



ЭРҮҮЛ МЭНД,  
СПОРТЫН ЯАМ



ОСОЛ ГЭМТЭЛГҮЙ



АМЬДРАХ ОРЧИН



**Осол гэмтэлгүй  
Амьдрах орчин**



Ахмад настанг осол гэмтлээс сэргийлэхэд  
зориулсан гарын авлага

Улаанбаатар хот  
2018 он

*Ахмад настан гэр, байшин, орон сууцанд хаана амьдардгаас үл хамааран насандаа тохируулан өөрийнхөө амьдарч буй орчин, зан үйл, амьдралын хэв маягдаа тохирсон өөрчлөлтийг хийснээр осол гэмтлээс сэргийлж чадна*

## **Хаяг**

Гэмтэл Согог Судлалын Үндэсний Төв  
Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Алба  
Баянгол дүүрэг 7-р хороо,  
Жалханз хутагт Дамдинбазарын гудамж 18094  
Утас: 7018-0139  
Facebook page: ГССҮТөв Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Алба

Хянасан:	Т.Мөнхсайхан ГССҮТ-ийн ерөнхий захирал, докторант Б.Пүрэвжав ЭМЯ-ны НЭМГ-ын мэргэжилтэн
Орчуулсан, боловсруулсан:	Ш.Нансалмаа АУ-ны доктор, ГССҮТ-ийн НЭМА
Эх бэлтгэсэн:	Ч.Дээдэнцэцэг ГССҮТ-ийн НЭМА

# ӨМНӨХ ҮГ

Ө нөөдөр дэлхий нийтээрээ чанартай амьдралаар урт удаан, эрүүл саруул амьдрах талаар ихээхэн анхаарлаа хандуулж байгаа боловч дэлхий дахинд жил бүр 37 сая орчим хүн унаж гэмтэж байна. Тэдгээрийн 80% нь бага дунд орлоготой улс оронд тохиолдож, 64-өөс дээш настай хүмүүсийн 28-35%, 70-аас дээш настай хүмүүсийн 32-42% нь унаж гэмтдэг байна.

Жил ирэх тусам дэлхийн хүн амын дунд ахмад настны эзлэх хувь өсөж, энэхүү асуудал нь тухайн орны нийгэм, эдийн засаг, эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал болжээ. Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагын Номхон Далайн Баруун Бүсээс ахмад настанд өгч буй зөвлөмжийн нэгэнд нь аюулгүй орчинд амьдарснаар осол гэмтэл тэр дундаа ахуйн орчинд унаж бэртэхээс сэргийлнэ хэмээжээ.

Манай улсад орон гэртээ унаж гэмтсэнээс үүдэлтэй нас барсан 2 хүн тутмын 1 нь 55-с дээш настай ахмад настан байна. (2017он)

Ахмад настныг ахуйн ослоос урьдчилан сэргийлэх талаарх ажлыг гэрээр эргэлт хийдэг, ахмадуудтай хамгийн ойр харилцдаг өрх, сумын Эрүүл мэндийн төвд ажиллаж буй эмнэлгийн мэргэжилтэн, баг, хорооны нийгмийн ажилтанд зориулж ахмад настны амьдарч буй орон гэрт осол гэмтэл, ялангуяа тэргүүлэх шалтгаан болох уналт бэртэлт үүсгэхэд нөлөөлөх хүчин зүйлсийг үнэлж, аюулгүй, ээлтэй болгоход зориулж энэхүү гарын авлагыг ДЭМБ-ын дэмжлэгээр хэвлэн толилуулж байна.

Энэхүү гарын авлага нь ахмад настан гэртээ аюулгүй аж төрөхөд тус болно гэдэгт бид найдаж байна.

ГССҮТ-ийн ерөнхий захирал

Т.Мөнхсайхан



# АГУУЛГА

<b>Хамгийн аюулгүй орчин бол бидний орон гэр гэж боддог, гэтэл ...</b>	3
<b>Осол гэмтлийн өнөөгийн байдал</b>	4
<b>Насжилтаас үүдэлтэй хүний бие мах бодид гарах өөрчлөлт</b>	5
Нүдний харааны өөрчлөлт	5
Мэдрэхүй, сонсгол, үнэрлэх өөрчлөлт	5
Ясны бат бөх байдал алдагдах	6
<b>Алхаа гишгээ ба тэнцвэрийн өөрчлөлт</b>	6
<b>Ой санамжийн өөрчлөлт</b>	7
<b>Аюулгүй амьдрах орчин</b>	8
Гэрийн гадаад орчны аюулгүй байдал	8
Гэрийн дотоод орчны аюулгүй байдал	9
Шат, хашаа, жорлонгийн аюулгүй байдал	10
Гал түймрээс урьдчилан сэргийлэх	11
Ариун цэврийн өрөөний аюулгүй байдал	12
Гал зуухны өрөө	13
Унтлагын өрөө	14
Граж /Зоорь/ Ажлын өрөө	15
Бага насны хүүхэд гар хүрэхээс хамгаалах	16
<b>Осол гэмтлээс сэргийлэх нэмэлт хэрэгсэл, төхөөрөмж</b>	17
Явган явахад тань туслах нэмэлт хэрэгсэл, төхөөрөмж	17
Ариун цэврийн өрөөн дэхь нэмэлт хэрэгсэл	18
Гал тогоон дахь нэмэлт хэрэгсэл	19
Нүдний харааны нэмэлт хэрэгсэл	20
Сонсголын нэмэлт хэрэгсэл	20
Ой санамж	20
Бусад нэмэлт хэрэгсэл	20
<b>Амьдрах орчноо аюул осолгүй болгох</b>	22
<b>Та уналт бэртэлтээс сэргийлж чадна!</b>	24

---

## ХАМГИЙН АЮУЛГҮЙ ОРЧИН БОЛ БИДНИЙ ОРОН ГЭР ГЭЖ БОДДОГ, ГЭТЭЛ ...

**Х**үний амьдарч буй орон гэр нь та болон таны ойр дотны хүмүүст хамгийн аюулгүй ээлтэй орчныг бүрдүүлсэн газар гэж бид нар боддог. Гэтэл сүүлийн жилүүдэд ахмад настан бэртэж гэмтсэн тохиолдлын дийлэнх нь гэр орон, ахуйн орчинд тохиолджээ. Учир нь хүн нас ахихын хэрээр насжилтаас үүдэлтэй бие физиологийн өөрчлөлт нь хүний амьдралын чанарт нөлөөлж, бие даасан байдлыг алдагдуулдаг байна, тухайлбал: харах, сонсох, хүрэлцэх, үнэрлэх мэдрэмж буурч ясны жин, нягт багасдаг байна.

Бие махбодод гарах дараах өөрчлөлт ахмад настаны уналт бэртэлтэд өртөмхий болгох эрсдлийг нэмэгдүүлдэг. Үүнд:

- Ахмад настай хүний харах, сонсох, хүрэлцэх, үнэрлэх мэдрэмж муудах
- Тэнцвэрийн үйл ажиллагаа алдагдах
- Тархины цусан хангамжийн дутагдлаас үүдэлтэй толгой эргэх
- Зүрхний хэм алдагдал ба цусны даралт ихсэх
- Мэдрэл, булчин, үе мөчний өвчнүүд
- Тогтмол олон эмийн хэрэглээтэй байх зэргээс ясны бат бөх чанар алдагдаж унаж бэртсэн тохиолдолд илүү хүнд гэмтэж эдгэх хугацаа нь ч удаан байдаг байна.

Иймээс та гэртээ ахмад настны амьдрах аюулгүй орчинг бүрдүүлснээр, настанг унаж бэртэхээс урьдчилан сэргийлэх боломжтой. Настны амьдарч буй гэр орны дотор болон гадна ойр орчин унаж бэртэхэд нөлөөлөх эрсдэл, хүчин зүйлсийг үнэлж, аюулгүй, ээлтэй болгох шаардлагатай ба үүний тулд ахмад настны амьдарч буй гэрийн дотоод орчин, зочны болон унтлагын өрөө, гал тогоо, коридор, ариун цэврийн өрөө, гадаах жорлон, шат зэргийн орчны эрсдлийг үнэлж, аюулыг илрүүлж зассанаар осол гэмтлээс сэргийлнэ.

Амьдрах орчны аюулгүй нөхцөл байдлыг бүрдүүлснээр ахмад настанг гэртээ бэртэж гэмтэх тохиолдлоос сэргийлж урт удаан, эрүүл амьдрах үндэс болдог ажээ.



## ОСОЛ ГЭМТЛИЙН ӨНӨӨГИЙН БАЙДАЛ

Осол гэмтлээс шалтгаалсан нас баралтыг эндэх ёсгүй эндэгдэл буюу урьдчилан сэргийлэх бүрэн боломжтой хэмээн үздэг.

Монгол улсад нийт осол гэмтлийн 86.6 хувийг санамсаргүй осол гэмтэл эзэлдэг.

Сүүлийн 5 жилд осол гэмтлийн гол шалтгаан болох унах гэмтэл нь бүх насны бүлгийн хүмүүсийн гэмтэж бэртэх шалтгааны нэгдүгээрт орж байгаа бол хоёрдугаар шалтгаан нь 0-4 насанд түлэгдэлт, 5-19 насанд зам тээврийн осол, 20-39 насанд хүчирхийлэл, 40-44 насанд амьгүй механик хүчинд өртөх осол орж байна.

Гэмтэл Согог Судлалын Үндэсний Төвийн 2017 оны статистик тоо мэдээгээр нийт гэмтэгсдийн 31.2% /26615/ нь орон гэртээ осолд өртөж, 55-аас дээш насныхан /28,2/, 0-5 насныхан /27,8%/ илүүтэй хүнд гэмтэж эмнэлгийн төрөлжсөн нарийн мэргэжлийн тусламж үйлчилгээ авчээ.

### Гэртээ гэмтэгсдийг шалтгаанаар нь авч үзэхэд:

- 0-5 насныханд түлэгдэл
- 19-34 насныханд мохой болон хурц зүйлд гэмтэх нь илүүтэй бол
- Бусад насныхан дунд унаж гэмтэх тохиолдол тэргүүлдэг

2017 онд нийт нас баралтын 54,5%-ийг 55 - аас дээш насныхан харин 0-5 насныхан 18,2% тус тус эзэлсэн байна.

Сүүлийн 5 жилд нас барсан тохиолдлын 34.8% нь буюу 3 хүн тутмын 1 нь гэр орон, ахуйн нөхцөлд осолд өртөж нас баржээ. Нас ахих тусам уналтаас үүдэлтэй нас баралт өндөр байдаг ба осол гэмтлийн улмаас ахмад настан эмнэлэгт хэвтэхийн тэргүүлэх шалтгаан болдог.

Гэр орон, ахуйн нөхцөлд осолд өртөх нь зөвхөн нийгмийн асуудлаас гадна хувь хүний өөрийн осол, гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх мэдлэг хангалтгүй байх, амьдралын буруу дадал зуршилтай байгаатай холбоотой учир иргэдийн осол гэмтлээс сэргийлэх эрүүл мэндийн боловсролыг дээшлүүлэх, амьдарч буй орчныхоо аюулгүй байдлыг бүрдүүлэх талаарх мэдлэг, дадлыг олгох шаардлагатай юм.

**Орон гэртээ маш энгийн өөрчлөлт хийснээр ахмад настан түлэгдэх, унаж гэмтэх, хурц иртэй зүйлд зүсэгдэх, мохоо зүйлд цохигдох, дарагдах болон бусад гэмтлээс сэргийлэх боломжтой. Энэ талаар урьдчилан сэргийлэх дараах зөвлөмжийг хүргүүлж байна.**



# НАСЖИЛТААС ҮҮДЭЛТЭЙ ХҮНИЙ БИЕ МАХ БОДИД ГАРАХ ӨӨРЧЛӨЛТ

Насжилтаас болж бие махбодийн хувьд ихээхэн өөрчлөлтүүд илэрдэг ба энэ нь хүн бүрт харилцан адилгүй илэрдэг. Хэрэв ахмад настанд доорх шинж тэмдэг илэрвэл гэмтэл бэртэлтэд өртөж болзошгүй учир сэргийлж эмчид үзүүлж эрүүл мэндийн эрсдэлийг үнэлүүлэх хэрэгтэй. Үүнд:

- Ууж байгаа эм нь уналт бэртэлт үүсгэх эрсдэлтэй юу? Уудаг эм, биологийн нэмэгдэл бүтээгдэхүүний жагсаалт гарган эмийн гаж нөлөө, харилцан үйлчлэлийг лавлан асуухын зэрэгцээ дээрх эмүүд нь уналт бэртэлт үүсгэх эрсдэлтэй эсийг эмчээс лавлан асууна. Ялангуяа тайвшруулах, нойрсуулах эм, сэтгэл гутралын эсрэг эм хэрэглэж байгаа тохиолдолд онцгой анхаарах хэрэгтэй. Учир нь зарим эмнүүд ясны сийрэгжилт үүсгэх эрсдэлтэй байдаг
- Хэрэв өмнө нь унаж бэртэж байсан бол хэзээ, хаана, юу хийж байгаад унасан тухайгаа эмчтэйгээ ярилцаж, уналтаас сэргийлэх талаар зөвлөгөө авах
- Ахмад настны эрүүл мэндийн байдал уналт бэртэлтэд эрсдэл болж байгаа эсэхийг лавлан асууна. Мөн толгой эргэх, үений үрэвсэл, артроз, хөшингө өвдөлтүүд алхаа гишгээнд нөлөөлж байгаа талаар асуух
- Алхаа, тэнцвэр, булчингийн хүчийг үнэлүүлэх

## Нүдний харааны өөрчлөлт

- Ахмад настай хүний нүд харанхуйгаас гэрэлтэйд шилжих үед дасан зохицох хугацаа удаан болдог.
- Хурц гэрэл болон нарны туяанд хэт мэдрэг болно.
- Хол, ойрын хараа муудна.
- Өнгө, сүүдэр ялгах чадвар буурна.

## Мэдрэхүй, сонсгол, үнэрлэх өөрчлөлт

- Халуун, хүйтэн, өвдөлт мэдрэх чадвар буурсанаас халуун, хүйтнийг мэдрэх мэдрэмж буурдаг.
- Үнэрлэх чадвар мөн буурдаг тул муудсан хоол хүнс, газ, утааг үнэрлэхэд бэрхшээлтэй болно.

- Сонсгол муудсанаас утасны дуу, дуут дохиолол, хонх, галын дохио гэх мэтийг сонсдоггүй.
- Тэнцвэр мууддаг учраас унах магадлал өндөр болдог.

### **Ясны бат бөх байдал алдагдах**

Нас ахих тусам дотоод шүүрэл, бодисын солилцооны үйл ажиллагаа өөрчлөгдсөнөөс яс сийрэгжиж эрдэс бодис дутагдах нь ясны бат бөх байдал алдагдах гол үндэс болдог. Үүний улмаас ясны эмгэг хугарал үүсч идэвхтэй хөдөлгөөний чадвар улам бүр багасаж сөрөг үр дагавар илэрдэг.

### **Алхаа гишгээ ба тэнцвэрийн өөрчлөлт**

Тэнцвэр алдагдал гэдэг нь дотор чих, тархи, нүдний хараа, үе мөч, булчингийн хүч чадал, жин, уян хатан чанар, ясны муруйлт, хөлний майга, нурууны бөгтөр, хазайлт зэрэг олон эрхтэний цогц үйл ажиллагааны аль нэг нь өөрчлөгдөснөөс үүсэх талтай. Хөгшрөлтөөс болж эдгээр эрхтэний аль нэг нь үйл ажиллагааны өөрчлөлтөд орсноор ахмад настай хүний алхамын зай, гишгэлтийн өндөр, хурд, давтамж нь өөрчлөгдөж тэнцвэр алдагдан хазгай гишгэх, хөл дайвалзах төдийд л шууд унаж гэмтэх аюултай байдаг

## Ой санамжийн өөрчлөлт

Ахмад настаны амьдралын ухаан ерөнхийдөө хэвэндээ үлддэг. Харин танин мэдэхүй, ой санамж, тогтоох чадвар буурах зэрэг нь хэвийн насжилтын үед ч илэрдэг шинжүүд. Үүнээс сэргийлэхийн тулд тэмдэглэл хөтлөх, үгийн сүлжээ бөглөх, тоглох нь ой тогтоолтыг сайжруулна.



Насжилтаас үүсэж байгаа өөрчлөлтийг мэдэрч, амьдралын хэв маяг, амьдрах орчноо тохируулж тухтай болгож зассанаар настаны эрүүл мэнд, амьдралын чанар болон хэн нэгнээс хараат бус, бие даах зэрэг дасан зохицох чадвар сайжирна.

## АЮУЛГҮЙ АМЬДРАХ ОРЧИН

Орчин тойрноо аюулгүй байлгахад юу мэдэх шаардлагатай вэ?

Ахуйн орчинд тохиолдох гэмтэл бэртэл нь таны эргэн тойронд байгаа энгийн, анзаарагдахааргүй зүйлээс л үүсдэг ба тэдгээрийг аюулгүй болгож, засч, янзлахад харьцангуй амархан байдаг.

Доорх асуултын “ҮГҮЙ” гэсэн хариулт бүр таны гэрийн аюултай хэсэг бөгөөд та зайлшгүй аюулгүй байдлаа хамгаалж засаж өөрчлөх шаардлагатай.

Дараах асуулга нь орон гэртээ ахмад настанд тохиолдож болзошгүй аюулыг үнэлэхэд тусална.

### Гэрийн гадаад орчны аюулгүй байдал

	Тийм	Үгүй
• Таны гэрийн үүд, хаалга, гадаах орчин / орц, давхар, хашаан дотор, жорлон, гудамж, гэрэлтүүлэгтэй юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Таны амьдардаг гэр байшингийн орчны шат бариултай эсэх?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Таны амьдардаг гэр байшингийн орчны зам хашлагатай юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Гадаах орчны замын гадарга нь барзгар уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Гэрийн тань эргэн тойронд хальтирч унаж болзошгүй газар байгаа юу? /хашаан дотор, гадна цас, мөс, нүх, овоолсон шороо болон саад болох зүйл/	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Таны үүд, хаалганы босго өндөр үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Та хашаан доторх зүйлдээ амархан хүрч чаддаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### ЗӨВЛӨМЖ



- Та гэрт болон хашаа байшинд амьдардаг бол гэрийн хаягаа бусдад харагдахуйц газар тогтоож байрлуулаарай.

## Гэрийн дотоод орчны аюулгүй байдал

	Тийм	Үгүй
• Танай гэр, өрөө, коридор чинь гэрэлтүүлэг сайтай юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Таны гэрийн хивс, хивсэнцэр, дэвсгэр бүр хөдөлгөөнгүй бат бөх үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Шатан дээрээ хальгардаггүй дэвсгэртэй юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Гэр дотроо явахад саад тотгор болохоор зүйлийг шалан дээр байгааг холдуулдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Хэрэв гэрийн тэжээвэр амьтантай бол таны хөл дор тань тээглэхээр байгаа эсэхийг шалгадаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танайх гулгамтгай шалтай юу? Хэрэв тийм бол хальгарч унахааргүй байж чаддаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай гэрт анхны тусламжийн хэрэгсэл байгаа юу, таны гар хүрэх газар байрладаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Яаралтай тусламж дуудах газруудын утасны дугаар харагдах газар байгаа юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Гэнэтийн явдал тохиолдсон үед холбоо барих ойр дотны хүмүүсийн утасны дугаарыг харагдах газар байрлуулсан уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай хивс дэвсгэр нугалаа, хуниасгүй, хальтиргаа үүсгэхээргүй бэхэлсэн үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### ЗӨВЛӨМЖ



- Үүдэндээ гутлаа өмсөж тайлах сандал байрлуулах
- Жижиг хэмжээтэй хивсэнцэр, дэвсгэр, хулдаас шалан дээр байрлуулахаас зайлсхийх, энэ нь хальтирч унах эрсдэл болдог!

## Шат, хашаа, жорлонгийн аюулгүй байдал

	Тийм	Үгүй
• Танай гэрийн шат, довжоо, хашаа, жорлон гэрэлтүүлэгтэй юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Гэрлийн унтраалга чинь гар хүрэхэд амар ойрхон байрлалтай юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танайгадаах жорлонгийн шат, довжоо хөдөлгөөнгүй бэхлэгдсэн үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай шат, довжоо хальтардаггүй гадаргуутай юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай жорлон хоёр талдаа хашлага, бариултай юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Та жорлон орох, хашаан дотроо явахдаа харааны шилээ зүүдэг үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ЗӨВЛӨМЖ



Та шат, довжоо, жорлонд хий гишгэж унаж бэртэхээс сэргийлж гишгүүр бүр дээр тод өнгөөр зураас, тэмдэглэхээ тавьж аюулгүй байдлаа хангаарай.

Унаж бэртэхгүйн тулд яарч сандарч, хурдан алхаж болохгүй



эвдрэлгүй, бүрэн бүтэн байна уу?

Шат, гишгүүр  
тань хөдөлгөөнгүй,

## Гал түймрээс урьдчилан сэргийлэх

	Тийм	Үгүй
• Гал гарсан үед та өөрөө болон ойр дотныхоо хүмүүсийг хэрхэн хамгаалж зугтах аргыг мэдэх үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай гэр баг, хорооныхоо галын аюулгүй байдлын төлөвлөгөөнд бүртгэлтэй юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Та гэрийнхээ утаа мэдрэгч болон галын дохиололоо ажиллаж байгаа эсэхийг зургаан сар тутам шалгадаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай гэрийн шатамхай аюултай хэрэгслүүд чинь хаяг, шошготой, зөв зохистой хадгалагдаж байгаа юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танайх цахилгаан халаагуур, хийн түлш хэрэглэдэг үү? Хэрэв хэрэглэдэг бол хаана байрладаг вэ? Ямар нэг шатамхай эд зүйлсээс хол тавьдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай гэрт цахилгаан хэрэгслийн хэт ачааллаас сэргийлсэн цахилгааны автомат унтраалга байдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Хэрэв та хуучин байшин, сууцанд амьдардаг бол цахилгаан шугам, утас, гал хамгаалагч байрладаг хэсгийнхээ аюулгүй байдлыг шалгадаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танайд галын хор байгаа юу? Хэрэв байгаа бол хугацаа дууссан байгаа эсэхийг шалгасан уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Хэрэв байгаа бол яаж ашиглах талаар мэдэх үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танайд гал унтраах галд тэсвэртэй бүтээлэг байгаа юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танайд галын хор байгаа юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ЗӨВЛӨМЖ



Хэрэв танай гэрт утаа мэдрэгч байдаг бол та зайг нь шалгадаг уу?

## Ариун цэврийн өрөөний аюулгүй байдал

	Тийм	Үгүй
• Та усанд орохын өмнө усныхаа халуун хүйтнийг шалгадаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай банн болон шүршүүрт хальтирахаас хамгаалсан дэвсгэр байдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ванны дотор талд болон ванны өрөөнд хальтирдаггүй дэвсгэр байгаа юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Таны ариун цэврийн өрөөнд шөнийн гэрэлтүүлэг байдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай ариун цэврийн өрөөний хаалганд цоож байдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай усанд ордог банны дэргэд унахаас сэргийлсэн бариул байгаа уу? Сайн бэхлэгдсэн үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танд суултуураас босоход бэрхшээл гардаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай шүршүүр, суултуурын дэргэд түшиж босох түшлэг, бариул байрладаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Хэрэв танд босоо шүршүүрт орох хэцүү байдаг бол та сандал байршуулж ордог уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Тань суултуур өндөр байх нь суултуурт сууж, босоход эвтэйхэн байх уу?

### зөвлөмж



Ариун цэврийн өрөөний шал хальтиргаагүй барзгар байх эсвэл хальтирдаггүй дэвсгэртэй байх хэрэгтэй.

Зарим нэг угаалгын бодисоор шалыг угаасны дараа хальтиргаатай болдог тул шал угаасны дараа болгоомжтой бай.





## Гал зуухны өрөө

	Тийм	Үгүй
• Танай гал тогооны хэрэгслүүд гар хүрэх газар байрлуулдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Гал зуухны хүнд жинтэй сав суулгыг нам хэсэгт, харин хөнгөн сав суулгыг арай дээр нь байрлуулдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Өндөр дээр байрласан зүйлийг авахад зориулагдсан бат бөх шаттай юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Плитканы “унтраах”, “асаах” товчлуурууд тод өнгөтэй юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Зуух, плитканд ойрхон халуун зүйл жийрэглэх зориулалтын бээлий байрласан байдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Та хоол хийхдээ биед эвтэйхэн хувцас өмсдөг үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай гал зуухны хэсэгт гал унтраагч, утаа мэдрэгч байгаа юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Та гал унтраагч, утаа мэдрэгчээ ажиллаж байгаа эсэхийг шалгадаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Түлэгдсэн тохиолдолд та анхны тусламж үзүүлж чадах уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ЗӨВЛӨМЖ



Жийргэвчээс илүү халуунд тэсвэртэй шарах шүүгээний бээлий хэрэглээрэй (халуун зүйл барихад илүү найдвартай бөгөөд халуун уур, халуун хоол асгарах үед илүү сайн хамгаална). Хэрэв та түлэгдсэн тохиолдолд шууд хүйтэн усанд дүрэх хэрэгтэй. (мөс эсвэл өөр зүйл түрхэж болохгүй).



## Унтлагын өрөө

	Тийм	Үгүй
• Гэрлийн унтраалга тань хаалгатай ойр байдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Таны орны ойролцоо ширээний гэрэл, гар чийдэнг байрласан уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Унтлагын өрөөнөөс ариун цэврийн өрөө хүртэлх замд хөлд тань тээглэж унаж бүдрэх зүйлсийг эмх цэгцтэй байрлуулсан уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Гэнэтийн явдал болоход холбоо барих утасны дугаар ортой чинь ойр байдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Залгуур уртасгагчыг хөлд тээглэхээргүй ханын дагуу бэхлэгдсэн үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ЗӨВЛӨМЖ



- Ор чинь хэт өндөр хэт нам биш байвал тохиромжтой
- Та орондоо намхан хашлага хийснээр барьж босоход тань хялбар байх болно



## Граж /Зоорь/ Ажлын өрөө

	Тийм	Үгүй
• Таны граж, зоорь, амбаар гэрэлтүүлэгтэй юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Таны ашигладаг багаж хэрэгсэл, тоног төхөөрөмжүүд бүрэн бүтэн аюулгүй байдлыг тань хангаж чадах уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Таны ажилладаг өрөө өвөл зунгүй агааржуулалт сайтай юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Жин ихтэй ажлын багаж хэрэгсэл эд зүйлс тань нам газар байрладаг уу ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Та өндрөөс юм авахдаа сандал эсвэл шат ашигладаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ямар нэг химийн бодис, угаалга, цэвэрлэгээний шингэн зэрэг химийн бодисууд гаднаа таних хаяг, бичигтэй юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Шатамхай эд зүйлсийг зааврын дагуу болон тэсэрч дэлбэрэх газраас хол байрлуулсан уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Хэрэв та баллонтой газтай бол гэрийн гадаа байршуулсан уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ЗӨВЛӨМЖ



- Та шат ашиглах үед дээд талын гишгүүрүүд дээр бүү зогсоорой.
- Тэнцвэртэй байхын тулд голлож зогсож байгаарай. Хажуу тийш хазайж зогсох, түлхэх, татах хөдөлгөөнүүдийг бүү хий.

## Бага насны хүүхэд гар хүрэхээс хамгаалах

	Тийм	Үгүй
• Та халуун зүйл агуулсан амархан асгардаг зүйлсээ хүүхдийн гар хүрэхгүй газар байрлуулдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Эм, эмийн бүтээгдэхүүнээ хүүхэд гар хүрэхгүй газар байрлуулдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Угаалгын нунтаг, будаг зэрэг химийн бодисууд хүүхэд гар хүрдэггүй газар тавьдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Хумсны ацетон, тос, үнэртэй ус гэх мэт гоо сайхны бүтээгдэхүүнүүд хүүхэд уух, залгихаас сэргийлж гар хүрэхгүй газар байрлуулдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танай гэрийн шүүгээ, хаалга түгжээтэй эсэх?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Та шат, цонхонд хаалт, хамгаалах зүйлс хийсэн үү?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Плитка, угаалгын машинд түгжээ байгаа юу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Уртасгагч, залгуур гэх мэтийг хүүхдээс хол байлгадаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Таны ажлын өрөө, хэсэг, граж цоожтой байдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Хэрэв танайх халуун тогоо хэрэглэдэг бол зөвхөн гал зуухны хэсэгт байрладаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Танайх шүдэнз, асаагуурыг хүүхэд гар хүрэхгүй газар байрлуулдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Халуун савтай хоол, шингэнг гал зуухны хэсэгт аягалдаг уу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ЗӨВЛӨМЖ



Насанд хүрэгчийн хараа хяналтгүй бага насны хүүхдийг бүү орхи.



# ОСОЛ ГЭМТЛЭЭС СЭРГИЙЛЭХ НЭМЭЛТ ХЭРЭГСЭЛ, ТӨХӨӨРӨМЖ

Өнөө үед дэлгүүр, зах, эмийн сан, эмнэлгийн багаж хэрэгсэл худалдаалдаг дэлгүүрт таны амьдралыг хөнгөвчлөх олон эд зүйл, бүтээгдэхүүнийг зарж байгаа ба ихэнх нь боломжийн үнэтэй байдаг. Мөн та лавлах эсвэл интернэтээс “Ахмад настангуудад зориулсан үйлчилгээ”, “Эмнэлгийн багаж хэрэгсэл”, “Гэмтлийн нэмэлт хэрэгсэл”, “Асаргаа сувилгааны хэрэгсэл” гээд хайвал эдгээр бүтээгдэхүүнийг олох боломжтой.

## Явган явахад тань туслах нэмэлт хэрэгсэл, төхөөрөмж:

**Таяг:** Ахмад настанд явган явахад таяг ихээхэн тулгуур болдог ба өнөө цагт янз бүрийн хэлбэр, хэмжээтэй болж хөгжсөн тул эмч, хөдөлгөөн засалчаас зөвлөгөө авч унаж бэртэхээс сэргийлэн таяг, түшлэг, алханцар ашиглаж хэвшээрэй. Эдгээр бүтээгдэхүүний бүрэн бүтэн байдлыг заавал шалгаж байж хэрэглэнэ. Таяганд уяа хийж бугуйндаа зүүвэл таягыг газар унахаас сэргийлнэ..

**Хадаастай таяг:** Өвлийн цагт хальтаргаатай үед хадаастай /5 хадаастай байвал илүү сайн/ таяг танд илүү сайн тулгуур болдог. Гаднаас дотогш орохдоо таягныхаа хадаасыг дээш нь болгох хэрэгтэй учир нь дотор талын шалан дээр хадаас нь хальтирах эрсдэлтэй байдаг.

**Гутлын ул:** Өвлийн цагт хальтирдаггүй, намхан ултай гутал өмсөхийн зэрэгцээ гутландаа хальтирдаггүй ул хийх хэрэгтэй. Энэ улавч нь явган зорчигчийг халтирхаас сэргийлж аюулгүй явах боломжийг бүрдүүлдэг. Уг улавчийн давуу тал нь гутлын улыг бүрэн бүрхдэг учир аль ч хэсгээр гишгэхэд хальтардаггүй. Үүнийг зөвхөн гадаа



хальтиргаатай орчинд ашиглана (дотор орох үед улавчийг салгаж авахгүй бол хальтрах аюултай).

**Алхах:** Хэрэв та бусдын тусламжгүйгээр доод тал нь 20 минут алхаж чаддаг бол ганцаараа алхаж байгаарай. Ингэснээр насжилттай холбоотойгоор шөрмөс, холбоосны уян чанар буурч мөн шохойжилт нэмэгдэхээс сэргийлэх талтай. Хажуудаа хамт алхах хүнтэй бол 20 минутаас ч илүү алхвал сайн ба алхаж үедээ таяг, түшлэг ба өөрт хэрэгтэй зүйлсээ (ус, эм) цүнх, торонд хийж бариад алхаж болно.

**Биед эвтэйхэн гутал:** Өөрт таарсан биед эвтэйхэн гутал нь уналтаас сэргийлдэг. Нам өсгийтэй гутал нь хөл, нуруунд ачаалал бага өгч, явахад ч эвтэйхэн байдаг. Үдээстэй гутал өмсөж тайлахад хэцүү байгаа бол резинен сунадаг үдээсээр орлуулж болно.

**Анхаарах зүйл:** Тавчик, углааш гэх мэт амархан тайлагддаг гутлууд нь осолтой байдаг. Мөн хэт зөөлөн ултай, хальтиргаатай гутал өмссөнөөр унах эрсдэлтэй.

## АРИУН ЦЭВРИЙН ӨРӨӨНИЙ ХЭРЭГСЭЛ

Хальтирдаггүй гадаргуутай шалтай банн, шүршүүртэй байх хэрэгтэй. Хэрэв хальтирдаг бол хальтирахаас сэргийлсэн шалан дээр түрхдэг бодис байдаг ба түүнийг шаланд түрхэж, цацаж хэрэглэнэ.

Ариун цэврийн өрөөний шалан дээр хальтирдаггүй дэвсгэр, хивсэнцэр дэвсэх,

Та удаан зогсож чаддаггүй бол банн эсвэл шүршүүр дотроо сандал байршуулсанаар сууж усанд орох боломжтой болно.

Та хальтирч унах, гэмтэхээс сэргийлж ванн, шүршүүрын хажууд бариул хийх хэрэгтэй. Бариул нь хананд маш сайн бат бөх



бэхлэсэн байх шаардлагатай. Мөн та таазнаас шалруу сайн бэхлэгдсэн баганаас тулж босож болно. Харин алчуурны өлгүүр, тавиураас хэзээ ч тулж босож болохгүй.

Шүршүүрээ гараараа барьж усанд ороход илүү амар ба ийм тохиолдолд зогсож болон сууж ч усанд ороход тохиромжтой байдаг.

Суултуур өндөр (хэвийнхээс 10-15 см өндөр) байх нь суултуурт сууж, босоход эвтэйхэн байдаг.

Суултуурын дэргэд түшлэг, бариул байрлуулвал түшиж босоход хялбар байдаг.

## ГАЛ ТОГООНЫ ӨРӨӨНИЙ ХЭРЭГСЭЛ

Гал тогоонд автомат унтраалгатай цахилгаан хэрэгсэл хэрэглэснээр галын

аюулаас хамгаална

Бариул томтой гал тогооны хэрэгсэлүүд барихад амар ба алдаж унагаахаас сэргийлдэг.

Хоолны савны суурь хэрэглэж хэвших хэрэгтэй ба энэ нь хоол хутгах үед савыг хөдөлгөөнгүй байлгаж, мөн өөрийгөө болон бага насны хүүхэд түлэгдэхээс хамгаална.

Өндрөөс юм авах гэж битгий зүтгэ, хэзээ ч сандал дээр зогсож болохгүй, харин хүнээр авахуулах эсвэл бат бөх нам шат ашиглаж байгаарай.

Өндөрт эсвэл хол байгаа зүйлийг авахад сунадаг дэгээг ашиглах нь тохиромжтой байдаг. Сунадаг дэгээний үзүүр нь хавчаартай, соронзтой зэрэг олон төрөл байдаг тул өндөрт байгаа зүйлийг авахад амар байдаг.

## НҮДНИЙ ХАРААНЫ ХЭРЭГСЭЛ



Харааны бэрхшээлтэй болсон хүмүүст зориулагдсан олон нэмэлт хэрэгсэлүүдийг хэрэглэж болно. Тухайлбал: харааны шил, том товчлууртай гар утас, том хэмжээтэй хөзөр, томруулагч шил гэх мэт.

## СОНСГОЛЫН ХЭРЭГСЭЛ

Сонсголын аппарат, дуу тохируулагчтай утас, хаалганы хонх эсвэл утас дугарах үед гэрэл асдаг төхөөрөмж гэх мэт зүйлс сонсголын бэрхшээлтэй хүнд хэрэг болдог. Эмчид үзүүлж байж өөрт таарсан сонсголын аппарат хийлгэх хэрэгтэй.

## ОЙ САНАМЖ

Ой санамж тань муудаад байгаа бол бичиж тэмдэглэх, хаяглах, уух эмийг эмийн зориулалтын хайрцганд хийх гэх мэт зүйлсийг хэрэглэж болно. Мөн дасгал хөдөлгөөн хийх, эрүүл хүнс хэрэглэх, нийгмийн амьдралд идэвхитэй оролцох хэрэгтэй. Энэ нь таны эрүүл мэндэд тустай төдийгүй бие махбодь, сэтгэл санааг тань өөдрөг болгоно.



## БУСАД ХЭРЭГСЭЛ

**Гар утас** Суурин утастай байхад нэг өрөөнөөс нөгөө рүү явах хэрэг гардаг. Тиймээс та хүссэн үедээ, хүссэн газартаа сандарч босож явахгүйгээр ярих гар утастай байх. Мөн таньд хэрэг болох төхөөрөмжүүдийн тухай дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах бол та лавлах эсвэл интернетээс “Асаргаа сувилгааны тоног төхөөрөмж”, Ахмад настангуудад зориулсан үйлчилгээ”, “Эмнэлгийн багаж хэрэгсэл”, “Гэмтлийн нэмэлт хэрэгсэл” гээд хайвал нэмэлт бүтээгдэхүүнийг олох боломжтой юм.

Өөрт хэрэгтэй төхөөрөмжүүдийг яаж сонгох, ашиглах талаар эмч, гэр бүлийнхэнтэйгээ ярилцаарай.



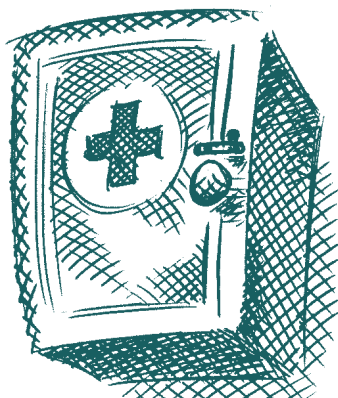
**Эмийн хадгалалт** Эмийг зориулалтын хайрцганд хадгалсанаар та эмээ зөв зохистой хэрэглэхэд туслана, ийм савыг эмийн сангаас авах боломжтой.

Гэрийн шалан дээр байрлах **залгуур, уртасгагчийн утсыг** хөлд тээглэхээргүй хана дагуу байрлуулж тогтоох

Гэртээ гэнэтийн явдал тохиолдох үед анхны тусламжийн хэрэгсэл хадгалах хайрцагтай байх хэрэгтэй байдаг. Та өөрийнхөө сонголтоор тусламжийн хайрцгаа бүрдүүлж болно эсвэл ийм хайрцгийг эмийн сангаас худалдан авах боломжтой.

**Туслалцаа хүсэх** Хэрэв таньд гэнэтийн аюул, осол тохиолдвол та өөрийн дуу

хоолойгоор тусламж хүсээрэй. Бусдаас тусламж гуйхаас бүү эргэлз (гэр бүл, найз нөхөд, хөршөөсөө тусламж гуйгаарай). Мөн та баг, хорооны нийгмийн, ерхийн эрүүл мэндийн болон бусад тусламжийн байгуулагуудад хандаж болно.



## АМЬДРАХ ОРЧНОО АЮУЛ ОСОЛГҮЙ БОЛГОХ

Та гэртээ осол, аюулгүй байдлыг хангах гээд заавал гэртээ их засвар хийх албагүй, цөөн тооны юм нэмэх эсвэл байрыг нь өөрчлөх аргаар аюулгүй орчин бүрдүүлж чадна. Хэрэв та нүүх тухай бодсон бол эдгээр өөрчлөлтүүдийг хийснээр зарж борлуулахад ч нэмэр болно. Доорх санаа, зөвөлгөөнүүд таныг гэрээ шинэчилж янзлахад тусална.

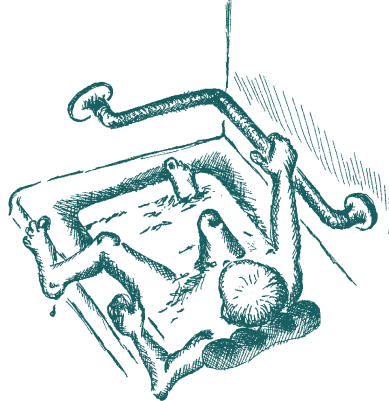
### Чийдэн, унтраалага

Сайн гэрэлтүүлэг, чийдэнтэй байх нь чухал ба ялангуяа унаж гэмтэх эрсдэл ихтэй хэсгүүд (шат, харанхуй өрөө, ариун цэврийн өрөө, гал тогооны өрөөнд)гэрэлтүүлэг сайтай байх хэрэгтэй.

Гэрт тань тэргэнцэртэй хүн байдаг бол унтраалагуудаа нам байрлуулаарай.

### Уртасгагч, залгуур

Ханын залгуур олон байх тусам уртасгагч, залгуур хэрэглэх шаардлагагүй байдаг тул шалан дээр хөлд тээглэгдэх утас байхгүй сайн талтай. Мөн уртасгагч залгуурт нэгэн



зэрэг олон цахилгааны зүйлс залгадгаас галын аюул үүсэх эрсдэлтэй.

### Хаалга

Хаалганы босгоноос болж унах эрсдэл их байдаг. Хаалга босгогүй эсвэл хаалганы босго 1/2 (13мм)-ээс хэтрэхгүй өндөр байх хэрэгтэй. Хэрэв гэрт тань тэргэнцэртэй хүн байдаг бол хаалга өргөн босгогүй, мөн зориулалтын бариулыг нь нам байрлуулах хэрэгтэй. Хаалга онгойхдоо гадагшаа онгойдог бол тохиромжтой байдаг.

### Цоож, түгжээ

Өрөөний хаалганууд түгжигдэх үед заавал гаднаасаа болон дотроосоо онгойдог байна. Хаалганы цоож түгжээнүүд нарийн ажиллагаатай биш, танд онгойлгоход энгийн амар байх хэрэгтэй.

## Бусад:

- Гэрийн тань шал хальтирдаггүй, шалны зориулалтын материалаар хийгдсэн байх
- Тавиуруудаа өөртөө эвтэйхэнээр нам дор газар байрлуулах.
- Аяга таваг, ханын шүүгээнд хэрэгтэй зүйлсээ гар хүрэх газарт байршуулах
- Цонх, тод гэрэлтүүлэгтэй байх нь маш чухал. Та жижиг чийдэн, гэрэлтүүлгийг нэмэлтээр тавьж болно.
- Утаа, газыг шүүдэг сайн агааржуулах системтэй байх (хэдий дулааны улиралд цонхоор агааржуулалт ордог боловч хүйтний улиралд боломж муу байдаг).
- Гэрэлтүүлэг, халаах төхөөрөмж, ажлын багаж хэрэгсэл ажиллуулах хангалттай цахилгаан хүчдэлтэй байх шаардлагатай.



## ТА УНАЛТ БЭРТЭЛТЭЭС СЭРГИЙЛЖ ЧАДНА!

Манай оронд гэртээ унаж бэртэх нь бүх насныханы осол гэмтлийн тэргүүлэх шалтгаан болж байна. гэмтлээс үүдэлтэй хүндрэл нь ялангуяа настнуудын амьдарлын баталгаа, бие даах байдалд илүүтэй нөлөөлдөг. Гэтэл ахмад настныг унаж гэмтэхээс сэргийлэх боломжтой юм.

Та гэр, байшин, орон сууцанд хаана амьдардгаас үл хамааран насандаа тохируулан өөрийнхөө амьдарч буй орчин, зан үйл, амьдралын хэв маягдаа тохирсон өөрчлөлтүүдийг хийх шаардлагатай.

Бүх эд зүйлсээ өөрийнхөө ая туханд нийцүүлэн аюулгүй болгох хэрэгтэй. Тухайлбал гэртээ байгаа зүйлсээ тав тухтай аюулгүй болгож засаж, өөрчлөх, тод гэрэлтүүлэг хийх, гэрийн эд хогшилоо зөв байршуулах гэх мэт юм.

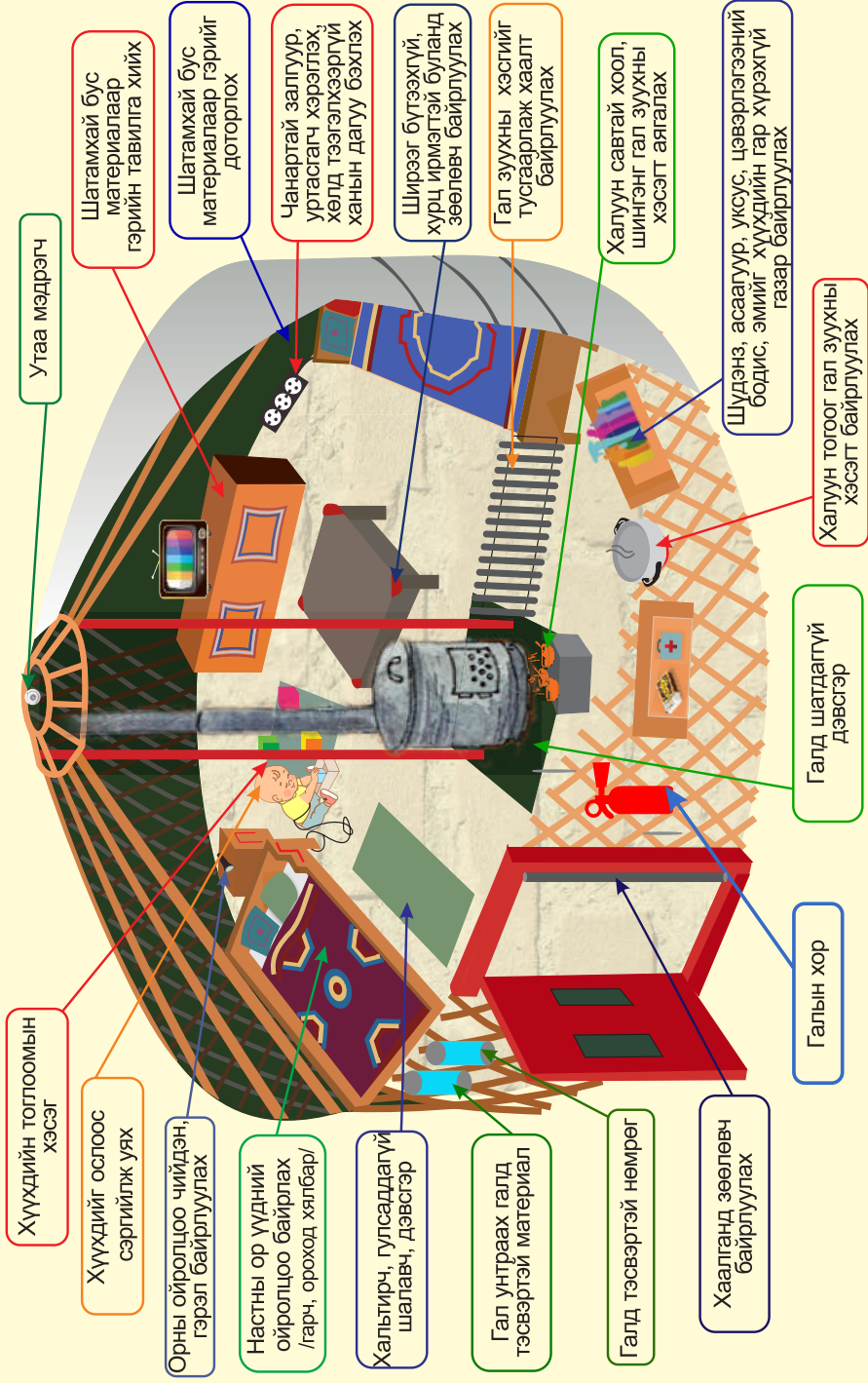
Мөн та өөрийгөө эрүүл идэвхитэй байлгах, өөрт тохирсон хоолны дэглэм, дасгал хөдөлгөөнийг эмч мэргэжилтнээр заалган хийж хэвшиснээр таны эрүүл мэнд, дархлаа, ерөнхий биеийн байдал сайжирснаар унаж бэртэхээс сэргийлнэ.

Өдөр тутмын амьдралыг хялбар болгохын тулд техник технологи, ухаалаг цахилгаан бараа ашиглаж болно гэдгийг та бас санаарай.

Таны гэртээ хийх жижигхэн өөрчлөлт ч таныг бэртэж гэмтэхээс сэргийлж чадна.

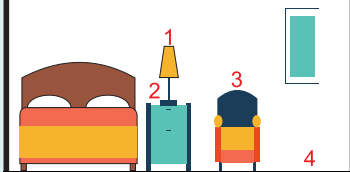
*Канадын настнуудын нийгмийн  
эрүүл мэндийг хамгаалах агентлаг*

# Миний гэр аюулгүй орчин



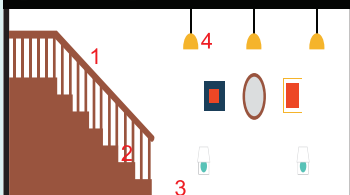
# Миний гэр

## АЮУЛГҮЙ ОРЧИН



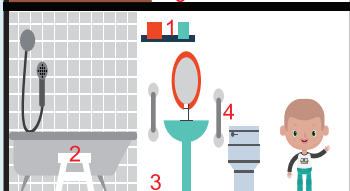
### УНТЛАГЫН ӨРӨӨ

- 1 Орны ойролцоо гар хүрэх газар ширээний гэрэл, гар чийдэнг байрлуулах
- 2 Настан, хүүхдийн хэрэглэх зүйлсээ гар хүрэхүйц газар байрлуулах
- 3 Настан хувцсаа солихдоо сууж солих
- 4 Шалан дээр хүүхдийн тоглоом, эд зүйлсийг эмх цэгцтэй байрлуулах



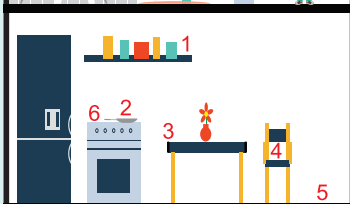
### ШАТ

- 1 Шатны 2 талд бариул хийх
- 2 Шат бүрт хальтирдаггүй дэвсгэр дэвсэх
- 3 Шалны гадаргуу тэгш байх
- 4 Шөнийн гэрэлтүүлэг байрлуулах



### УГААЛГЫН ӨРӨӨ

- 1 Угаалгын өрөөнд хүүхдийг ганцааранг нь үлдээхгүй байх
- 2 Шүршүүрт орох үед сандал дээр суух
- 3 Ванны дотор, гадна хальтирдаггүй шалавч дэвсэх
- 4 Шүршүүр ба суултуурын дэргэд түшлэг, бариул байрлуулах



### ГАЛ ТОГОО

- 1 Эмийн савыг хүүхэд хүрэхгүй газар байрлуулах
- 2 Савны бариулыг хүүхэд хүрэхгүй хана руу харуулж байрлуулах
- 3 Ширээг бүтээхгүй, хурц үзүүртэй буланд зөөлөвч хийх
- 4 Түшлэгтэй сандал хэрэглэх
- 5 Шалан дээр шингэн зүйл асгарвал тэр даруйд нь арчих
- 6 Халуун хоол, шингэн хүүхэд хүрэхгүй газарт байрлуулах



### ЗОЧНЫ ӨРӨӨ

- 1 Цонх том онгойхоос сэргийлж түгжээ хийх
- 2 Хивс, дэвсгэрийг нугалаа, хуниасгүй байрлуулах
- 3 Хүүхдийн тоглоом, эд зүйлсийг эмх цэгцтэй байлгаж, хөл доор байрлуулахгүй
- 4 Залгуур, уртасгагчийн утсыг хөлд тээглэхээргүй хана дагуу байрлуулах



