

Би таныг хамгаална. Та намайг хамгаална.

「Халдвар авахаас сэргийлэх」 ээс

「Халдвар тараахгүй байх」 гэдэг ойлголт руу

**бодлоо өөрчилъе !**

Төсөөлөл 「Өөрийгөө яг одоо халдварласан (шинж тэмдэггүй) гэж бодъё !」  
Зорилго 「Тийм учраас хэнд ч халдвар тараахгүй байхаар хөдөлъе !」



**Mask олдохгүй бол хаялгүй дахин хэрэглъе!**

**Угаах юм уу, спирттэй цацлагаар**

**ариутгаж хэрэглъе!**

**Хэрвээ маск хангалттай байгаа**

**бол тогтмол солиорой !**

**Сайн шим тэжээлтэй  
хоол хүнс хэрэглэж**

**Сайн унтаж**

**Сайн инээцгээе!**

**Вирусны талаар мэдлэгт дусал нэмэр**

Вирус нь ханиалгах, найтаах, амьсгалахад гарч ирдэг. Ханиалгаж, найтаахад хүн рүү үсэрвэл тухайн хүн халдварладаг. Гэвч, халдварлагч маск зүүснээр халдвар тараахаас сэргийлэх боломжтой. Шүлс агуулаагүй бол энгийн амьсгалаар бол халдахгүй.



**Цонхоо онгойлгоё!**

Аль болох өрөөний агаарыг солих.  
Тэгээд хамраараа амьсгалья.  
Вирусыг элэгний гүн рүү сорон оруулахаас сэргийлж,  
Амаар амьсгалахаа багасгая.



**Гадуур явж байхдаа нүүрэндээ бүү хүр!**

Маш чухал! Гараар дамжин халдварлах вирусээс хамгаалах.  
Гадуур явж байхдаа нүд, хамар, амандаа хүрэхгүй байх,  
хамраа ухахгүй байх.



**Гадуур явж байхдаа яах аргагүй хүрэх тохиолдолд!**

Гараа угаах! Гараа угаасны дараа хүрэх.  
Хэрвээ угаах боломжгүй бол спирттэй цацлага, нойтон салфетика,  
нойтон гарын алчуураар арчих зэрэг арга хэмжээг авцгаая.



**Гэртээ харихаараа !**

Шууд гараа угаах  
Спирт байвал үүдний өрөөндөө цацаж хэрэглэцгээе.  
Мөн хаалганы бариулаа арчих.  
Аль болох эртхэн усанд орох!

**Хүнтэй уулзах үед !**

Хүмүүстэй ярилцах үедээ маск зүүх.  
Бусадтай хооллох үед чимээгүй хооллож, хоолондоо анхаарах!  
Сайн амталж идэцгээе.  
Найзтайгаа ярилцах бол хоолоо идэж дууссаны дараа маскаа  
зүүгээд ярилцацгаая.

