



ЭРҮҮЛ  
МЭНДИЙН ЯАМ



# ЗААВАЛ ХЭВШҮҮЛЭХ 21 ДАДАЛ

ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ДОВТОЛГОО - 2014

## *Иргэн таны анхааралд*

Таны болон танай гэр бүлийнхний энэ өдрийн амрыг айлтгая. Эрүүл мэндийн яамнаас иргэд, айл өрхийн хүрээнд “Эрүүл мэндийн довтолгоо”-г 2014 онд эхлүүлж байна. Учир нь хүний эрүүл мэндэд нөлөөлдөг хүчин зүйлийг 100 хувь гэж үзвэл хувь хүний амьдралын буруу хэвшил, зан үйлээс 55-60 хувь нь шалтгаалдаг болохыг Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага тогтоосон байдаг. Амьдралын буруу хэвшлээс үүдэлтэй өвчнүүдэд зүрх судасны өвчин, хорт хавдар, чихрийн шижин өвчин, осол гэмтэл зэрэг эмгэгүүд ордог бөгөөд манай улсын хувьд эдгээр өвчлөл жилээс жилд нэмэгдэж байна. Хэрэв бид амьдралын буруу хэвшлээ өөрчилж чадвал зүрх судасны өвчнөөс 90 хувь, хорт хавдраас 50 хувь, чихрийн шижин өвчнөөс 70 хувь тус тус сэргийлж чадна.

ЭМЯ-наас 2013 онд “Эрүүл мэнд-Иргэн таны оролцоо” хэлэлцүүлгийг 10 аймаг, нийслэлийн 5 дүүрэгт зохион байгуулсан бөгөөд иргэдээс гарсан саналын дагуу “Иргэний эрүүл мэндийн үндэсний чуулга уулзалт”-ыг зохион байгуулж, энэ чуулганаас “Иргэний эрүүл мэндийн тунхаг”-ыг баталлаа.

Энэхүү тунхагаар иргэн хүн өөрсдийнхөө эрүүл мэндийн төлөө чадах зүйлээ хийж бусад хүмүүс болон байгууллагаар хийх ёстой зүйлийг нь хийлгүүлэхэд нөлөөлж чаддаг байх ёстой гэж үзсэн билээ.

Бидний эрүүл мэнд та бидний гарт байдаг учраас бүгдээрээ амьдралын буруу хэвшилээ өөрчлөх ажлаа энэ жилээс эхлүүлье. Гэр бүлийн гишүүн бүрийн, хүн бүрийн эрүүл мэндэд тустай “Заавал хэвшүүлэх 21 дадал” -ыг Та бүхэндээ хүргүүлж байна. Айл бүр халуун ам бүлээрээ энэ тухай ярилцаж, нэг нэгээр нь өдөр тутмынхаа амьдралд алхам алхамаар хэрэгжүүлбэл хүн бүрт, айл гэр бүрт эрүүл энхийн ээлтэй хаалга нээгдэх болно.

Бид “Заавал хэвшүүлэх 21 дадал” -ыг хэрхэн хэрэгжүүлж, хэвшүүлж байгаа тухай та бүхэнтэйгээ байнга холбогдож асууж байх болно.

Танд болон танай гэр бүлийнхэнд эрүүл энх, урт удаан наслахыг хүсэн ерөөе.

Эрүүл мэндийн яам

## 1

## ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨН, АЛХАЛТ, ДАСГАЛ НЬ ЭРҮҮЛ МЭНДЭЭ ХАЙРЛАДАГ ХҮН БҮРИЙН ЭЗЭМШВЭЛ ЗОХИХ ДАДАЛ МӨН.

- Өглөөний нарнаар өөрийн биед хэт ачаалал өгөлгүйгээр алхаж, гүйж, дасгал хөдөлгөөн хийж суръя!
- Гэр бүлээрээ, найз нөхөдтэйгээ, гудамж орцоороо нийлж алхаж, гүйж, дасгал хийвэл бүр сайн!
- Цахилгаан шатаар биш явган шатаараа алхан гарч, орж байвал эрүүл мэндэд тустай!
- Олон нийтийг хамарсан явган аялалд оролцож, биеэ чангалаарай!
- Иог, хийн болон сунгалтын дасгалуудаас аль нэгийг нь өөртөө тохируулан өдөрт заавал цаг гаргаж тогтмол хийж заншъя!



## 2

**ЗОХИСТОЙ, ЗӨВ ХООЛЛОЛТ НЬ ЭРҮҮЛ САРУУЛ,  
УРТ УДААН НАСЛАХЫГ ЭРМЭЛЗДЭГ ХҮН БҮРИЙН  
ЭРХЭМЛЭН ХЭРЭГЖҮҮЛЭХ ДАДАЛ МӨН.**

- Өглөө өлөн элгэн дээрээ нэг аяга буцалсан ус ууж суръя!
- Давс, чихэр, өөх тосны хэрэглээгээ одоогийнхоосоо 2 дахин багасгая!
- Мах, гурилан бүтээгдэхүүний хэрэглээгээ багасгаж, жимс, хүнсний ногооныхоо хэрэглээг 2 дахин нэмэгдүүлье!
- Нэг дор хэт их идэхгүй, орой унтахын өмнө махан хоол идэхгүй байцгаая!
- Дэлгүүр, захаас худалдан авч байгаа хүнсний бүтээгдэхүүнийхээ шошгыг нягтлан үзэж найрлага, хугацаа дууссан эсэхийг мэдэж, хүнсээ зөв сонгож сурцгаая!





## З

**УУР БУХИМДЛАА ЗӨВ УДИРДАЖ, СЭТГЭЛ САНААГАА АМАР АМГАЛАН БАЙЛГАЖ СУРАХ НЬ ЭРҮҮЛ, ЭНХ АМЬДРАХ ЭРХЭМ ДАДАЛ МӨН.**

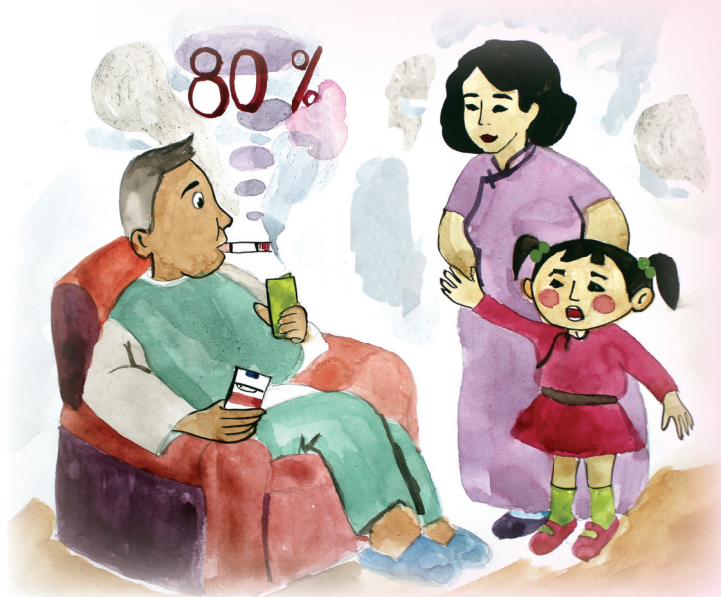
- Уурлаж байгаа нэгнээ хараад зэрэгцэж уурлалгүй, ямар нэг зүйлийг засаж залруулах шаардлагатай байгаа юм байна гэж тайвнаар хүлээн авч сурцгаая!
- Уур хүргэсэн асуудлаа уурлаж бухимдсан үедээ биш, тайван болсон хойноо ярилцаж, тухайн асуудлаар харилцан ойлголцолд хүрч сурцгаая!
- Уур бухимдлаа архи ууж, тамхи татаж гаргадаг буруу зуршлаасаа татгалзацгаая!
- Сэтгэл санаа тавгүй, бухимдсан үедээ хөгжим сонсох, ном унших, дэлгүүр явах зэрэг өөрийн дуртай зүйлээ хийж, уур бухимдлаасаа ангижирч, өөдрөг бодолтой байж сурцгаая!
- Албан ажил, гэр бүлийн болон хувийн амьдралын тэнцвэрийг хадгалж, хэт ачаалалд орсон үедээ амарч тайвшрах энгийн аргуудыг хэрэглэж байя!



## 4

**ТАМХИНААС ТАТГАЛЗАЖ ӨӨРИЙГӨӨ БОЛООД  
БУСДЫГАА ХОРТ УТААГААР ХОРДУУЛАХГҮЙ  
БАЙХ НЬ ӨӨРТӨӨ БОЛООД ГЭР БҮЛДЭЭ ХАЙРТАЙ  
ХҮН БҮРИЙН ХЭВШҮҮЛБЭЛ ЗОХИХ ДАДАЛ МӨН.**

- Тамхины эрүүл мэнд, эдийн засаг, гоо сайханд учруулах хор холбогдлыг хүн бүр мэддэг болъё!
- Тамхи татах зуршилтай бол энэ хорт зуршлаас өнөөдрөөс эхлэн татгалзаж, өөрийгөө болоод гэр бүлийнхнээ тамхины утаанд хордохоос сэргийлцгээе!
- Хүүхдийн дэргэд тамхи татахгүй байж сурцгаая!
- Тамхи татдаг бол тамхинаас гарах хөдөлгөөн санаачлагад нэгдье!
- Тамхинд зарцуулдаг мөнгөө гэр бүлдээ зориулья!



## 5

**АРХИНЫ ХЭТ ХЭРЭГЛЭЭ, ТҮҮНИЙ ХОР ХӨНӨӨЛӨӨС СЭРГИЙЛЭХ НЬ ЭРҮҮЛ МЭНД, ИРЭЭДҮЙДЭЭ ХАЙРТАЙ ХҮН БҮРИЙН ЭЗЭМШВЭЛ ЗОХИХ ДАДАЛ МӨН.**

- Архины хүний эрүүл мэнд, эдийн засаг, сэтгэл санаа, нэр төр, гоо үзэмжид учруулах хор холбогдлыг хүн бүр мэддэг больё!
- Хүүхдийн дэргэд архи ууж, маргахаа зогсооё!
- Хүүхдээ архинд бүү явуулаарай!
- Бие биенээ архиар шахдагаа больж, аливаа баяр ёслолыг архигүй тэмдэглэж заншъя!
- Архины хортой хэрэглээнээс татгалзах хөдөлгөөн санаачлагад идэвхтэй нэгдье!
- Архинд хэт орсон нэгнээ өвчтэй хүн гэж үзэж хайр халамжаа харамгүй хайрлаж, өвчнийг нь илааршуулахад тал талаасаа анхаарал тавьцгаая!



## 6

## УНДНЫ УСНЫ ХҮРТЭЭМЖ, ЧАНАР, АЮУЛГҮЙ БАЙДЛЫГ ХЯНАЖ, ЦЭВЭР, САЙН УС УУХ НЬ АЙЛ БҮРИЙН ӨДӨР ТУТМЫН АМЬДРАЛД ЗААВАЛ ХЭВШҮҮЛЭХ ДАДАЛ МӨН.

- Ундны усны чанар, аюулгүй байдлыг хангаж уснаас үүдэлтэй үүсэх гэдэсний халдварт өвчин тухайлбал, А, Е вируст гепатит, сальмонелёз, балнад өвчнөөс сэргийлье!
- Худгаас ус уудаг бол зориулалтын тэмдэглэгээтэй саванд усаа зөөж, хадгалж, саваа байнга цэвэрлэж байя!
- Ил задгай гол горхи, харзнаас ундны усаа хэрэглэдэг бол усны эх үүсвэрийг хүн, мал амьтан бохирдуулахаас хамгаалж байя!
- Төвлөрсөн усан хангамжтай орон сууцны байранд амьдардаг бол усаа ариг гамтай хэрэглэж сурцгаая!
- Усыг заавал буцалгаж хэрэглээрэй!





## 7

**ГЭРИЙН ДОТОРХ БОЛОН АМЬДАРЧ БАЙГАА ОРЧНЫХОО АРИУН ЦЭВРИЙГ САХИХ НЬ АЙЛ БҮРИЙН ХЭВШҮҮЛБЭЛ ЗОХИХ ДАДАЛ МӨН.**

- Гэрийн доторх хог, шороогоо цэвэрлэж, цэвэр цэмцгэр орчинд амьдарч байя!
- Угаалтуураа өдөр тутам угааж, цэвэрлэж заншъя
- Гадны гутлаа гэртээ орж ирээд сольж, гэрийн шаахай өмсөж байя. Гараа бохирдох бүрд савандаж угааж заншицгаая!
- Бие засах газар, бохирын цооногийг гадна талаас нь битүүлж, ариутгал, халдваргүйтгэл хийлгэн ялаа батгана өсөж үржихээс сэргийлээрэй!
- Хур хог үүсгэлгүйгээр хогоо тогтмол ачуулж, гудамж талбайд ил задгай хог хаяхгүй, бохир усаа асгахгүй байцгаая!



## 8

**ЭРҮҮЛ ҮЕДЭЭ ЖИРЭМСЛЭЖ, ЖИРЭМСЭН ҮЕДЭЭ  
ЭРҮҮЛ БАЙЖ, ЭРҮҮЛ ХҮҮХЭД ТӨРҮҮЛЭХ НЬ  
АЙЛ БҮРИЙН АМИН ЧУХАЛ ДАДАЛ МӨН.**

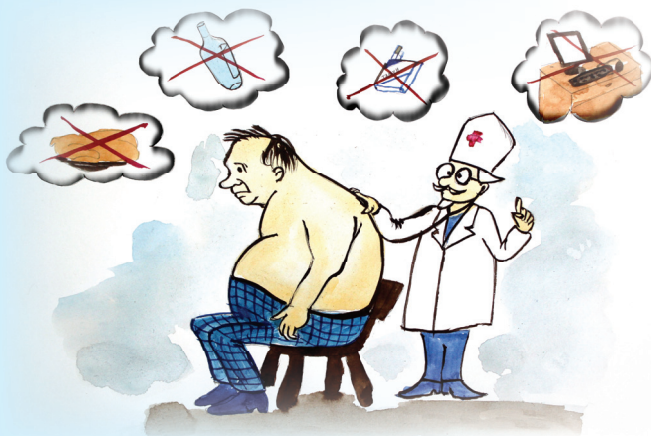
- Нөхөн үржихүйн насны /15-49/ эмэгтэй хүн бүр эмэгтэйчүүдийн урьдчилан сэргийлэх үзлэгт жилд дор хаяж 1 удаа орж байна!
- Нөхөн үржихүйн болон бусад эрхтэн тогтолцооны өвчин эмгэг илэрвэл бага дээр нь эмчлүүлж эрүүлжицгээе!
- Зөвхөн эрүүл байхдаа жирэмслэж, жирэмсэн үедээ эрүүл мэнддээ онцгой анхаарч суръя!
- Жирэмслэсэн бол гүйцэт, эрүүл хүүхэд гаргахын төлөө хүн бүр, гэр бүл бүр хүчин чармайлт тавья!
- Бэлгийн замаар дамжих халдварын сэжигтэй, өвчтэй гэж оношлогдсон бол эхнэр, нөхөр хоёулаа ичиж зоволгүй хамт эмчлүүлдэг болъё!
- Тохиолдлын бэлгийн харьцааг тэвчих, бэлгэвч хэрэглэе!



## 9

**ЭРЧҮҮДЭЭ ХАЙРЛАЖ, ТЭДНИЙ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЭРСДЛИЙГ БУУРУУЛАХ НЬ ТА БИДНИЙ АМЬДРАЛДАА НЭН ДАРУЙ ХЭВШҮҮЛБЭЛ ЗОХИХ ДАДАЛ МӨН.**

- Эр нөхөр, хөвгүүдийнхээ сэтгэлийн шаналалыг хуваалцаж, эрэлт, хэрэгцээг нь ойлгож байя!
- Эрэгтэй хүн бүр санаа сэтгэлээ гэр бүлийнхэндээ илэн далангүй нээж, харилцан ойлголцох, гэр бүлийн хүчирхийллийн аливаа хэлбэр гаргахгүй байхын төлөө хүчин чармайлт гаргацгаая!
- Эрэгтэй хүн бүр өөрийнхөө эрүүл мэндэд анхаарч өвчин эмгэгээ эрт оношлуулж, эмчлүүлэн, урт наслацгаая!
- Архаг тамхичин, архи хэтрүүлэн хэрэглэдэг бол өнөөдрөөс эхлээд архи, тамхины хэрэглээгээ багасгахын төлөө хүчин чармайлт тавьж, улмаар тамхи татахгүй, архи хэтрүүлэн хэрэглэхгүй болж, эрүүл мэнд, амь насаа хайрлая!
- Илүүдэл жинтэй буюу хэт тарган бол биеийн жингээ бууруулах, хэвийн хэмжээнд барих талаар хүчин чармайлт гаргаж, эрүүл мэнд, амь насанд учрах эрсдлээс урьдчилан сэргийлье!



## 10

**НЯЛХАС, БАГА БАЛЧИР ХҮҮХДЭЭ ЭРҮҮЛ,  
ЧИЙРЭГ ӨСГӨН ТОРНИУЛАХ МЭДЛЭГ,  
ХАНДЛАГАТАЙ БАЙЖ ТӨЛӨВШИХ НЬ ЭЦЭГ, ЭХ  
БУРИЙН ЭЗЭМШВЭЛ ЗОХИХ ДАДАЛ МӨН.**

- Хүүхдээ хөхөөрөө хооллож, товлолын урьдчилан сэргийлэх тарилгад цаг хугацаанд нь хамруулцгаая!
- Хүүхдээ усанд оруулж, агаар, салхинд гаргаж, чийрэгжүүлж борогшуулья!
- Хүүхдээ зөвхөн 6 сартайгаас нь эхлэн борог хоолонд аажим, аажмаар дасган оруулж, өсөлт хөгжилтийн хоцрогдлоос сэргийлье!
- Улирлын чанартай дэгддэг ханиад, томууны үеийг угтуулан хүүхэддээ амин дэм өгч, дархлааг нь дэмжиж, ханиад томуунаас сэргийлье!
- Хүүхдийн дунд элбэг тохиолддог сульдаа, өсөлт хөгжлийн хоцрогдол, цус багадалт зэрэг суурь өвчин үүсвэл цаг хугацаанд нь эмчилж, эрүүлжүүлье!

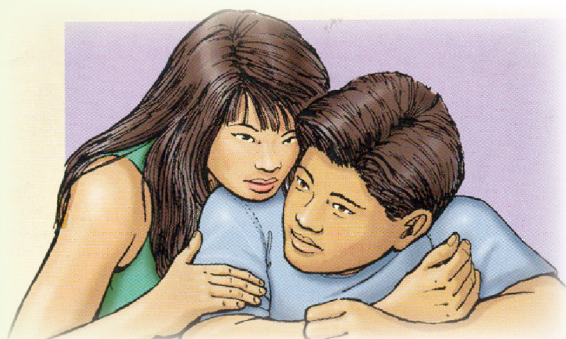




## 11

**ОХИД, ХӨВГҮҮДЭЭ ХАЙРЛАН ХАЛАМЖИЛЖ, ТЭДНИЙГ ӨӨРТӨӨ ИТГЭЛТЭЙ, БУСДЫН ХУЧИРХИЙЛЭЛ,НӨЛӨӨНД АВТАХГҮЙ БОЛГОН ТӨЛӨВШҮҮЛЭХЭД ХҮЧИН ЧАРМАЙЛТ ГАРГАДАГ БАЙХ НЬ НЬ ЭЦЭГ, ЭХЭД ЗАЙЛШГҮЙ БАЙХ ДАДАЛ МӨН.**

- Охид, хөвгүүдээ өөртөө итгэлтэй байх, өөрийгээ хүндлэх, бусадтай зөв харьцах харилцааны ур чадварт сургахад тал талаасаа анхааръя!
- Охид, хөвгүүдтэйгээ бэлгийн замын халдварт өвчин, жирэмслэлт, төрөлт болон бусад нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн асуудлаар илэн далангүй, нээлттэй ярьж, зөвлөж сурцгаая!
- Охидоо эрэгтэй найзтай эсэхийг мэдэж, анхаарал халамж тавин, охин үедээ жирэмслэж, төрөхөөс сэргийлье!
- Охид, хөвгүүдийнхээ сэтгэл, санааг найз шиг нь ойлгож хандацгаая!
- Охид, хөвгүүдийнхээ эрүүл мэндэд анхаарч, өвчин эмгэг байвал эмчлүүлж, ирээдүйн эрүүл эцэг, эхчүүдийг бэлдэцгээе!



## 12

## СЭТГЭЛ ХАНГАЛУУН, ЧАНАРТАЙ УРТ НАСЛАХАД НӨЛӨӨЛӨХ, ЭРҮҮЛ ЗАН ҮЙЛД СУРАЛЦАХ НЬ ХҮН БҮРИЙН ХЭВШҮҮЛБЭЛ ЗОХИХ ДАДАЛ МӨН.

- Ажил хөдөлмөр эрхэлж байгаа хүн бүр тэтгэвэрт гарсан хойноо ажиллаж, амьдрах төлөвлөгөөгөө урьдчилан гаргаж, тэтгэвэрт гарах сэтгэл зүйн бэлтгэл хийж, тэтгэвэрт гарсны дараах сэтгэлзүйн хямралаас сэргийлж байя!
- Өтлөхөд нөлөөлдөг сэтгэл, санааны хямрал, зохисгүй, буруу хооллолт, биедээ хайнга хандах зэрэг амьдралын буруу хэвшлээ өөрчлөхийг хичээе!
- Ахмад настанд элбэг тохиолддог “Зөнөгрөл” өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхийн тулд шатар тоглох, ном унших, найз, нөхөдтэйгээ ярих, үгийн сүлжээ бөглөх зэргээр өөрийгөө байнга завгүй байлгая!
- Ясны сийрэгжилт өвчнөөс урьдчилан сэргийлж, ясны шөл, ээдэм зэрэг кальциар баялаг хүнсний бүтээгдэхүүнийг байнга хэрэглэж байя!
- Элэгний хавдрын эрт илрүүлэг шинжилгээнд, В,С вирусийн халдвартай болон 40-өөс дээш насны хүмүүс жил бүр хамрагдан, архаг өвчнөө сэдрэхээс урьдчилан сэргийлж, амралт сувилалд сувилуулж байя!



## 13

**ӨӨРИЙНХӨӨ ЦУСНЫ ДАРАЛТЫН ХЭМЖЭЭГ МЭДДЭГ, ЦУСНЫ ДАРАЛТАА ХЯНАЖ ЧАДДАГ, ИХЭДСЭН ҮЕД НЬ ЦАГ АЛДАЛГҮЙ АРГА ХЭМЖЭЭ АВЧ СУРАХ НЬ ХҮН БҮРИЙН ХЭВШҮҮЛБЭЛ ЗОХИХ ДАДАЛ МӨН.**

- Сум, өрхийн эрүүл мэндийн төв дээрээ очиж цусны даралтаа хэмжүүлэн, өөрийнхөө цусны даралтын хэмжээг мэдэж аваарай!
- Цусны даралт ихдэх өвчний тухай мэдлэгтэй болж, цусны даралт ихсэх үед гарах хүзүү хөших, толгой өвдөх, нүдний угаар өвдөх, чих шуугих зэрэг шинж тэмдгүүд гарч байгаа эсэхэд хяналт тавьж байгаарай!
- Цусны даралт ихсэх өвчний үед хэрэглэх эм, хэрэгслийн талаар эмчээсээ зөвлөгөө аваарай!
- Цусны даралт ихэссэн үед эмнэлэгт эрт хандаж тусламжийг цаг хугацаанд нь авч сураарай!
- Цусны даралт өвчний улмаас гэртээ цус харвадаггүй ард түмэн болохын төлөө хүн бүр хичээл, зүтгэл гаргая!



## 14

**ТЕЛЕВИЗ, ГАР УТАС, КОМПЬЮТЕР ЗЭРЭГ ХЭРЭГСЛИЙГ ХЭТ ИХ ХЭРЭГЛЭСНЭЭС ҮҮСЭХ “ДЭЛГЭЦИЙН ДОНТОЛТ”-ООС ҮР ХҮҮХДЭЭ ХАМГААЛАХ НЬ ТА БИДНИЙ ХОЙШЛУУЛШГҮЙ ХЭВШҮҮЛЭХ ДАДАЛ МӨН.**

- Бага болон өсвөр насны хүүхдүүдээ телевиз олон цагаар үзүүлэхгүй, зөвхөн тодорхой цагаар үзүүлдэг болгоё!
- Гар утасны болон компьютер тоглоомоор хүүхдүүдээ нэг удаад 30 минутаас илүүгүй, өдөрт 2-оос ихгүй цаг тоглуулж байя!
- Телевиз хэт их үзэх, гар утас, компьютерийн тоглоомд орохыг “Дэлгэцийн донтолт” гэдэг бөгөөд энэ хэлбэрийн донтолтоос үр хүүхдээ хамгаалъя!
- Дэлгэцийн донтолтын үед хүүхэд уур уцаартай болох, орчин тойрноосоо тасрах, зожигрох, гар нь чичрэх, нойр нь муудах зэрэг шинж илэрдэг бөгөөд хүүхдүүддээ дээрхи шинжүүд гарч байгаа эсэхэд байнга анхаарч байя!
- Танай хүүхдэд “Дэлгэцийн дондолт”-ын шинж тэмдэг илэрвэл нэн даруй эмчид хандаарай!





15

**ОСОЛ, ГЭМТЛЭЭС СЭРГИЙЛЖ, ХӨДӨЛМӨРИЙН  
ЧАДВАРАА АЛДАХ, ХӨГЖЛИЙН БЭРХШЭЭЛТЭЙ  
БОЛОХ ЭРСДЛИЙГ БУУРУУЛАХ НЬ ХҮН БҮРИЙН  
ХЭВШҮҮЛБЭЛ ЗОХИХ ДАДАЛ МӨН.**

- Хүүхдээ гэрийн нөхцөлд халуун тогоо, зуух, плитка, халуун хоол унданд түлэгдэхээс сэргийлж, хамгаалалт, анхаарал сэрэмжээ дээшлүүлье!
- Хүүхдээ гэрийн нөхцөлд онгоцтой усанд живэх, орноос болон өндөр юмнаас унаж, гэмтэхээс байнга сэрэмжилж, хараа хамгаалалтаа сайжруулья!
- Гэр бүлийн гишүүдийн үл ойлголцол, хэрүүл маргаанаас үүсэх гэр бүлийн хүчирхийлэл гарахаас байнга урьдчилан сэргийлж, бие сэтгэлийн гэмтэл бэртэлд өртөхгүй байцгаая!
- Авто машин жолоодохдоо хүн бүр хамгаалалтын бүсээ зүүж, хурдаа хэтрүүлэлгүй явж, согтууруулах ундаа хэрэглэсэн үедээ жолоо барихгүй байж авто замын ослоос сэргийлье!
- Гэр орондоо гэрэл, цахилгааны аюулгүй байдлыг хангаж, аливаа ахуйн ослоос сэргийлье!



## 16

**ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН МЭДЭЭЛЭЛ АВАХ, МЭДЛЭГТЭЙ БОЛОХ, АМЬДРАЛЫН БУРУУ ХЭВШЛЭЭ ӨӨРЧЛӨХ ХҮСЭЛ ЗОРИГТОЙ БОЛОХ, ӨВЧИН ЭМГЭГ ИЛЭРВЭЛ ЭМНЭЛЭГТ ЭРТ ХАНДАЖ СУРАХ НЬ ХҮН БҮРИЙН ЭЗЭМШВЭЛ ЗОХИХ ДАДАЛ МӨН.**

- Эрүүл мэндийн мэргэжлийн хүмүүсийн өгч байгаа эрүүл мэндийн холбогдолтой мэдээлэлийг анхааралтай сонсон ойлгож, өөртөө тусган амьдралдаа хэрэгжүүлцгээе!
- Өөрийн бие махбодь, түүний эрхтэн тогтолцоо, өвчин эмгэгийн тухай наад захын мэдлэгтэй байж, биеэ хайрлан тордож, эрүүл мэндээ хамгаалцгаая!
- Сэтгэл санаагаа ариун тунгалаг байлгаж, өөдрөг бодол, амар, амгалан сэтгэлээр өвчин эмгэгтэй тэмцэж суръя!
- Эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлдэг амьдралын буруу хэвшил байвал түүнийгээ засаж, залруулах төлөвлөгөөг өнөөдрөөс эхлэн хэрэгжүүлж, учрах бэрхшээлийг даван туулан эрүүл саруул урт наслацгаая!
- Биед тань өвчин, эмгэг илэрвэл, сэтгэл санаа тань өвчилж нойргүйтэх, гутрах, хөөрөх шинж илэрвэл нэн даруй эмнэлэгт хандаж, өвчнөө эрт оношлуулаарай! Өвчин эрт оношлогдвол амархан үлдэцгүй эдгэрнэ.



## 17

## ЭМ БОЛ ХООЛ БИШ. ЭМИЙГ ЗӨВХӨН ЭМЧИЙН ЗААВРААР, ЭМЧИЙН БИЧСЭН ЖОРЫН ДАГУУ ХЭРЭГЛЭЖ СУРАХ НЬ ХҮН БҮРИЙН ЗАЙЛШГҮЙ ХЭВШҮҮЛЭХ ДАДАЛ МӨН.

- Эмийг зөвхөн эмчийн заасан зааврын дагуу хэрэглэж суръя!
- Эмийг эмчийн бичсэн жороор эмийн сангаас авч суръя!
- Ядаргаа тайлах зорилгоор аминдэм, дусал тариа хийлгэдгээ больё!
- Антибиотикийг шаардлагагүй үед хэрэглэдгээ зогсооё!
- Эмч бичиж өгөөгүй бол өөрсдөө дур мэдэн эм хэрэглэдэгээ зогсооё!
- Эмийг баталгаатай газраас худалдан авч байя! Нэр хаяг нь тодорхойгүй, хуурамч, хугацаа нь дууссан эм хэрэглэхгүй байх цорын ганц арга нь энэ болно.



## 18

**ХАЛДВАРТ ӨВЧНӨӨС СЭРГИЙЛЭХ ТАРИЛГАД ХАМРАГДАЖ, ХАЛДВАРТ ӨВЧНӨӨС ӨӨРСДИЙГӨӨ БОЛООД ҮР ХҮҮХДЭЭ ХАМГААЛАХ АРГАД СУРАЛЦАХ НЬ ТА БИДНИЙ ЗААВАЛ ХЭВШҮҮЛЭХ ДАДАЛ МӨН.**

- Халдварт өвчнөөс сэргийлэх заавал хийх тарилгад хүүхэд бүрийг хамруулцгаая!
- Тарилга хийлгэх насандаа хүүхэд чинь ямар нэгэн шалтгаанаар тарилгадаа хамрагдаж чадаагүй бол заавал нөхөж хийлгээрэй!
- Халдварт өвчин хүний биеийн эсэргүүцэл суларсан, дархлаа муудсан үед илүү халдварладаг учир биеийн эсэргүүцлээ болон дархлаагаа сайжруулах арга хэмжээг авч хэрэгжүүлцгээе!
- Хүнсний бохирдлоос үүсэх хоолны хордлого, бактерит халдвар, цусан суулгаас сэргийлэхийн тулд хүнсний бүтээгдэхүүнийг сайтар угааж хоол хүнсэндээ хэрэглэх, хүнсээ муудуулахгүй зөв хадгалж сурцгаая!





## 19

**ӨӨРТӨӨ БОЛООД ГЭР БҮЛИЙНХЭЭ ГИШҮҮНД  
ЭМНЭЛГИЙН ТУСЛАМЖ ИРТЭЛ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН  
АНХНЫ ТУСЛАМЖИЙГ ХҮН БҮР ҮЗҮҮЛЖ ЧАДДАГ  
БАЙХ НЬ АМИН ЧУХАЛ ДАДАЛ МӨН.**

- Айл бүр яаралтай тусламжийн эмийн сантай байя! Үүнд: бинт, спирт, өвчин намдаах эм, хөвөн, халууны шил, шингэн сэлбэх давс /хоросол/ заавал байлгаарай!
- Түлэгдэлтийн үед түлэгдсэн газрыг яаралтай цэвэр, хүйтэн усаар зайлж, хатаана. Ариутгасан бинтээр сулхан бооно. Цэврүүг хагалж болохгүй!
- Яс хугарсан үед хугарсан газрыг хөдөлгөлгүйгээр чиг барьж бооно. Өвчин намдаах эм өгнө.
- Бага насны хүүхдийг хахсан үед доош харуулж, далны хооронд болгоомжтойгоор алгадна. Том хүүхдийг араас нь хүйсний дээгүүр бүсэлхийгээр тэвэрч, хүчтэйгээр дугтарах хөдөлгөөнийг хийнэ.
- Хордсон үед бөөлжүүлэх гэж оролдсны хэрэггүй. Хордлого үүсгэсэн зүйлийг эмнэлэг рүү авч яваарай! Хэрвээ нүдэнд хортой бодис орсон үед 10 минут орчим цэвэр усаар нүдээ угааж, эмчид хандаарай!



## 20

**АХУЙН БОЛОН ОРЧНЫ ГАРАЛТАЙ ХИМИЙН ХОРДЛОГООС ХАМГААЛАХ АРГЫГ ЭЗЭМШИХ НЬ ХҮН БҮРИЙН ХЭВШҮҮЛБЭЛ ЗОХИХ ДАДАЛ МӨН.**

- Гэр орны угаалга, цэвэрлэгээ болон аяга тавагны цэвэрлэгээнд хэрэглэж байгаа химийн бодисуудтай болгоомжтой харьцаж, сав суулгаа сайтар угааж, усаар зайлж байя!
- Бага насны хүүхдүүдийн тоглоомыг савантай усаар сайтар угааж, ахуйн цэвэрлэгээний бодисоор цэвэрлэцгээе!
- Агаарын бохирдол утаа ихтэй өвлийн улиралд гадуур явахдаа шүүлтүүртэй маск зүүж заншицгаая!
- Хүнсний ногоо, жимс тариалах, цэцэг тарих, хашаа байшингаа цэцэрлэгжүүлэх үедээ химийн бордоог хэтрүүлж хэрэглэхгүй байцгаая!
- Байгаль орчинд халтай цианит натри, мөнгөн ус болон бусад химийн бодисоор хөрс, усыг бохирдуулахгүй байцгаая!



## 21

**ИРГЭН ТА ЗӨВХӨН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТУСЛАМЖ ҮЙЛЧИЛГЭЭГ ИДЭВХГҮЙ ХҮЛЭЭН АВАГЧ БИШ, ЭРҮҮЛ МЭНДИЙНХЭЭ ТӨЛӨӨ ӨӨРИЙН ХИЙЖ ЧАДАХ ЗҮЙЛИЙГ ХИЙДЭГ, ЭРҮҮЛ МЭНДИЙНХЭЭ ТӨЛӨӨ БУСДААР ХЭРЭГТЭЙ ЗҮЙЛИЙГ ХИЙЛГЭЖ ЧАДДАГ НИЙГМИЙН ИДЭВХТЭЙ ГИШҮҮН БАЙХ НЬ ТАНЫ ЗАЙЛШГҮЙ ЭЗЭМШИХ ЁСТОЙ ДАДАЛ МӨН.**

- Өөрийгөө болон гэр бүлийн гишүүдээ эрүүл саруул байлгахад Та ямар хувь нэмэр оруулж чадах вэ? гэсэн асуултанд хүн бүр хариулаад үзээрэй!
- Хэрэв та тодорхой хувь нэмэр оруулж чадаж байгаа бол түүнийгээ хэрхэн хэрэгжүүлэх вэ гэдгээ бодож төлөвлөөрэй!
- Хүн бүр эрүүл мэндийнхээ төлөө хийж чадах зүйлсээ олоод гэр бүлээрээ энэ талаар илэн далангүй ярилцаж, гэр бүлийнхээ гишүүдийн эрүүл мэндийн төлөө хийж чадах зүйлийн төлөвлөгөө гаргаж хэрэгжүүлээрэй!
- Та нарын хийж чадахгүй зүйл бас бий. Түүнийг хэн, ямар байгууллага хийж, шийдвэрлэж чадах талаар ярилцаарай!
- Тэдгээр хүмүүс болон байгууллагуудад өөрсдийн санал бодлоо хүргэж, таны ба бусдын эрүүл мэндийн төлөө хийх ёстой зүйлүүдийг нь хийлгээрэй!



## ИРГЭНИЙ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЧУУЛГА УУЛЗАЛТАД ОРОЛЦОГЧДЫН САНАЛААР БАТЛАВ.

### МОНГОЛ УЛСЫН ИРГЭНИЙ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТУНХАГ

#### Үндэслэл

Монгол Улсын хөгжил дэвшилд эрүүл, чийрэг иргэн хүний оруулах хувь нэмэр нэн чухал. Иргэдийн эрүүл саруул, эрч хүчтэй амьдралд хувь хүн, гэр бүлийн амьдралын хэвшил, эрүүл мэндэдээ тавих анхаарал онцгой ач холбогдолтой болно.

Эрүүл мэндийн үнэн, зөв мэдээллийг авах, эрүүл мэндийн боловсролтой болох, амьдралын зөв хандлага, дадлыг төлөвшүүлэх нь иргэн бүрийн үүрэг, хариуцлага болохыг ойлгон ухамсарлаж, эрүүл мэндийн асуудалд иргэдийн оролцоо, санаачлага, хяналтыг сайжруулах бодит шаардлага байгааг харгалзан энэхүү “ИРГЭНИЙ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТУНХАГ” - ийг гаргаж байна.

“ИРГЭНИЙ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТУНХАГ” нь иргэдийн санал, санаачлагад үндэслэн боловсруулагдсан, иргэний нийгмийн байгууллагуудын төлөөллийн санал, дүгнэлтийг авч, Иргэний эрүүл мэндийн үндэсний чуулганаар хэлэлцсэн баримт бичиг юм.

#### Зорилго:

Иргэдийн эрүүл мэндийн боловсролыг дээшлүүлэх, амьдралын зөв дадлыг хэвшүүлэх, төр ба иргэний нийгмийн байгууллагын түншлэлийг нэмэгдүүлэх, эрүүл, аюулгүй орчинг бүрдүүлэхэд чиглэнэ.

#### Зорилт:

- Зөв хооллолт, идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрхэмлэн, стресс бухимдлын зөв тайллыг хэрэглэж, архи, тамхинаас татгалзах дадал, хэвшлийг бий болгох
- Эрүүл амьдрах ээлтэй орчинг бүрдүүлж, хог хаягдлаа ил задгай хаяхгүй байх, ногоон, цэвэр орчинг өрх, гэрээсээ

эхлэн бүрдүүлэх

- Өрх, гэрийн гишүүн бүрийн онцлогт тохирсон урьдчилан сэргийлэх, эрүүл мэндийг дэмжих дадлыг хэвшүүлэх
- Эрүүл мэндийн боловсролтой болж өвчин эмгэгийн шинж илэрмэгц өвчин хуучаа хүндрүүлэлгүйгээр эрүүл мэндийн байгууллагад эрт хандаж занших

***Иргэд, гэр бүл өөрсдийн эрүүл мэндэд анхаарал тавьж, өвчин эмгэгээс урьдчилан сэргийлэх, эрүүл мэндээ дэмжих чиглэлээр дараах үүргийг хэрэгжүүлэх. Үүнд:***

- Дасгал, хөдөлгөөн хийх, явган алхах зэргийг амьдралын дадал, хэвшил болгох
- Зөв, зохистой хооллолтыг эрхэмлэн, таргалалтаас сэргийлэх
- Стресс бухимдлаас зайлсхийж, найрсаг, нөхөрсөг харилцааг эрхэмлэх
- Архи, тамхинаас татгалзан “Архи, тамхигүй гэр бүл, хамт олон” г буй болгох
- Өөрийн амьдарч буй орчин тойрондоо хоггүй, цэвэр цэмцгэр, ногоон байгууламжийг бий болгоход идэвхтэй оролцох
- Замын хөдөлгөөний дүрмийг биелүүлэн, машины аюулгүйн бүс, хүүхдийн зориулалтын суудлыг хэрэглэж хэвших
- Эрүүл мэндийн талаарх мэдээлэл, эрүүл мэндийн боловсрол олж авах, сургалт, сурталчилгааны арга хэмжээнд идэвхтэй оролцон, эрүүл мэнддээ анхаарал сэрэмжтэй байж, эмнэлгийн тусламжийг цаг алдалгүй авах
- Иргэн бүр 6 сар тутамд эрүүл мэндийн урьдчилан сэргийлэх үзлэг, шинжилгээнд хамрагдаж байх
- Эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээнд хөндлөнгийн хяналт тавьж, чанар, хүртээмжийг сайжруулахад идэвхтэй оролцох



**Төр засгийн байгууллагууд дараах үйл ажиллагааг явуулж, иргэдийнхээ эрүүл мэндийг хамгаалах. Үүнд:**

- Эрүүл амьдрах хэв маягийг дэмжигч байгууллагууд, тухайлбал, фитнесийн болон зөв хооллолтын клубуудыг татвар, гаалийн бодлогоор дэмжих
- Явганаар зорчих, дугуйн, алхалтын замуудыг барьж байгуулах
- Осол, гэмтэлээс сэргийлэх чиглэлээр цогц бодлогыг авч хэрэгжүүлэх
- Хүнсний аюулгүй байдлыг хангах: аюулгүй, баталгаатай, боломжит үнэ бүхий хүнсний бодлогыг баримтлах, зөв хооллолтыг дэмжих
- Хүүхдийг бага наснаас нь эрүүл ахуйн зөв дадал, хэвшилд сургах, эрүүл мэндийн боловсролыг үе шаттайгаар олгох, тэдэнд зориулсан эрүүл мэндийн сургалт, сурталчилгааны мэдээллийг хүртээмжтэй болгох, эрүүл мэндэд хор нөлөө бүхий хүнсний бүтээгдэхүүн тухайлбал чихэр, чихэрлэг бүтээгдэхүүн, пепси, кока-кола зэргийг хэвлэл, мэдээллийн хэрэгслэлээр сурталчлахыг зогсоох
- Олон нийтийн хэвлэл, мэдээллийн хэрэгслээр гарч байгаа аллага, хүчирхийлэл, садар самууныг сурталчилсан мэдээ, мэдээлэл, кино, драмд хяналт тавьж, хүүхэд залууст сөрөг нөлөө үзүүлэхээс сэргийлэх
- Байгаль орчны бохирдол, ялангуяа агаарын бохирдол, уул уурхайгаас үүдэлтэй хөрсний, химийн бохирдол, түүний хор, хөнөөлийг бууруулах талаар цогц бодлого хэрэгжүүлэх, эрүүл мэндийн хохирлын нөхөн төлбөрийн асуудлыг хуульчлах
- Амьдралын үндэс болсон усны хангамж, эрүүл ахуйг онцгой анхаарч, төрийн бодлогоор зохицуулах
- Буруу хооллолт, архи тамхины хор холбогдол, зүрх судасны өвчин, хорт хавдар, осол гэмтлээс сэргийлэх мэдээлэл, сургалт, сурталчилгааг олон нийтийн хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр үнэгүй төлбөргүй явуулах
- Иргэдийн сэтгэцийн эрүүл мэндийг анхаарч, иргэдэд чиглэсэн сэтгэл зүйн сургалтуудыг төрийн бодлогоор дэмжих

- Эрүүл мэндийн байгууллагуудын үйлчилгээний чанар, хүртээмжийг нэмэгдүүлж, иргэдэд хүлээгдэл, чирэгдэлгүй, хөнгөн шуурхай үйлчлэх, харилцаа, хандлагаа өөрчлөх, боловсон хүчний чадавхийг дээшлүүлэх арга хэмжээг эрчимжүүлэх
- Иргэн, иргэний нийгэм, төрийн ба төрийн бус байгууллагын түншлэл, хамтын ажиллагааг идэвхжүүлэх тогтолцоог бий болгох
- Монгол Улсын эрүүл мэндийн салбарын төсвийг ДНБ-ний 5% иас доошгүй байлгах
- Сум, баг, дүүрэг хороонд байх сургууль, клубын заал, танхимыг 7 хоногт 1-ээс доошгүй удаа нийгмийн эрүүл мэндийг хамгаалах чиглэлээр иргэдэд үнэ төлбөргүй ашиглуулж байхыг бодлогоор шийдвэрлэх
- Жил бүрийн 6-р сарын 24-нийг “Үндэсний эрүүл мэндийн өдөр” болгож, энэ өдөр төр засаг нь иргэддээ тайлангаа тавьдаг, иргэд нь санал бодлоо илэрхийлдэг өдөр болгох

## Уриалга

*Иргэний эрүүл мэндийн Үндэсний уриалгын үргэлжлэл төлөөлөл бид “Иргэний Эрүүл Мэндийн Шүүхэл”-ийг хэрэгжүүлэхэд ирэд, төрийн ба төрийн бус байгууллагууд, хувийн хэвшил болон олон улсын байгууллагуудыг идэвхтэй хамтран ажиллахыг уриалж байна.*

Чуулганы төлөөлөгчид

Улаанбаатар хот, 2014 оны 03-р сарын 28

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг дараах сайтаас авна уу.

ЭХЭМҮТөв - [www.ehemut.mn](http://www.ehemut.mn)

НЭМҮТөв - [www.ncph.gov.mn](http://www.ncph.gov.mn)

ЭМХҮТөв - [www.chd.moh.mn](http://www.chd.moh.mn)

[www.idoctor.mn](http://www.idoctor.mn)

Хавтасны зураг: “Эрүүл амьдрах миний төсөөлөл-2014” гар зургийн уралдаанд ирсэн бүтээл Э.Энх-Амгалан, 15-р сургуулийн ба ангийн сурагч



**“Эрүүл амьдрах-Миний төсөөлөл-2014”**  
гар зургийн уралдаанд ирсэн бүтээл.  
Д. Ганчимэг, 9-р сургуулийн 10в ангийн сурагч.