАР БУЮУ ПОДВАЛД БАЙРЛУУЛАХЫГ ХОРИГЛОНО.



3

ГАДНА ОРЧИНД НАРНЫ ШУУД ТУСГАЛААС ХОЛ, ТУСГАЙ ЗОРИУЛАЛТЫН САРААНД БАЙРЛУУЛНА. ГАДНА ОРЧНЫ ХЭМ +45°C-33°C ДЭЭШ НӨХЦӨЛД ХАДГАЛАХЫГ ШУУД ХОРИГЛОНО.



ХИЙН ТҮЛШТЭЙ БАЛЛОН НЬ НАРНЫ ГЭРЭЛ, БУСАД ДУЛААНЫ ЭХ ҮҮСВЭРЭЭС (КАЛАХААС) ХАМГААЛАГДСАН БАИХ ЕСТӨЙ.

ХЭРЭГЛЭГЧ ТА ХИЙН ТҮЛШ БОЛОН ХИЙН ТҮЛШЭЭР АЖИЛЛАДАГ ТОНОГ ТӨХӨӨРӨМЖИЙН АЮУЛГҮЙ АЖИЛЛАГААНЫ ЗААВАРТАЙ ТАНИЛЦАЖ, АМЬДРАЛД МӨРДСӨНӨӨР ӨӨРИЙГӨӨ БОЛОН БУСДЫГ ГЭНЭТИЙН ОСЛООС ХАМГААЛНА.

4

БАЛЛОНЫГ УНАГАХ, ХАТУУ БИЕТЭЭР ЦОХИХЫГ ХОРИГЛОНО.



5

БАЛЛОНЫ БОЛОН БУСАД ТӨХӨӨМЖҮҮДИЙН ЗАСВАРЫГ ЗӨВХӨН ХИЙН АЖ АХУЙН ИНЖЕНЕР, ТЕХНИКИЙН АЖИЛТАН ГҮЙЦЭТГЭНЭ.



6

ГЭМТЭЛТЭЙ БАЛЛОН БОЛОН ГЭМТЭЛТЭЙ БУСАД ТОНОГ ТӨХӨӨРӨМЖИЙГ АШИГЛАХЫГ ХОРИГЛОНО.



7

АЖЛЫН БА НӨӨЦИЙН БАЛЛОНЫ БОЛОН БУСАД ТОНОГ ТӨХӨӨРӨМЖ, КОЛБОЛТЫН БИТҮҮМЖЛЭЛИЙГ ХӨӨСВӨР ШАЛГАЖ БАТАЛГААЖУУЛНА.





ГАМШГИЙН ӨМНӨХ СЭТГЭЛ ЗҮЙН БЭЛТГЭЛ

Аливаа гамшгийн үед хүн бүр эрүүл мэнд, аюулгүй байдлаа хамгаалахад бэлэн байх ёстой. Гамшгийн үед сэтгэл зүйгээ бэлдээгүй тохиолдолд гэнэтийн цочролд орж, эрүүл мэнд, сэтгэл зүйгээрээ хохирох аюултай. Тиймээс сэтгэл зүйгээ урьдчилан бэлдэж, болзошгүй тохиолдолд бэлэн байх үүднээс дараах зүйлсийг зөвлөж байна.



1. Гамшгийн талаарх ойлголттой байх

2. Гамшгийн үеийн сэтгэл зүйн өөрчлөлтийг мэдэх



3. Стрессээс ангижирч, тайвшрах аргад суралцах

4. Бие биетэйгээ ярилцах



5. Нийгмийн харилцааг эрүүлжүүлэх

6. Аливаа үйл ажиллагаанд эерэг, зөв, идэвхтэй оролцох



7. Сөрөг бодлоо эерэг бодлоор солих

8. Архи, тамхи, хорт зуршлаас татгалзах



9. Цахим орчин, хэвлэл мэдээллийн хэрэгслийг зөв ашиглах

10. Өөртөө анхаарал тавих



ХАЛДВАРТ ӨВЧНИЙ ДЭГДЭЛТИЙН ҮЕД АЖИЛЛАЖ БУИ МЭРГЭЖИЛТНҮҮДЭД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

- ✓ Ажиллаж буй орчиндоо эерэг дулаан уур амьсгалыг бүрдүүлэх
- ✓ Баг, хамт олон, бие биенээ халамжлан дэмжиж, хүндэтгэж, урам өгч ажиллах
- ✓ Өөрийн үүрэг хариуцлага, боломж, эрсдэлийг бодитой үнэлэх, хүч, нөөцөө зөв хуваарилан ажиллах
- ✓ Ажлаа хийхийн зэрэгцээ цагтаа хооллож, амрах цагийг өөртөө гаргах
- ✓ Үнэн зөв, бодитой эх сурвалжаас авсан мэдээллийг бусадтай хуваалцах
- ✓ Стресс тайлах энгийн аргуудыг ашиглан сэтгэл санаагаа тайван байлгах
- ✓ Архи, тамхи, мансууруулах бодис болон шаардлагагүй эм хэрэглэхээс зайлсхийх
- ✓ Гэр бүл, найз нөхөд, ойр дотныхоо хүмүүстэй цахим, утсаар холбоотой байх
- ✓ Сэтгэл санаа хямарсан үед хамт олонтойгоо ярилцах, зөвлөгөө авах, удирдлагаасаа дэмжлэг хүсэх

Хэрвээ та нэмэлт мэдээлэл, зөвлөгөө авахыг хүсвэл
СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ҮНДЭСНИЙ ТӨВИЙН
24 цагийн турш мэдээлэл өгөх **1800-2000** утсанд хандана уу.

ШИНЭ КОРОНАВИРУСЫН ДЭГДЭЛТИЙН ҮЕД СЭТГЭЛЗҮЙГЭЭ ХАМГААЛЪЯ





МОНГОЛ УЛСЫН
ЗАСГИЙН ГАЗАР

ЭРҮҮЛ
МЭНДИЙН ЯАМ



ШИНЭ КОРОНАВИРУСЫН ДЭГДЭЛТИЙН ҮЕД СЭТГЭЛЗҮЙГЭЭ ХАМГААЛЪЯ

- ✓ Тайвшруулах амьсгалын дасгал хийх
- ✓ Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх
- ✓ Ном сэтгүүл унших
- ✓ Үнэн зөв, бодитой эх сурвалжаас мэдээлэл авах
- ✓ Худал цуу ярианаас зайлсхийх
- ✓ Гэр бүл, найз нөхөд, ойр дотныхоо хүмүүстэй цахим, утсаар холбогдох
- ✓ Эмч, мэргэжилтэнтэй хүндэтгэлтэй харилцан өгсөн заавар, зөвлөмжийг биелүүлэх

Хэрвээ та нэмэлт мэдээлэл, зөвлөгөө авахыг хүсвэл
СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ҮНДЭСНИЙ ТӨВИЙН

24 цагийн турш мэдээлэл өгөх **1800-2000** утсанд хандана уу.

Хөл хорионд байгаа хүмүүст
өгөх зөвлөмж



ГАМШИГИЙН ҮЕД ҮҮРГЭВЧИНД БАЙХ ЗҮЙЛС



ЦЭВЭР УС

1.5 литрээс багагүй байх бөгөөд жижиг савалгаатай байвал зохимжтой.



ХҮНС

Лаазалсан болон хатаасан удаан хугацаагаар хадгалах боломжтой, /өдөрт 3 удаа, 3 хоног хооллохоор тооцох/

АНХНЫ ТУСЛАМЖИЙН ИЖ БҮРДЭЛ



ЭМЧИЙН ЖОРГУЙ ХЭРЭГЛЭХИЙГ ЗӨВШӨӨРДӨГ, ӨВЧИН НАМДААХ БОЛОН ХОДООД ГЭДЭСНИЙ ЭМ Г.М



ДУЛААН ХУВЦАС ГУТАЛ



ГАР ЧИЙДЭН, НӨӨЦ ЗАЙ



РАДИО ХҮЛЭЭН АВАГЧ, НӨӨЦ ЗАЙ



ШҮГЭЛ



Дохио өгөхөд ашиглана.

СОНИН -10 ШИРХЭГ



Биеийн дулааныг хадгалах, яс хугарсан, гэмтсэн үед чиг барих, ороох бооход ашиглана.



ЛАА, ШҮДЭНЗ

Гэрэлтүүлэх, дохио өгөх, хоол боловсруулах, дулаан гаргах, зүү, тариур, чимхүүрийг ариутгахад ашиглана.

АЯНЫ ХӨНЖИЛ



ЧУХАЛ БИЧИГ БАРИМТУУДЫН ХУУЛБАР



ӨРХИЙН БЭЛЭН БАЙДЛЫН ТӨЛӨВЛӨГӨӨ, ОРЧНЫ ГАЗРЫН ЗУРАГ



АРИУН ЦЭВРИЙН БАГЦ



СКОЧ, ОЛОН ҮЙЛДЭЛТ БАГАЖ



ЦААС, ҮЗЭГ, ГАР УТАС



ҮҮРГЭВЧ



ГЯЛГАР УУТ -10 ШИРХЭГ



Гамшгийн үед өрхийн бэлэн байдлын багцад байвал зохих зүйлс



ЦЭВЭР УС - Уух болон шингэн нөхөх, хордлого тайлах, шарх цэвэрлэх, гар, нүүр угаах зэрэгт хэрэглэнэ. Цэвэр ус нь 1.5 литрээс багагүй байх бөгөөд жижиг савалгаатай байх нь зохимжтой.

ХҮНС - Лаазалсан болон хатаасан, удаан хугацаагаар хадгалах боломжтой, хэрэглэхэд бэлэн, хялбар байх / өдөрт 3 удаа, 3 хоног хооллохоор тооцох/.



НИЙЛЭГ УУТ - Хүнс, хоол хадгалах болон бэлтгэх, сав, бээлий, борооны цув, нөмрөг, дэвсгэр болгон ашиглана.



СОНИН - Биеийн дулааныг хадгалах, яс хугарсан, гэмтсэн үед чиг барих, ороох боох, гал гаргах зорилгоор ашиглана.



ЦААС, ХАРАНДАА, СКОЧ /наалддаг тууз/- Бэхэлгээ, боолт хийх, шаардлагатай тэмдэглэл үлдээхэд ашиглана.





АНХААРАЛ
ХАНДУУЛСАНД
БАЯРЛАЛАА