

# Ус Сүүдрэвч Амралт

## Гадаад ажилчдын гарын авлага Наршихаас урьдчилан сэргийлэх

### ☀️ Хэт халууны цаг агаарын тусгай мэдээ?

- ☀️ Солонгосын цаг уурын газар нь өдөр тутмын хамгийн их температурын дагуу дулааны долгионыг анхааруулж, сэрэмжлүүлэг гаргадаг
- Гэнэтийн температурын огцом өсөлт эсвэл дулааны долгионзэрэг (өргөн талбайд) ихээхэн хэмжээний хохирол учрах магадлалтай үед

#### Биед мэдрэгдэх халуун хүйтний хэм гэдэг нь?

Зуны улиралд одоогийн чийгээс бага дулаан, өндөр чийгшилтэй үед илүү халуун санагддаг үед тусгасан температур юм.

- ☀️ **Удаан хугацааны туршид халуун наранд байдаг бол нарны хордлого, дулааны ядаргаа, ядаргаа гэх мэт халууны өвчинд нэрвэгдэж болзошгүй тул яаралтай арга хэмжээ авахгүй бол амь насанд аюултай.**

### 📄 Ус Сүүдрэвч Амралт нь наршихаас хамгаалах

<p><b>Ус</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Хүйтэн бөгөөд цэвэр ус бэлтгэх хэрэгтэй.</li> <li>▶ Байнга ус уух.</li> </ul>
<p><b>Сүүдрэвч</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ажлын байрныхаа ойролцоо сүүдрэвч бэлдэх.</li> <li>▶ Сэрүүхэн салхи нэвт салхилахаар байх.</li> </ul>
<p><b>Амралт</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Хэт халууны үед тогтмол 1 цаг тутамд 10-15 минут амрах хэрэгтэй.</li> <li>▶ Ажлын цагийг тохируулах (Жишээ нь 9-18 цагийг 5-14 цаг болгох) ба хэт халуун цаг болох 14-17 цагт дээврийн ажил хийхгүй байх.</li> <li>» Дээврийн ажил хийх бол аль болох мөстэй хантааз, мөстэй сав зэрэг хүйтэн зүйлс өмсөж хэрэглэх.</li> </ul>

### 🚨 Онцгой байдлын үед бэлтгэл хийх

<p><b>Хамт ажиллагсдынхаа эрүүл мэндийн байдлыг үе үе шалгаж байх</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Халууны өвчний эхний шинж тэмдэг бол ядаргаа, сул дорой байдал, толгой эргэх, толгой өвдөх, зүрхний цохилт хурдсах, дотор муухайрах, бөөлжих зэрэг шинж тэмдэг илэрдэг.</li> </ul>
<p><b>Хэрэв та яаралтай тусламж үзүүлэх шаадлагатай бол анхны тусламж үзүүлээрэй.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сэрүүн газар аваачиж, биеийн хэмийг сэнс ба сэвүүрээр сэвж хөргөөд, хүйтэн усаар норгоно.             <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Биеэ эзэмдэж чадахгүй ба ухаангүй байгаа тохиолдолд 119 руу залгаарай.</li> <li>▶ Ухаан алдаагүй байвал мөстэй ус юмуу энергийн ундаа уулгаарай.</li> </ul> </li> </ul>

### Халууны үед аюулгүй байдлын осол аваар гарахаас үргэлж болгоомжилж бай!!

- Аюулгүйн малгай, аюулгүйн бүс гэх мэт хувийн хамгаалалтын хэрэгслийг өмсөхөд үл тоомсролдог тул онцгой анхаарал хандуулах хэрэгтэй.
- Нойр дутуу зэрэг анхаарлаа төвлөрүүлээгүйгээс унах, ойчих гэх мэт аюулгүй ажиллагааны ослоос болгоомжлох хэрэгтэй

