

!! Мэдэж  
авцгаая

# ! Халуунд цохиулахаас болгоомжилцгооё!

## Халуунд цохиулах гэж юу вэ?

“Халуунд цохиулах” гэдэг нь, агаарын температур болон чийгшил өндөр үед, биед агуулагдах ус болон давсны тэнцвэр алдагдсанаас болж үүсдэг өвчин юм. Гэнэт халуун болсон өдөр, удаан хугацааны дараа халуун орчинд биеэ хөдөлгөсөн тохиолдолд, биеийн температураа сайн тохируулж чадалгүйгээр, халуунд цохиулж унах хүн олширдог тул, онцгой анхаарах хэрэгтэй.

Халуунд цохиулахаас сэргийлэхийн тулд

- Өрөөн дотор бол агааржуулагч, сэнс ашиглан сэрүүцээрэй. Хөшиг г.м-ийг ашиглан халуунаас сэргийлэх нь мөн үр дүнтэй байдаг.



## Халуунд цохиулсны гол шинж тэмдгүүд

|                          |                                                                                  |                                                                |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Хөнгөн шинж тэмдэг       | <input checked="" type="checkbox"/> Нүд эрээлжлэх                                | <input checked="" type="checkbox"/> Босч зогсоход толгой эргэх |
|                          | <input checked="" type="checkbox"/> Булчингаар өвдөх                             | <input checked="" type="checkbox"/> Зогсолтгүй хөлрөлт         |
| Дунд зэргийн шинж тэмдэг | <input checked="" type="checkbox"/> Толгой өвдөх                                 | <input checked="" type="checkbox"/> Бөөлжис цутгах             |
|                          | <input checked="" type="checkbox"/> Бие сульдах (сульдаж ядрах)                  |                                                                |
|                          | <input checked="" type="checkbox"/> Хүч тамир байхгүй (хүч тэнхээ барагдаж эцэх) |                                                                |
| Хүнд шинж тэмдэг         | <input checked="" type="checkbox"/> Ухаан санаа байхгүй                          | <input checked="" type="checkbox"/> Таталт                     |
|                          | <input checked="" type="checkbox"/> Өндөр температуртай халууралт                |                                                                |
|                          | <input checked="" type="checkbox"/> Эгц алхаж чадахгүй                           |                                                                |
|                          | <input checked="" type="checkbox"/> Дуудахад өгөх хариу нь хэвийн бус            |                                                                |

■ Гадаа бол аль болох нимгэн хувцаслаж, нарны шүхэр, малгай хэрэглэн нарны хурц гэрлээс зайлсхийгээрэй.

■ Шингэн болон давсаа нөхөөрэй. Амаа цангахаас нь өмнө ойрхон ойрхон шингэнээ нөхөхийг хичээгээрэй.

## Халуунд цохиулсан тохиолдолд яах вэ?

Халуунд цохиулсны шинж тэмдэг илэрвэл, сэрүүхэн газар руу шилжин, хувцсаа суллаж, биеэ хөргөөрэй. Шингэн, давс, амаар шингэн сэлбэх уусмал (усанд давс болон глюкоз найруулсан ундаа, эмийн сан г.м газраас худалдаж авах боломжтой)-ыг нөхнө. Өөрөө шингэн ууж чадахгүй, ухаан санаа байхгүй г.м тохиолдолд, түргэн тусламжийн машин дуудах зэргээр даруй эмнэлэгт үзүүлээрэй.

## Халуунд цохиулахаас сэрэмжлүүлэх сэрэмжлүүлэг

Халуунд цохиулах аюул маш өндөр гэж таамаглагдах өдрийн өмнөх өдрийн орой, эсвэл тухайн өдрийн өглөө эрт муж тус бүрээр мэдээлдэг. Мэдээлэл нь телевиз, гамшгаас сэргийлэх зориулалтын радио холбоо, SNS-ээр дамжуулан цацагддаг. Халуунд цохиулахаас сэрэмжлүүлэх сэрэмжлүүлэг мэдээлэгдсэн үед аль болох гадагшаа гарахгүй гэх зэргээр сэргийлээрэй.

## Халуунд цохиулах аюулын түвшнийг илэрхийлэх

“халууны индекс”-ийг харах боломжтой.

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

かんきょうしょう ねつちゆうしょう よほうじょうほう  
環境省 熱中症予防情報サイト

