

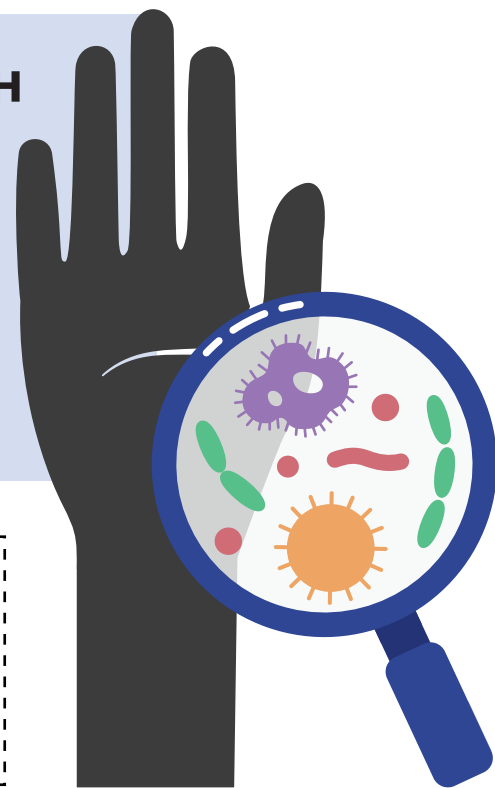
ХУВИЙН АРИУН ЦЭВЭР

Ариун цэвэр гэдэг нь өөрийн болон бусдын эрүүл мэндийн төлөө **өөрийгөө болон эргэн тойрны эд зүйлээ цэвэр байлгахыг хэлнэ.**

ЯАГААД ГАРАА УГААХ ХЭРЭГТЭЙ ВЭ?

Гараа тогтмол, зөв угаах нь эрүүл байх, ханиад, томуу, гэдэсний халдвараас сэргийлэх шилдэг аргуудын нэг юм.

Таны гар маш олон зүйлд хүрдэг ба тэдний зарим нь **ВИРУС, НЯНГААР** халдварлагдсан байх магадлалтай!



ХЭЗЭЭ ГАРАА УГААХ ХЭРЭГТЭЙ ВЭ



Хоол бэлдэхийн өмнө, хоол бэлдэх явцад, хоол бэлдсэний дараа



Бие зассаны дараа



Идэх, уухын өмнө



Живх солисны дараа



Өвчтэй хүнийг асрахын өмнө, асарсаны дараа



Хогонд хүрсэний дараа



Амьтан, амьтны ялгадаст хүрсний дараа

ГАРАА ҮРГЭЛЖ САВАНДАЖ УСААР УГАА

Гараа савандаад ядаж **15-20 секундын турш** үрж угаа. Гараа зөвхөн усаар угаах нь нян, вирусийн амьдрах орчин болдог хир, хөлс, тосыг бүрэн цэвэрлэж чаддаггүй.



Саван, усгүй үед **спиртэн суурьтай гар ариутгагч** үр дүнтэй, тохиромжтой сонголт юм.

Биеийн ба амны хөндийн ариун цэврийг сайн сахь:



- > Шүршүүр / баннд орохдоо саван хэрэглэ
- > Дотуур хувцас, оймсоо өдөр бүр соль
- > Хувцас, алчуур, орны даавуугаа угаалгын нунтгаар тогтмол угаа
- > Хувцас, алчуур, орны даавуу зэрэг хувийн эд зүйлсийг дундаа бүү хэрэглэ
- > Шүдээ өдөрт 2 удаа угаа
- > Ам зайлагчийг тогтмол эсвэл шүдний эмчийн зааврын дагуу хэрэглэ



ХАНИАХ, НАЙТААХАД ӨВЧИН ТАРХДАГ



Ханиах, найтаахдаа ам, хамраа цаасан алчуураар эсвэл ханцуйныхаа дээд хэсгээр үргэлж тагла. Цаасан алчуураа хогийн саванд даруй хаяад гараа угаа.

Ханиах найтаахдаа ам, хамраа гараараа **БҮҮ ТАГЛА.**

Бусдын хүмүүсийн хажууд бүү ханиа, бүү найтаа.



Нүүрэндээ бүү хүр. Нян, вирус таны гарнаас таны нүд, ам, хамар руу дамжина.

