



**КОВИД 19-тэй
холбоотой гадаад
оюутны хэрэгжүүлэх
хувийн хорио цээрийн
арга хэмжээ
(2 дахь хэвлэл)**

2021. 8.



Боловсролын яам



Гарчиг

1. Хорио цээрийн үндсэн дүрэм.....	1
2. Хичээлд явахдаа.....	4
3. Өдөр тутмын амьдрал.....	5
4. Цагийн ажил хийх бол.....	7
Зөвлөмж	11

- Тус материалыг Солонгос улсад суралцаж байгаа гадаад оюутнуудыг
- КОВИД 19-ийн халдвараас хамгаалахын тулд гадаадын олон хэлээр
- орчуулан гаргаж байгаа бөгөөд "КОВИД 19-тэй холбоотой гадаад оюутны
- авах хувийн хорио цээрийн арга хэмжээ" зөвлөмжид тулгуурлан бэлтгэв.



1. Хорио цээрийн үндсэн дүрэм



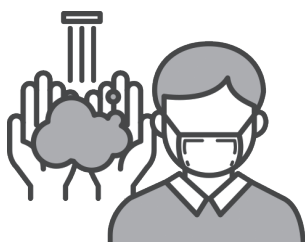
► КОВИД 19 халдах болон тархахаас урьдчилан сэргийлэхэд хувийн хорио цээрийн дүрмийг чандлан сахих нь юу юунаас илүү чухал.

- Өдөр тутмын амьдралдаа дараах гол дүрмүүдийг үргэлж санаж, КОВИД 19 халдахаас урьдчилан сэргийлэхийн төлөө хичээх

Гол дүрмүүд

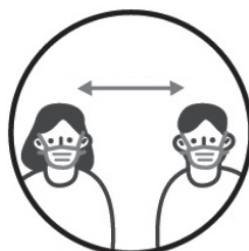


(мутацид орсон вирустай холбоотой нэмэлт мэдээлэл)



[Дүрэм 1]

Цаг үргэлж, хаа ч явсан маск(KF80, KF94) зүүж, гараа тогтмол угаах



[Дүрэм 2]

Хүмүүс хоорондын зайг маш сайн барих, хувийн чанартай уулзалт цуглаанаас зайлсхийх



[Дүрэм 3]

Хэрэв сэжигтэй шинж тэмдэг илрэх юм уу халдвар авсан байж болзошгүй гэж үзвэл яаралтай шинжилгээ хийлгэх



[Дүрэм 4]

Битүү орчин, хүн ихтэй газраар үйлчлүүлэхгүй байх. Цэвэр агаараар тогтмол агааржуулах



[Дүрэм 5]

Хоолоо тогтсон газар, ярихгүйгээр идэх



► Оршин суугаа визний ангилал, ямар улсын иргэн гэдгээс үл хамааран дараах иргэд КОВИД 19 шинжилгээг үнэ төлбөргүй өгөх боломжтой бөгөөд дотоодоос халдварласан тохиолдолд* үнэ төлбөргүйгээр** эмчлэх болон тусгаарлах тул сэжигтэй шинж тэмдэг илэрсэн бол нэн даруй шинжилгээ хийлгэх шаардлагатай.

* Гадаадаас халдвартай ирсэн(гадаадаас ирээд тусгаарлагдаж байх хугацаандаа халдвар батлагдсан) бол харилцан үйлчлэх зарчмын дагуу, улс орон тус бүрээр нь эмчилгээний төлбөрийг бүтэн хариуцна, эсвэл тодорхой хэсгийг хариуцна, огт хариуцахгүй гэсэн ангилалд хуваана.

** Хорио цээрийн дүрмийг зөрчих, тусгаарлагдах байраа өөрчлөх захирамжийг биелүүлээгүй гэх мэт хувь хүний хариуцлага алдсан үйлдэл гаргасан тохиолдолд эмчлэх болон тусгаарлах зардлыг улсаас гаргахгүй байж болзошгүй.

КОВИД 19 шинжилгээг үнэ төлбөргүй өгөх иргэд

Сэжигтэй тохиолдол	Батлагдсан өвчтөнтэй хавьталд орсны дараа 14 хоног дотор КОВИД 19-ийн эмнэлзүйн шинж тэмдэг илэрсэн хүн
Магадлалтай тохиолдол	① Эмчийн дүгнэлтээр КОВИД 19-ийн эмнэлзүйн шинж тэмдэг илэрч КОВИД 19-ийн халдвар авсан хэмээн сэжиглэгдэж буй хүн ② Гадаадад зорчсон бөгөөд Солонгост буцаж ирсний дараа14 хоног дотор КОВИД 19-ийн эмнэлзүйн шинж тэмдэг илэрсэн хүн ③ КОВИД 19-ийн дотоод дох бөөнөөр илэрсэн тохиолдолтой тархвар судлалын хувьд хамааралтай, оношилгоо шинжилгээ шаардлагатай хэмээн хүлээн зөвшөөрөгдсөн хүн
Эмнэлзүйн гол шинж тэмдгүүд: Халуурах(37.5°C дээш), ханиах, амьсгал давчдах, бие арзайх, булчин өвдөх, толгой өвдөх, хоолой өвдөх, амт үнэр мэдрэхгүй байх, хатгаа тусах	

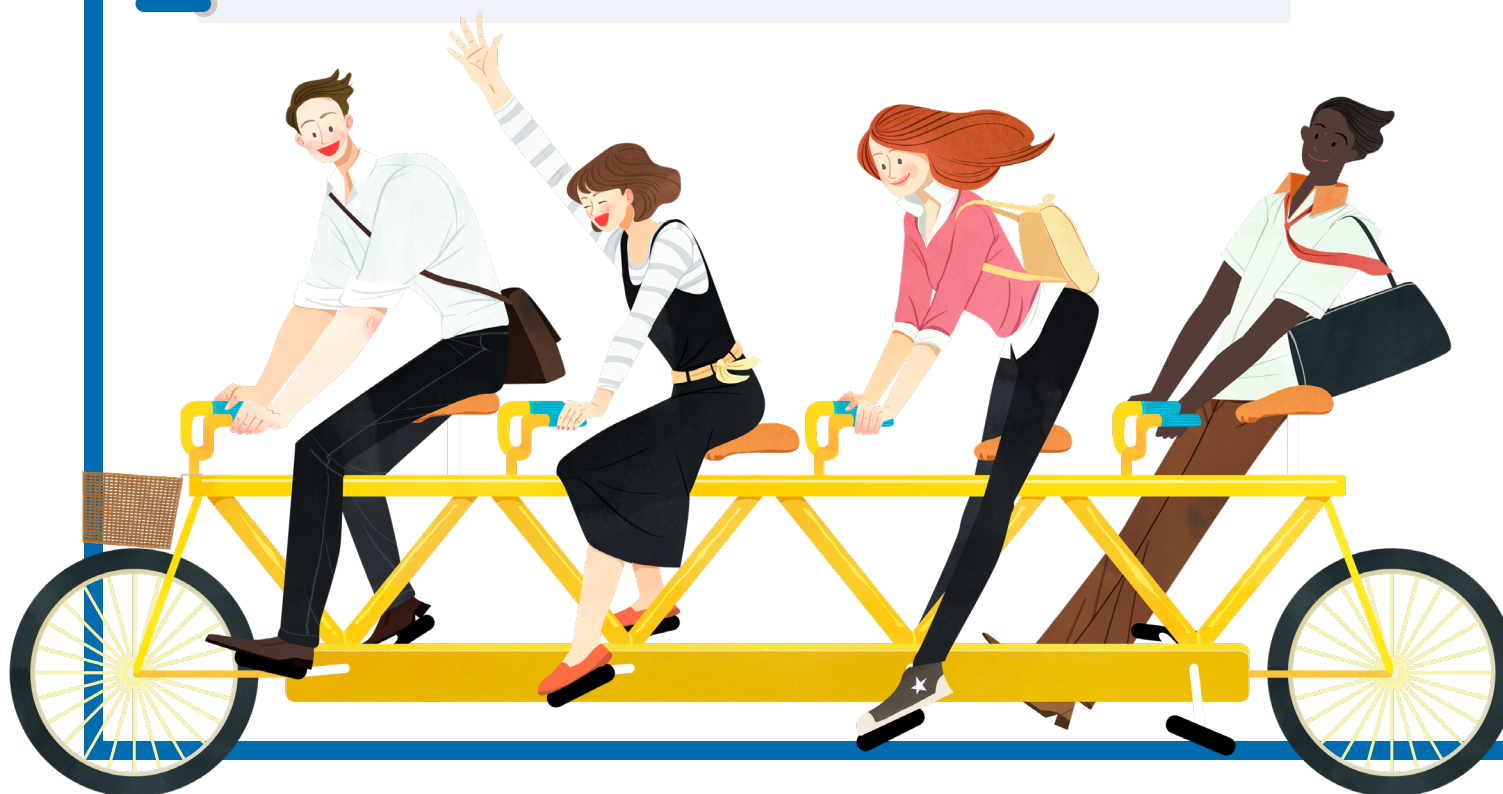
1. Хорио цээрийн үндсэн дүрэм



※ Хүн хоорондын зай барих шатлал, тархвар судлалын хамаарал, шинж тэмдэг илэрсэн эсэх, бүс нутгаас үл хамааран КОВИД 19-ийн халдварыг оношлох шинжилгээг үнэ төлбөргүй хийлгэх боломжтой(Тусад нь мэдэгдэл гаргахаас өмнө гадаад иргэд ч хийлгэх боломжтой). Үнэ төлбөргүй шинжилгээ хийлгэх боломжтой халдвар тодорхойлох клиникийн байршлыг лавлах төв (☎1339, ☎бүсийн код+120) болон харьяа Эрүүл мэндийн төвөөс лавлана уу

Дараах тохиолдолд яаралтай шинжилгээ өгөх шаардлагатай (Магадлалтай тохиолдлын 1-р хавьтал гэж мэдэгдэх)

- ① Гэр бүлийн хүн(хамтран амьдрагч) болон нэг байранд хамт амьдардаг хүнд КОВИД 19-ийн эмнэлзүйн шинж тэмдэг илэрсэн бол
- ② Гэр бүлийн хүн(хамтран амьдрагч), найз, дотнын хүнтэйгээ гадаадаас ирснийх нь дараах 14 хоног дотор хавьтсан бол
- ③ Нутаг орны халдвар дэгдэлтийн төлөв байдлыг харгалзан үзэж, халдвартай хүн илэрсэн байгууллага, газраар орсон бол
- ④ Коронавирусийн түргэвчилсэн оношлуур болон эсрэг төрөгчийн түргэвчилсэн оношлуураар хийсэн шинжилгээний хариу эерэг гарсан бол



2. Хичээлд явахдаа



► **(Хичээлд явахын өмнө)** Хичээлд явахын өмнө гэртээ байхдаа биеийн байдлаа хянаж, сэжигтэй шинж тэмдэг мэдэгдвэл хичээлдээ явалгүй, удирдагч багш, сургуулийн халдварт өвчинтэй тэмцэх алба, гадаад харилцааны ажилтан нартай холбоо барина.

- Ойр байх халдвар тодорхойлох клиник юм уу оношилгоо шинжилгээний түр төвд очиж үзүүлэн шинжилгээ хийлгэнэ.

※ КОВИД 19-ийн эмнэлзүйн шинж тэмдэг илэрвэл халдвар тодорхойлох клиникт очихоос өмнө лавлах төв(1339, Борон нутгийн код+120) болон харьяа Эрүүл мэндийн төвөөс лавлан асуусны дараа очно. Очихдоо эмнэлгийн зориулалтын маск зүүх бөгөөд нийтийн тээврээр зорчихгүй байхыг хичээнэ.

- Шинжилгээний хариу сөрөг байсан ч шинж тэмдэг илэрсээр байгаа цагт гэртээ хангалттай амарч биеийн байдлыг ажиглана.

- КОВИД 19-ийн эмнэлзүйн шинж тэмдэг арилж эдгэрсний дараа удирдагч багш, сургуулийн халдварт өвчинтэй тэмцэх алба, гадаад харилцааны ажилтан нарт мэдэгдсэний дараа хичээлдээ явна.

※ 38°C дээш үргэлжлүүлэн халуурах юм уу өвчний шинж тэмдэг хурцадвал халдвар тодорхойлох клиникт дахин очно.

Дараах тохиолдолд хичээлд явахгүй

① Эрүүл мэндийн байгууллагаас өөрийгөө тусгаарлах мэдэгдэл хүлээн авсан бол хичээлдээ явахаа больж, гэртээ 2 долоо хоног өөрийгөө тусгаарлана.

② Хамт амьдардаг хүмүүсийнх нь хэн нэгэн өөрийгөө тусгаарлаж байгаа бол тухайн хүний тусгаарлах хугацаа цуцлагдах хүртэл хичээлдээ явахгүй.

※ Харин хамт амьдардаг хүн нь өөрийгөө тусгаарлах мэдэгдэл хүлээн 'авмагц' тусдаа байранд тусгаарлагдан, үүнээс болж хавьтал үүсээгүй бол хичээлдээ явж болно.

③ Оюутан өөрөө болон хамт амьдардаг хүнд сэжигтэй шинж тэмдэг илэрч, шинжилгээ хийсэн бол, шинжилгээний хариу гартал хичээлдээ явахгүй.

► **(Хичээлд явахдаа)** Сургууль дотор байнга маск зүүнэ. Хичээлийн танхимд алгасаж суух зэргээр хүн хоорондын зай барина.

- Хоол идэнгээ уулздаг уулзалтаас(гадаад оюутны уулзалт, дугуйлангийн уулзалт зэрэг) аль болох татгалзах, хичээл дууссаны дараа сургууль дээр үлдэлгүй даруйхан гэртээ харих

► **(Хичээлээс ирсний дараа)** Халуурах, амьсгалын замын эмгэг зэрэг сэжигтэй шинж тэмдэг илэрвэл тэр даруй удирдагч багш, сургуулийн халдварт өвчинтэй тэмцэх алба, гадаад харилцааны ажилтан нарт мэдэгдэнэ.

- Ойр байх халдвар тодорхойлох клиникт очиж үзүүлэн шинжилгээ хийлгэнэ. Шинжилгээний хариу гарангуут удирдагч багш, гадаад харилцааны ажилтан нарт мэдэгдэнэ.

3. Өдөр тутмын амьдрал

Дотуур байранд амьдарч байгаа бол



- Дотуур байранд амьдарч байгаа бол байнга гараа угааж, ариутгах зэргээр хувийн ариун цэврээ сайтар сахин, КОВИД 19-ийн халдвараас урьдчилан сэргийлэхийн төлөө мэрийнэ.
 - Дотуур байранд байхдаа зайлшгүй шаардлагатай тохиолдлоос бусад үед аль болохоор жигүүр хооронд, давхар хооронд, өрөө хэсэж явахгүй байх, ялангуяа өрөөндөө идэх юм хувааж идэхийг хориглоно.
 - 2-оос дээш тооны оюутан нэг өрөөнд байрлаж байгаа тохиолдолд аль болох ярилцахгүй байж, ярих бол маск зүүж, хоорондын зай барина.
 - Өрөөнөөсөө гарахдаа байнга маск зүүнэ. Нийтээр ашигладаг талбайг(гал тогоо, хувцас угаах өрөө, ариун цэврийн өрөө) нэг дор бөөгнөрөхгүй байхаар ээлжлэн ашиглаж, тухайн газраас хурдан гарна.
 - Нийтээр ашигладаг талбайд хоол идэх, ярилцах, утсаар ярих зэрэг агаар дусал үүсэх, дамжих үйлдэл хийхгүй байх
 - Ялангуяа дотуур байрандаа хоол хийдэг тохиолдолд хоол хийхдээ маск заавал зүүж, хоолоо тус тусын өрөөнд юм уу хаалтаар тусгаарлагдсан хоолны танхимд иднэ.
 - Байгалийн аргаар агаар сэлгэх боломжтой бол цонхоо байнга онгорхой байлгаж, тийнхүү сэлгэх боломжгүй үед өдөр бүр 3-аас дээш удаа тогтмол агаар оруулна
 - Халуурах гэх мэт сэжигтэй шинж тэмдэг илэрвэл тэр даруй дотуур байрны ажилтанд мэдэгдэж, түүний заавраар хөдөлнө.
- ※ Дотуур байрны ажилтан сэжигтэй өвчтөн гарсан тохиолдолд маск зүүлгэсний дараа тусгаарлагдсан өрөөнд байлган лавлах төв(᠖133᠑, ᠖бүсийн код+120), Эрүүл мэндийн төвд мэдэгдсэний дараа зааврын дагуу арга хэмжээ авна.

Сургуулиас гадуур байранд амьдарч байгаа бол



- Гадуур яваад ирсний дараа байнга гараа угаах зэргээр хувийн ариун цэврээ сайтар сахин, КОВИД 19-ийн халдвараас урьдчилан сэргийлэхийн төлөө мэрийнэ.
- Өөрөө болон хамт амьдарч байгаа хүн халуурах, амьсгалын замын эмгэг зэрэг сэжигтэй шинж тэмдэг илэрвэл гэртээ байхдаа ч гэсэн маск зүүж, хоорондоо ярилцахгүй байна.
 - Сэжигтэй шинж тэмдэг илэрвэл тэр даруй ойр байх халдвар тодорхойлох клиникт очиж үзүүлэн шинжилгээ хийлгэнэ.
- Хамт хоол хийж иддэг бол, хоол хийж байхдаа маск зүүж, тусдаа хооллох, хоолоо тусад нь аяганд тасалж авах, хоол идэж байхдаа ярилцахгүй байх зэргээр агаар дуслаар халдвар авах эрсдэлийг бууруулах
- Байгалийн аргаар агаар сэлгэх боломжтой бол цонхоо байнга онгорхой байлгаж, тийнхүү сэлгэх боломжгүй үед өдөр бүр 3-аас дээш удаа тогтмол агаар оруулна



Дугуйлан, шашны үйл ажиллагаа зэрэг цөөн хүнтэй уулзалт, арга хэмжээнд оролцох бол

- Онлайн уулзалт зэрэг нүүр тулж уулзахгүй, биечлэн хүрэхгүй үйл ажиллагаанд илүүтэй оролцож, хэрэв халуурч, амьсгалын замын эмгэг(ханиалгах, хоолой өвдөх) илэрч байвал арга хэмжээнд оролцохгүй байх
- Ам болон хамраа халхалсан маск байнга зүүж, орж гарах үед халдварын шинж тэмдэг байгаа эсэхийг(халуун, амьсгалын замын шинж тэмдэг) шалгах болон бүртгэх(цахим болон гараар) бүртгэл хянах(4 долоон хоногийн дараа устгана) зэрэг хорио цээрийн үйл ажиллагаанд туслалцаа үзүүлэх
- Суудал хооронд, хүн хооронд 2 метрээс дээш (багадаа 1 метр) зай барих
- Найрал дуу дуулах(сүмийн найрал дууны чуулга, найрал дууны хамтлаг), чанга дуугаар ярих, залбирах зэрэг шүлсний дусал их үсэрдэг үйлдэл хийхгүй байх
- Хоолны газраас бусад газар хоол идэхийг хатуу хориглохын зэрэгцээ, дундаа хэрэглэдэг эд зүйлсийг(гар нүүрийн алчуур, аяга гэх мэт) хэрэглэхийг хорьж, хувь хувьд нь хэрэглүүлэх
- Хүрэлцэх, нүүр тулан уулзах уулзалт, арга хэмжээг(семинар, зуслан цугларалт, шашны цугларалт гэх мэт) хязгаарлаж, зайлшгүй тохиолдолд хорио цээрийн журмыг чанд мөрдөх

4. Цагийн ажил хийх бол

Гадаад оюутан цагийн ажил хийхтэй холбоотой журам



- **Гадаад оюутан ашиг олох үйл ажиллагаа явуулах, ажил хийхийг зарчмын хувьд хориглосон байдаг. Зөвшөөрлийг нь урьдчилан авсан тохиолдолд цагийн ажил хийхийг зөвшөөрдөг.**
 - Оюутанд энгийн ажил хөдөлмөрийг цагаар эрхлэх(хялбар хөдөлмөр) зөвшөөрлийг л олгодог. Аж үйлдвэр, барилга үйлдвэр эрхлэх гэрчилгээтэй аж ахуйн нэгж, E1~E7 ангиллын мэргэжлийн салбар болон E-9, E-10 ангиллын салбарт ажиллахыг зөвшөөрдөггүй.
 - ※ Мэргэжлийн салбарын(E1~E7) хувьд тавьсан шаардлагыг хангасан бол визний ангилалд зааснаас өөр ажил эрхлэхийг зөвшөөрнө. Аж үйлдвэрийн хувьд TOPIK-ийн 4-р шатны(KIIP 4- шат төгссөн) оноотой тохиолдолд зөвшөөрнө.
- **Хөдөлмөрийн гэрээ, ААН-ийн гэрчилгээ, их сургуулийн хариуцсан ажилтны цагийн ажил хийхийг тодорхойлсон тодорхойлолт зэрэг холбогдох бичиг баримтыг бэлтгэн Гадаадын иргэн харьяатын хэрэг эрхлэх албанд өргөдөл гаргана.**

Зөвшөөрөл олгох дэс дараа



Хөдөлмөрийн гэрээ байгуулах

Талууд хөдөлмөрийн гэрээ байгуулах
(Хөдөлмөрийн гэрээ, цагийн хөлсийг бичнэ)



Цагийн ажил хийхийг тодорхойлсон тодорхойлолт бичих

Их сургуулийн гадаад оюутан хариуцсан ажилтан бичнэ



Өргөдөл гаргах

Хавсралт материалын хамт онлайнгаар болон биеэр өгнө.



Зөвшөөрсөн, Зөвшөөрөөгүй

Зөвшөөрлийн наалт наана. Эсвэл онлайн зөвшөөрөл хэвлэж авна.

- **Тодорхой түвшний солонгос хэлний мэдлэгтэй, хичээл сургуульдаа идэвхтэй, сургуулийн гадаад оюутан хариуцсан ажилтны тодорхойлсон оюутанд зөвшөөрөл олгодог.**
 - (Бакалаврын сургалтанд сурч буй гадаад оюутан, D-2) Оюутан өргөдөл гаргасан өдрийн өмнөх улиралд C(2.0)-аас дээш голч оноотой суралцсан, TOPIK 3~4 шат(KIIP 3~4 шатыг төгссөн)* болон түүнээс дээш шатны оноотой байх
 - * Цагийн ажил хийх зөвшөөрөл авахын тулд шаардагдах солонгос хэлний түвшин
 - Техник мэргэжлийн сургууль болон бакалаврын сургалтын 1~2 курс: TOPIK 3 шат(KIIP 3-р шат төгссөн) болон түүнээс дээш шатны оноотой байх
 - Бакалаврын сургалтын 3~4 курсын оюутан болон магистр, докторын анги: TOPIK 4 шат(KIIP 4-р шат төгссөн) болон түүнээс дээш шатны оноотой байх
 - Англи хэлээр хичээлээ сонсдог бол курс хамааралгүй TOEFL 530 оноотой дүйцэх хэлний мэдлэгтэй байх
 - (Хэлний бэлтгэл, D-4) Хичээлийн ирц нь нийт суралцсан улирлын дунджаар 90%-иас дээш, TOPIK 2 шат(KIIP 3-р шат төгссөн) болон түүнээс дээш шатны оноотой байх
- **Зөвхөн тухайн ангилалд зөвшөөрсөн цагаар ажиллах боломжтой**
 - ※ Солонгос хэл, англи хэлний шаардлага хангаагүй бол Олон улсын боловсролын чанарын баталгаатай сургуульд сурч байгаа эсэхээс үл хамааран журамд заасан цагийн 1/2 цагаар л ажиллах зөвшөөрөл олгоно.
 - (Хэлний бэлтгэл) Долоо хоногт 20-иос дээшгүй цаг (Баталгаатай сургууль бол 25-аас дээшгүй цаг)
 - ※ Улирлын дундуур амралтын өдөр (бямба гараг орно) болон өвөл зуны амралтыг бүгдийг нь оруулаад долоо хоногт 20-иос дээшгүй цаг ажиллах бөгөөд, Солонгост ирснээс хойш 6 сар өнгөрсний дараа цагийн ажил хийх боломжтой.
 - (Бакалавр) Долоо хоногт 30-иос дээшгүй цаг (Баталгаатай сургууль бол 35-аас дээшгүй цаг)
 - ※ Улирлын дундуур амралтын өдөр (бямба гараг орно) болон өвөл зуны амралтаар хязгааргүй цагаар(Долоо хоногт зөвшөөрөгдөх цагийг тооцохдоо оруулахгүй)
 - (Магистр, доктор) Долоо хоногт 25-аас дээшгүй цаг (Баталгаатай сургууль бол 30-аас дээшгүй цаг)
- **Зөвшөөрөл авахгүйгээр ажил хийх юм уу зөвшөөрөлтэй боловч зөвшөөрлийн нөхцлийг зөрчсөн тохиолдолд 「Гадаадын иргэн, харьяатын тухай хууль」-д заасны дагуу албадан гаргах, цагийн ажил хийх зөвшөөрөлд хязгаарлалт тавих зэрэг арга хэмжээ авах боломжтой.**
 - ※ Барилгын салбарын хувьд өмнө нь баригдаж байсан эсэхээс үл хамааран баригдсан даруй Солонгос улсаас шууд албадан гаргана.

4. Цагийн ажил хийх бол

Цагаар ажиллах үед баримтлах хорио цээрийн дүрэм



- Халуурч, амьсгалын замын шинж тэмдэг(ханиах, хоолой өвдөх гэх мэт) илэрвэл ажилдаа явахгүй. Ажиллаж байхад халуурч, ханиавал тэр даруй ажил олгогчдоо мэдэгдээд, маск зүүн гэртээ харина.
 - Гэртээ харьсны дараа биеийн байдлаа хянаж, сэжигтэй шинж тэмдэг арилахгүй бол ойр байх халдвар тодорхойлох клиникт үзүүлж, шинжилгээ хийлгэнэ. Шинжилгээ хийлгэсэн талаар удирдагч багш, сургуулийн халдварт өвчинтэй тэмцэх алба, гадаад харилцааны ажилтан нарт мэдэгдэнэ.
 - ※ КОВИД 19-ийн эмнэлзүйн шинж тэмдэг илэрвэл халдвар тодорхойлох клиникт очихоос өмнө лавлах төв(☎1339, ☎орон нутгийн код+120) болон харьяа Эрүүл мэндийн төвөөс лавлан асуусны дараа очно. Очихдоо эмнэлгийн зориулалтын маск зүүх бөгөөд нийтийн тээврээр зорчихгүй байхыг хичээнэ.
- Маск байнга зүүнэ. Хүн хооронд 2 метрээс дээш (багадаа 1 метр) зай барьж, гараа тогтмол угааж ариутгана.
- Ханиаж найтаахдаа амны цаас, ханцуйгаар ам, хамраа халхлах
- Шүлс үсэргэх үйлдэл(чангаар ярих, онц шаардлагагүй зүйлс ярилцах, утсаар ярих) хийх, биеэр хүрэлцэхгүй(гар барих, тэврэх гэх мэт) байх
- Аяга зэрэг зүйлийг дундаа биш ганцаараа хэрэглэх. Ажлын хувцсаа цэвэр байлгаж бусадтай сольж өмсөхгүй байх
- Байнга хэрэглэдэг оффисын хэрэгсэлд(утас, чихэвч, микрофон) нэг удаагийн бүрхүүл хэрэглэх, тогтмол ариутгах
- Ажилчдын гуанзанд хооллох бол аль болох нэг эгнээгээр, эсвэл сөөлжиж суух. Тасалж идэхдээ нийтийн хавчаар, таваг, халбага савх хэрэглэх
- Амралтын өрөөнд олуулаа байж болохгүй. Аль болох доторх тамхины өрөө биш гадаах тамхи татах цэгийг ашиглах
- Байгалийн аргаар агаар сэлгэх боломжтой бол цонхоо байнга онгорхой байлгаж, эйркон асаасан гэх мэт цонхоо онгойлгох боломжгүй үед 2 цаг тутам 1-ээс дээш удаа тогтмол агаар сэлгэнэ.
- Цөөн хүнтэй уулзалт, дугуйлангийн үйл ажиллагаа болон анги хамт олноороо цуг хооллохоос татгалзаж, ажлаа тарангуут гэртээ харих

Нэмэлт мэдээлэл: Халдвар тодорхойлох клиникийн байршил лавлах, орчуулагч шаардлагатай үед холбогдох утасны дугаар



► Ойр байх халдвар тодорхойлох клиникийн байршлыг мэдэхийг хүсвэл Өвчнийг хянах, урьдчилан сэргийлэх газрын лавлах төв (1339), орчуулагч шаардлагатай бол Хууль зүйн яамны Гадаад иргэдэд үйлчлэх нэгдсэн лавлах төв (1345), Аялал жуулчлалын мэдээллийн төв (1330), Хөдөлмөрийн яамны Гадаад ажилчдад зөвлөгөө өгөх төвд (1577-0071) хандаарай.

Утасны дугаар	Ажлын цаг	Зөвлөгөө өгөх, орчуулга хийх хэл
1339 Өвчнийг хянах, урьдчилан сэргийлэх газрын лавлах төв	24 цаг	Хууль зүйн яамны Гадаад иргэдэд үйлчлэх нэгдсэн лавлах төв(1345)-тэй холбоно
1345 Хууль зүйн яамны Гадаад иргэдэд үйлчлэх нэгдсэн лавлах төв	24 цаг	Англи, Хятад хэл
	09:00~18:00	Япон, Вьетнам, Тайланд, Индонез, Орос, Монгол, Бангладеш, Пакистан, Непал, Камбож, Мьянмар, Франц, Герман, Испани, Филипин, Араб, Шриланк хэл
1330 Аялал жуулчлалын газрын Аялал жуулчлалын мэдээллийн төв	24 цаг	Англи, Хятад, Япон хэл
	09:00~18:00	Вьетнам, Тайланд, Малайз, Индонез, Орос хэл
1577-0071 Хөдөлмөрийн яамны Гадаад ажилчдад зөвлөгөө өгөх төв	09:00~18:00	Вьетнам, Филипин(Англи), Тайланд(Лаос), Монгол, Индонез(Зүүн тимор), Шриланк, Хятад, Үзбекистан, Киргизстан, Пакистан, Камбож, Непал, Мьянмар, Бангладеш хэл

Цагийн ажил
хийх бол



Өвчний хяналтын
удирдах газар KCDC



Гараа сайтар савандаж угаах 30 секундээс дээш

[Гараа зөв угаах 6 дараалал]



Гараа зөв угааж, ханиахдаа амаа таглаж
сурснаар олон халдварт өвчнөөс
урьдчилан сэргийлэх боломжтой.

**Ханиахдаа
ам хамраа
ханцуйгаараа
халхална!**



[Ханиахдаа амаа таглах дадал]



Хэвлэсэн огноо 2019.11.5



Өвчнийг хянах, урьдчилан
сэргийлэх газар

2020.11.19

**КОВИД 19 болон
томуу өвчин зэрэг
дэгдэх үед**

Амьсгалын замын халдвар авсан байж болзошгүй өвчтөний мөрдөх дүрэм



Ерөнхий дүрэм

- Барилга байгууламж дотор, олон хүн бөөгнөрсөн гадна талбайд заавал маск зүүх
- Гараа урсгал усанд 30 секундээс илүү хугацаагаар, ойр ойрхон угаах
- Зайлшгүй шаардлагатай тохиолдлоос (эмнэлэг явах зэрэг) бусад үед гадуур явахгүй байх, гарцаагүй гарах болвол маск зүүх
- Бусадтай аль болох хүрэлцэхгүй байх, хүмүүс олноороо үйлчлүүлдэг газар очихгүй байх



Гэртээ байхдаа анхаарах зүйл

- Тусгаарласан орон зайд байрлаж, гэр бүлийнхэн болон хамт амьдарч буй хүмүүсээс 2 метр зай барих
※ Ялангуяа эрсдэл ихтэй бүлгийнхэнд (нярай хүүхэд, өндөр настан, архаг хууч өвчтэй хүн) хүрэлцэхээс зайлсхийх
- Хувийн хэрэгслийг (гар нүүрийн алчуур, аяга таваг, гар утас) тусад нь ашиглах
- Байнга хүрэлцдэг гадаргууг өдөр бүр цэвэрлэж ариутгах



Эмнэлэгт очихдоо анхаарах зүйл

- Халуурах юм уу амьсгалын замын шинж тэмдэг илэрвэл халдвар тодорхойлох клиник, амьсгалын замын нарийн мэргэжлийн эмнэлэг, ойр байх эмнэлэгт очиж үзүүлж, шинжилгээ хийлгэх
- Эмнэлэгт үзүүлэхийн тулд эхлээд утсаар шинж тэмдэгээ хэлж цаг авах
- Халдвар тодорхойлох клиник, амьсгалын замын нарийн мэргэжлийн эмнэлэг болон бусад эмнэлэгт үзүүлэхээр очихдоо аль болох хувийн машинаар зорчих, маск заавал зүүх



Томуугийн вирусын эсрэг эм уух үед анхаарах зүйл

- Вирусын эсрэг эм ууж байхдаа халуурах зэрэг эмнэлзүйн шинж тэмдэг илэрч байгаа эсэхийг шалгах
- Вирусын эсрэг эм уусны дараа халуун буурвал, 24 цагийн турш дахин ямар нэг шинж тэмдэг илрэхгүй бол цэцэрлэг, сургууль, ажилдаа явах
- Эм уусны дараа 24 цаг өнгөрсөн ч халуурч, амьсгалын замын шинж тэмдэг үргэлжлэн илэрсээр байвал халдвар тодорхойлох клиникт шинжилгээ өгөх хүсэлтээ авчирч өгөн шинжилгээ хийлгэх



Өөрийгөө тусгаарлаж буй өвчтөний мөрдөх дүрэм



Халдвар тархахаас сэргийлж гадагш гарахыг хориглоно

※ Өөрийгөө тусгаарлаж буй иргэн "Халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх болон хянах тухай хууль"-д заасны дагуу халдвар тархахаас сэргийлж хорио цээрийн дэглэмээ чанд сахихийг хүсье.
* 80-р зүйлд (Шийтгэл) заасны дагуу 3 сая хүртэл воноор торгох шийтгэл оногдуулах боломжтой.



Тусгаарласан орон зайд ганцаараа амьдрах

- Өрөөнийхөө хаалгыг хааж, цонхоо онгойлгон ойр ойрхон агаар сэлгэх
- Хоолоо ганцаараа идэх
- Жорлон болон угаалтуурыг аль болох тусдаа ашиглах (хамт ашигладаг бол, ашигласны дараа белезна болон ахуйн хэрэглээний халдваргүйжүүлэгч бодисоор халдваргүйжүүлэх)



Эмчилгээ хийлгэх зэрэг зайлшгүй гарах шаардлагатай бол харьяа эрүүл мэндийн төвд (хариуцсан ажилтанд) заавал урьдчилан мэдэгдэх



Гэр бүлийнхэн болон хамт амьдардаг хүнтэйгээ ярилцах зэргээр ойртож хүрэлцэхгүй байх

- Зайлшгүй шаардлагатай тохиолдолд ойртож нүүр тулахгүй, маск зүүж 2-оос дээш метрын зай барих



Хувийн хэрэгсэл (гар нүүрийн алчуур, аяга таваг, гар утас гэх мэт) тусдаа ашиглах

- Хувцас, ор хөнжлийн даавуу зэргийг тусад нь угаах
- Аяга тавгийг нь тусад нь тавьж, сайтар угаахаас өмнө өөр хүн хэрэглэхийг хориглох



Эрүүл мэндийн дүрэм мөрдөх

- Гараа угаах, гараа ариутгах зэрэг хувь хүний ариун цэвэр сахих дүрмийг чанд мөрдөх
- Ханиах үедээ заавал маск зүүх
- Маскгүй үед ханцуйгаараа ам хамраа халхалж ханиах, ханиасны дараа гараа угааж, ариутгах

Өөрийгөө тусгаарлан эмчилж буй хугацаанд харьяа эрүүл мэндийн төвөөс (хариуцсан ажилтан) холбогдож, шинж тэмдэг зэргийг асууж хянах болно. Тусгаарлалт цуцлагдах хүртэл өөрийн халуун, шинж тэмдэг зэргээ хянаж, тэмдэглэж байхыг хүсье.

Шинж тэмдэг хянах арга

- ☒ Өдөр бүр өглөө, орой халуунаа хэмжих
☒ Харьяа эрүүл мэндийн төвөөс (хариуцсан ажилтан) өдөрт 2-оос дээш удаа утасдахад нь халуун, шинж тэмдэгээ хэлж өгөх

Корона вирусын халдвар 19-ийн гол шинж тэмдэг

- ☒ Халуурах(37.5°C дээш) ☒ Ядарч сульдах ☒ Хоолой өвдөх
☒ Амьсгалын замын шинж тэмдэг(ханиалгах, амьсгал давчдах гэх мэт) ☒ Хатгалгаа

Өвчний хяналтын
удирдах газар KCDC

2020.2.28.



Өөрийгөө тусгаарлаж буй иргэний мөрдөх дүрэм

-Ковид19-тэй холбоотой авах арга хэмжээний удирдамж 9-2 дахь хэвлэлийн хавсралт 3-



Халдвар тархахаас сэргийлж гадагш гарахыг хориглоно

- Тусгаарлалтын байранд гадны хүн(хамт амьдардаггүй гэр бүлийн хүмүүс мөн хамаарна) оруулахыг хориглоно.
- Онцгой тохиолдолд(хүүхэд харах үйлчилгээ, өвчтөн асрах үйлчилгээ авах) харьяа Эрүүл мэндийн төвтэй(хариуцсан ажилтан) холбогдсоны дараа очих

※ Өөрийгөө тусгаарлаж буй иргэн "Халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх болон хянах тухай хууль"

-д заасны дагуу халдвар тархахаас сэргийлж хорио цээрийн дэглэмээ чанд сахижийг хүсье.

※ Зөрчил гаргасан тохиолдолд 79-р зүйлийн 3-р(Шийтгэл) заалтад заасны дагуу нэг жилээс багагүй хугацаагаар хорих эсвэл 10 сая воноос багагүй хэмжээний торгууль ногдуулна.



Тусгаарласан орон зайд ганцаараа амьдрах

- Өрөөнийхөө хаалгыг хааж, цонхоо онгойлгон ойр ойрхон агаар сэлгэх
- Хоолоо ганцаараа идэх
- Жорлон болон угаалтуурыг аль болох тусдаа ашиглах (хамт ашигладаг бол, ашигласны дараа белезна болон ахуйн хэрэглээний халдваргүйжүүлэгч бодисоор халдваргүйжүүлэх)



Эмчилгээ хийлгэх зэрэг зайлшгүй гарах шаардлагатай бол харьяа эрүүл мэндийн төвд (хариуцсан ажилтанд) заавал урьдчилан мэдэгдэх



Гэр бүлийнхэн болон хамт амьдардаг хүнтэйгээ ярилцах зэргээр ойртож хүрэлцэхгүй байх

- Зайлшгүй шаардлагатай тохиолдолд ойртож нүүр тулахгүй, маск зүүж 2-оос дээш метрын зай барих



Хэрвээ тусгаарлалтын байранд гэр бүл, хамтран амьдрагчтайгаа байрлах тохиолдолд тусгаарлагдагч болон хамт байгаа бүх хүн байнга маск зүүх шаардлагатай.

(Хэрэв хүн тус бүр тус тусдаа өрөөтэй бол тусдаа байх үедээ маск зүүхгүй байж болно.)



Хувийн хэрэгсэл (гар нүүрийн алчуур, аяга таваг, гар утас гэх мэт) тусдаа ашиглах

- Хувцас, ор хөнжлийн даавуу зэргийг тусад нь угаах
- Аяга тавгийг нь тусад нь тавьж, сайтар угаахаас өмнө өөр хүн хэрэглэхийг хориглох



Эрүүл мэндийн дүрэм мөрдөх

- Гараа угаах, гараа ариутгах зэрэг хувь хүний ариун цэвэр сахиж дүрмийг чанд мөрдөх
- Ханиах үедээ заавал маск зүүх
- Маскгүй үед ханцуйгаараа ам хамраа халхалж ханиах, ханиасны дараа гараа угааж, халдваргүйжүүлэх



"Өөрийгөө тусгаарлах аюулгүйн аппликэйшн"-ыг заавал суулгасан байна.

※ Өөрийгөө тусгаарлаж буй иргэн тусгаарлалтын байрнаасаа зөвшөөрөлгүй гарах зэргээр тусгаарлалтын дүрмийг даган мөрдөөгүй тохиолдолд аппликэйшнтэй холбогдсон аюулгүйн бугуйвчийг зүүх ёстой бөгөөд хэрэв татгалзвал тусгаарлалтын байранд байрлуулна. Мөн тусгаарлалтын дүрэм зөрчсөн иргэн аппликэйшн суулгахаас татгалзах юм уу гар утсаа биедээ авч яваагүй бол тэр даруй тусгаарлалтын байранд оруулна. (Тусгаарлалтын байрны төлбөрийг хувь хүн өөрөө төлнө.)

Өөрийгөө хянах арга

Өөрийгөө тусгаарлан хянаж буй хугацаанд харьяа эрүүл мэндийн төвөөс холбогдож, шинж тэмдэг зэргийг асууж хянах болно. Халдвартай нь батлагдсан өвчтөнтэй хавьтал болсон өдрөөс хойш 14 хоног өнгөртөл өөрийгөө хянахыг хүсье.

- ☒ Өөрийн эрүүл мэндийн байдалд хяналт тавьж, халдварын шинж тэмдэг илэрч байгаа эсэхийг ажиглах ☒ Өдөр бүр өглөө, орой халуунаа хэмжих
- ☒ Эрүүл мэндийн төвөөс өдөрт 1-ээс дээш удаа утасдахад нь халдварын шинж тэмдэг илэрсэн эсэхийг хэлж өгөх

Корона вирусын халдвар 19-ийн гол шинж тэмдэг

- ☒ Халуурах(37.5°C дээш) ☒ Ханиалгах, амьсгал давчдах
- ☒ Жихүүдэс хүрэх, булчин өвдөх, толгой өвдөх
- ☒ Хоолой өвдөх ☒ Үнэр, амт мэдрэхгүй байх ☒ Хатгалгаа гэх мэт



Тусгаарлалтын ач холбогдлыг ойлгож бэлтгэлтэй байгаарай.

Тусгаарлалтын хатуу чанд дүрмээс болж стресстэх, тавгйгтэх асуудал сдэг тул тусгаарлалтын дүрмийг брэн дагахын тулд сэтгэлзйн бэлтгэлтэй байх хэрэгтэй. Халдварт өвчний тархалтын нхцл байдал болон хорио цээрийн ач холбогдлыг хлээн звш рч, тогтоосон тусгаарлалтын хугацаанд удирдамжийг чанд мрдн. Мнт нчлэн шаардлагатай эдзйлс байгаа эсэхээ шалгаж, урьдчилан тлвлсн ажлуудаа зохицуулах гэх мэт сэж болзошгй нхцл байдалд тохирсон гаргалгааг олж шийдвэрлээрэй.



Найдвартай эх сурвалж бүхий мэдээлэлд анхаарал хандуулаарай.

Халдварт өвчний эрсдэл, нөхцөл байдал нь хамаарал бүхий мэдээллийг хайхад хүргэдэг. Гэвч найдваргүй мэдээлэл нь сэтгэл тавгүйтэл, стрессийг нэмэгдүүлж, бодит шийдвэр гаргахад муугаар нөлөөлдөг. Хамгийн түрүүнд Өвчний хяналт, урьдчилан сэргийлэх төвийн мэдээлэлд илүү анхаарлаа төвлөрүүлж, сошиал медиагаа хэт их давтан, байнга шалгахгүй байхыг хичээгээрэй.



Сэтгэл санааны байдал, биеийн байдлаа сайн анзаараарай.

Санаа зовних, түгших, гуниглах, ганцаардах, уйтгарлах, нойргүйдэх, тавгүйтэх нь стрессийн хэвийн шинж тэмдэг юм. Өнөөдрийн болон цаашид үүсэх нөхцөл байдлаас болж аюулд учрах юм уу дарамт ирэх вий гэсэн айдсаас болж зүрх хүчтэй цохилох, толгой өвдөх, хоол шингэхгүй байх, нойргүйдэх зэрэг асуудал үүсдэг. Энэ байдлаа эцэг эх, багш, найз нөхөдтэйгээ хуваалцах нь танд нэмэртэй. Халдварт өвчинтэй холбоотой тодорхой хэмжээний айдас, болгоомжлол байж болох хэдий ч хэт их айж, балмагдаад байвал мэргэжлийн сэтгэлзүйчээс зөвлөгөө аваарай.



Тодорхойгүй байдлыг хүлээн зөвшөөрөөрэй.

Халдварт өвчин хурдан дарагдаж дуусаасай гэсэн хүсэлдээ автаад ид шидийн гэмээр арга хэмжээг хүлээх нь цөөнгүй. Гэвч шинэ төрлийн халдварт өвчний талаар хангалттай хуримтлагдсан мэдээлэл байхгүй тул олон зүйл тодорхойгүй байдаг. Нөхцөл байдлыг хүлээн зөвшөөрч, хянах боломжгүй гэдгийг ойлгон, оронд нь өөрийн хянах боломжтой бусад үйл ажиллагаанд анхаарлаа илүү хандуулаарай.

Тусгаарлалт нь халдвартай, халдвар тээгч, халдвар авсан байж болзошгүй хүнээс халдвар дамжин тархах магадлалыг бууруулах арга хэмжээ юм. Тусгаарлалт нь өөрийгөө ажиглаж, эмчлэх боломжийг олгохоос гадна өөрийн хайртай болон бусад хүмүүсийг хамгаалах арга юм. Тусгаарлалтын нөхцөл байдлаа ашиглан тус өвчний эсрэг хэрхэн тэмцэхээ ойлгож, эдгэж сайжрана гэж эерэгээр бодож байх нь чухал.

Өвчний хяналтын
удирдах газар KCDC**Гэр бүлийнхэн болон найз нөхөдтэйгээ байнга харилцаатай байгаарай.**

Тусгаарлагдах хугацаанд найз нөхөд, ангийнхантайгаа уулзах, сургуулийн үйл ажиллагаанд оролцох боломжгүй болдог тул ганцаардах, орхигдох мэт мэдрэмж төрж болно. Видео дуудлага хийх, чат, мэйл бичилцэх зэргээр дотно хүмүүстэйгээ харилцаарай.

**Цаг хугацааг үнэ цэнэтэй, өөдрөг сэтгэлээр өнгөрүүлээрэй.**

Тусгаарлагдах хугацаа нь сургуулийн амьдрал, өдөр тутмын үүрэг хариуцлагаас ангижирч, цор ганцаараа цагийг өнгөрүүлэх боломжийг олгоно. Тусгаарлагдах хугацааг хэрхэн өнгөрөөхөө урьдчилан төлөвлөж, өмнө хийж амждаггүй байсан зүйлсээ хийж үзээрэй. Хэдий хэцүү ч гэсэн тусгаарлагдах хугацааны турш өөрийн төлөө, үнэ цэнэтэй зүйлийг хийхийг хичээгээрэй. Захиа бичих юм уу, өдрийн тэмдэглэл хөтөлж болох юм.

**Цагийн хуваарь мөрдөөрэй.**

Өдөр тутмын хийдэг зүйлс, үүрэг хариуцлагаас түр хугацаанд холдсон энэ хугацаанд амьдралын хэмнэл алдагдах нь хялбар. Тогтсон цагт хооллож, өрөөндөө хөнгөн дасгал хийж эрч хүчээ дэмжээрэй. Ялангуяа тогтмол цагт унтаж сэрэх нь сэтгэцийн эрүүл мэндийг хамгаалахад маш чухал нөлөө үзүүлдэг.

**Өөрөөрөө бахархаарай**

Тусгаарлалт нь өөрийгөө болон бусдыг халдварт өвчнөөс хамгаалах чухал арга хэмжээ юм. Та бүхнийг тусгаарлалтанд байгааг багш нар болон найз нөхөд тань маш сайн ойлгож, талархаж байгаа. Буруутгаж муулсан биш талархал илэрхийлсэн, урам зориг өгсөн хүмүүсийн дуу хоолойг сонсоорой. Тусгаарлалтаа дуусгаад өөртөө итгэлтэйгээр сургуулийнхаа амьдралд эргэн ороорой.

Тусгаарлалт нь халдвартай, халдвар тээгч, халдвар авсан байж болзошгүй хүнээс халдвар дамжин тархах магадлалыг бууруулах арга хэмжээ юм. Тусгаарлалт нь өөрийгөө ажиглаж, эмчлэх боломжийг олгохоос гадна өөрийн хайртай болон бусад хүмүүсийг хамгаалах арга юм. Тусгаарлалтын нөхцөл байдлаа ашиглан тус өвчний эсрэг хэрхэн тэмцэхээ ойлгож, эдгэж сайжрана гэж эерэгээр бодож байх нь чухал.



Солонгост оршин суугаа гадаадын иргэн COVID-19 халдварын эсрэг вакцинд хэрхэн хамрагдах тухай заавар

Солонгост оршинсуужбуйгадаадиргэн нь Солонгосиргэний нэгэн адил жишигзааварындагууурьдчилсанзахиалгад хамрагдахболно.Доорх вакциндхамрагдаххүнболонурьдчилсанзахиалгахийхаргынталааархзаавартайтанилцан COVID-19 вирусийнэсрэгвакцинжуулалтынзахиалгааөгнөүү.



Вакцинд хамрагдах хүн болон урьдчилсан захиалга хийх арга

① Гадаадын иргэний бүртгэлтэй гадаад иргэн

- '8~9сарын вакцинжуулалтын төлөвлөгөөний дагуу' дэс дараалалтайгаар вакцинжуулалтын захиалга хийх ба захиалгыг онлайнгаар болон утсаар ярьж хийх боломжтой.

* Онлайнгаар захиалга хийх үед ' захиалганд хамрагдах хүн биш байна ' гэж гарч ирвэл харьяа эрүүл мэндийн төвд очиж бүртгүүлсний дараа захиалга хийх боломжтой.

☒ Урьдчилсан захиалга хийх арга



Онлайн захиалга хийх

COVID-19 вирусийн эсрэг урьдчилан захиалгын систем(<http://ncvr2.kdca.go.kr>)т нэвтрэн орж захиалга өгөх



Утсаар ярьж захиалга хийх

Халдварт өвчин судлалын газрын дуудлагын төв(1339) эсвэл COVID-19вирусийн эсрэг урьдчилан захиалгын систем(Вакцинжуулалтанд хамрагдсан байдал(хулганаа тавих) → COVID-19 эсрэг вакцинжуулалтын утсаар захиалга хийх байгууллагын байдал гэсэн хэсэгт дарах)ээс орон нутгийн засаг захиргааны захиалгын талаар зөвлөгөө авах утасыг шалгах

② Гадаадын иргэний бүртгэлийн дугаар(үнэмлэх)гүй гадаадын иргэн(хууль бусаар оршин сууж буй гадаад иргэн)

- Онлайн болон утсаар ярьж захиалга хийх боломжгүй
- Бүс нутгийн эрүүл мэндийн төвд очиж гадаад паспортаар түр хяналтын дугаар авснаар вакцинжуулалтын захиалга хийх боломжтой.

③ Аялал жуулчлалын зорилгоор Солонгост ирээд байгаа 90 ба түүнээс доош хоногийн богино хугацааны оршин суугчид

- Вакцинжуулалтад хамрагдах боломжгүй.

※ Анхаарах зүйл ※

- Урьдчилсан захиалгын бүртгэлийн дараа вакцинжуулалтын талаар мэдээлэл авах гэж буй гадаадын иргэний бүртгэлтэй иргэн нь гар утасны дугаар солигдсон тохиолдолд шинэчлэх ёстой
- Гар утасны дугаар өөрчлөгдсөн тухай мэдээлэлийг харьяа цагаачлалын албанд мэдэгдэнэ үү
- Хувийн мэдээллийг зөвхөн вакцинжуулалтад хамруулах зорилгоор ашиглах, бөгөөд мэдэгдэх үүргээс чөлөөлөх журмын дагуу цагаачлалын албанд хууль бус оршин суугч болохыг мэдээлэхгүй болно.
- Тарилгад хамрагдах газар нь тухайн хүн эрүүл мэндийн даатгалд хамрагдсан эсэхээс хамаарч хязгаарлалт байж болно.

<Энэ орчуулгыг Данури төв 1577-1366 хийсэн болно>



Боловсролын яам