

# КОВИД-19-ийн тархалтыг бууруулах олон төрлийн стратеги хэрэглэх нь

Стратеги тус бүр сул талтай эсвэл цоорхойтой байдаг тул зөвхөн ганц стратеги (Швейцарийн ганц давхаргатай бяслаг) нь КОВИД-19-ийн тархалтаас урьдчилан сэргийлэх төгс арга биш юм.



Олон төрлийн (давхцалт) давхарга хэрэглэх нь КОВИД-19-ийн халдварын тархалтын хэмжээг багасгадаг.

Вакцинжуулалтанд хамрах	<p><b>Вакцинжуулалтад хамрагдах.</b> КОВИД-19 вакцинууд үнэгүй, аюулгүй ба үр дүнтэй.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Арлингтон Дүүргийн <a href="#">КОВИД-19 вакцины вебсайтаас</a> авна уу.</li> <li>Арлингтонд болон түүний ойролцоо эмийн сан, бусад эмнэлгийн үйлчилгээ үзүүлэгчийг багтаасан үзлэгийн цаг авахдаа <a href="#">vaccines.gov</a> вебсайтаас хайна уу.</li> </ul>
Агааржуулалтыг сайжруулах	<p><b>Гэр</b> болон <b>ажил</b> дээрх агаарт буй вирусн хэмжээг бууруулахын тулд гаднаас агаар сайн оруулаарай.</p>
Сорил өгөх	<p><b>Сорил өгөх.</b> <b>Арлингтон мужид</b> сорил хийх төв олох эсвэл <b>гэрээр сорил хийх</b> тухай мэдээлэл ол.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Хэрэв танд <b>КОВИД-19-ийн шинж тэмдгүүд</b> илэрсэн бол нэн даруй сорил өгөөрэй.</li> <li>Хэрэв та КОВИД-19-д өртсөн боловч шинж тэмдэг илрээгүй бол 6 дахь өдөр нь сорил өгөөрэй.             <ul style="list-style-type: none"> <li>Хэрэв эхний сорил сөрөг гарсан бол 7 эсвэл 8 дахь өдрөө дахин сорил өгөөрэй.</li> </ul> </li> <li>Хүнд хэлбэрийн КОВИД-19-ийн өндөр эрсдэлтэй хүнтэй харьцахаас өмнө сорилын талаар бодож үзээрэй.</li> <li>Танд сорил өгөх эсвэл эмнэлгийн тусламж хайх эсэхээ шийдэхэд туслах <b>CDC хянагч</b> хэрэглэ.</li> </ul>
Тусгаарлах/ Урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах	<p><b>Хэрэв КОВИД-19-өөр өвчилсөн бол тусгаарлах болон урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ аваарай.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Сорилын хариугаа хүлээж авах хүртлээ гэртээ байж, бусдаас хол бай.</li> <li>Хэрэв таны сорилын хариу эерэг гарсан бол дор хаяж 5 хоног гэртээ байж, бусдаас хол байгаарай.</li> <li>Илүү их мэдээлэл авахаар <b>КОВИД-19-ийн тархалтыг багасгах алхамуудыг</b>-ыг хар.</li> </ul> <p><b>Хэрэв КОВИД-19-өөр өвчилсөн бол урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ аваарай</b> (Дээр дурдсан <b>Сорил өгөх</b> болон <b>доор дурдсан</b> Маск зүүх гэдгийг үзнэ үү).</p>
Маск зүүх	<p>Шаардлагатай эсвэл санал болгосон <b>үед</b> хамгийн тохиромжтой, хамгаалалттай, тав тухтай <b>маск зүүгээрэй.</b></p>
6 фит зай барь	<p>Тантай хамт амьдардаггүй хүмүүсээс аль болох зай барь (ерөнхийдөө 6 фут).</p>
Олон хүнтэй газраас зайлсхий	<p>Зай барихад хэцүү үйл явдал, газруудад <b>олон хүн цугларсан газраас</b> хол бай.</p>
Гараа угааж, ханиалгах/найтаахдаа ам, хамраа дар	<ul style="list-style-type: none"> <li>Гараа байнга савантай усаар 20 секундын турш угаагаарай. Хэрэв боломжгүй бол дор хаяж 60%-ийн спирттэй гар ариутгагч хэрэглээрэй.</li> <li>Ханиалгах/найтаахдаа ам, хамраа дар.</li> </ul>