

## ГАХАЙН ХАНИАД

Гахайн ханиад нь нэгэн шинэ төрлийн томуу юм. Иймд олон хүмүүс үүнийг эсэргүүцэх чадваргүй байгаа. Шинж тэмдэг нь халуурах, ханиалгах, хоолой өвдөх, толгой өвдөх болон ядрах. Түүнчлэн та гүйлгэж, бөөлжиж болно. Танд гахайн ханиадны шинж тэмдэг илэрсэн бол халуун буурснаас хойш 1 хоногийн дараа гэрээсээ гарч болно. Хэрэв та Стокгольм мужид оршин суудаг эсвэл удаан хугацаагаар амьдарч буй бол гахайн ханиадны вакцинжуулалтад хамрагдаж болно.

Гахайн ханиад хэмээн нийтэд нэрлэгдээд буй шинэ томуугаар А(Н1N1) голдуу 30-аас доош насныхан илүү өвчилж байна. Гэхдээ бүх насны хүмүүс өвчилж болно. Ихэнх нь хүндээр өвдөөгүй. Швед улсад зөвхөн цөөн тооны хүмүүс л эмнэлэгт хэвтэж эмчлүүлэх шаардлага гарсан. Эдгээр өвчлөгсдийн зөвхөн 5 хувьд нь эмнэлэгийн тусламж хэрэгтэй болсон гэнэ. Тэдгээрээс хэдхэн нь сэхээн амьдруулах тасагт эмчлүүлэх шаардлагатай болжээ. Цөөн тооны хүмүүсийн амь насанд хүрсэн байна.

### *Жирийн томуутай төстэй*

Гахайны ханиадны шинж тэмдэг нь жирийн томуутай төстэй. Та халуурч, ханиалгаж, ядарч бас толгой чинь өвдөнө. Гахайн ханиад туссан үед та бас гүйлгэж мөн бөөлжиж болно.

Томуу нь голдуу 5-7 хоног үргэлжилдэг боловч дараагаар нь үргэлжлүүлээд 2-3 долоо хоног ядарч мэдрэгдэнэ. Жирийн томууны адил үүнээсээ үүдэлтэй хатгалгаа, самсааны үрэвсэл болон бусад хэлбэрийн үрэвслийн өвчнүүдээр өвдөж болно.

### *Халдвараас урьдчилан сэргийлэх арга замууд*

Гахайн ханиадны тархах хэлбэр нь бусад жирийн томууны адил байдаг. Хэн нэгэн ханиалгаж найтаахад бусад хүмүүст вирус нь амьсгалын замаар дамжина. Хэрэв та олон хүнтэй газар болон тасалгаан дотор хүмүүст ойртож харьцдаг бол халдвар авахад хялбар. Гадаа халдвар тархахад амаргүй. Гахайн мах болон бусад хоол хүнсээр дамжиж халдварлахгүй. Та дараах арга хэмжээнүүдийг авснаар халдварлалтын тархалтыг багасгаж болно:

- Гар барих, хацар дээр үнсэх зэргээр хүмүүстэй ойртож харьцахаас зайлсхийх.
- Гараа тогтмол угаах. Гарын ариутгалын бодис хэрэглэвэл илүү үр дүнтэй.
- Нүд, хамар, амандаа хүрэхээс өмнө гараа угаасан байх.
- Өөрийн мэдэж буй өвчтэй хүмүүстэй ойртож харьцахаас зайлсхийх.
- Аль болох гадаа байхыг эрхэмлэ.

### *Хэрэв та өвчилсэн бол*

Томуу нь вирусын гаралтай тул антибиотек эмчилгээ үр дүнгүй болно. Хэрэв та бусад талаар эрүүл бол зовиурыг нь намдаахад хангалттай.

- Халуунаа буурснаас хойш 1 өдөр өнгөртөл гэрээс гаралгүй, ажил сургуульдаа явахгүй байх.. Өвчний үргэлжлэх хугацаа нь 5-7 хоног орчим болно.
- Шаардлагатай бус тохиолдолд хүмүүстэй уулзах, ажил хэрэг хөөцөлдөхөөс зайлсхийх. Бусдад халдвар тараахгүй байх нь чухал.
- Усыг их хэмжээгээр уух.
- Амарч алжаалаа тайлан тайван байх.
- Их унтах.
- Шаардлагатай бол халуун, өвчин намдаах эм хэрэглэж болно.

## ЭМНЭЛЭГИЙН ТУСЛАМЖ ХҮСЭХ

*Хэрэв та жирэмсэн эсвэл эрсдэлтэй бүлэгт багтаж буй бол*

Зарим хүмүүс энэ томуугаар хүндээр өвдөх өндөр магадлалтай. Үүнд юуны өмнө дараах хүмүүс багтана:

- Зүрх судасны архаг өвчтэй

- Уушигны архаг өвчтэй (жишээ нь багтраа, уушигны үйл ажиллагааны доголдол)
- Элэг бөөрний архаг өвчтэй
- Чихрийн шижинтэй
- Биеийн эсэргүүцэл суларсан (жишээ нь удамшсан дархлааны доголдолтой, одоо хийгдэж буй биеийн эсэргүүцлийг сулруулах үйлчилгээтэй эмчилгээ, цус багадалт, ДОХ)
- Мэдрэлийн болон амьсгалахад нөлөө бүхий мэдрэлийн булчингийн өвчнүүд (жишээ нь АЛС, МС, Паркинсонс)
- Хэт таргалалт (биеийн жингийн индекс 40 дээш бол)
- мөн түүнчлэн:
  - Жирэмсэн эмэгтэйчүүд
  - Тархины саажилт, бусад олон талт хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхдүүд

Танд томууны шинж тэмдэг илэрсэн бөгөөд эрсдэлтэй бүлгүүдийн аль нэгэнд багтаж байгаа эсвэл жирэмсэн бол эмнэлэгт хандаарай. Энэ нь томуугаар өвчилсөн эрсдэлтэй бүлгийн хүнийг асарч байгаа хүмүүст хамааралтай болно. Та 24 цагийн турш эмнэлэгийн лавлах (Vårdguiden) болох 08 320 100 руу утасдаж 0 товчлуурыг сонгон англи болон швед хэл дээр хаана хандах тухай зөвөлгөө авч болно.

#### *Бусад*

Та томуугаар өвчлөөд 7-оос илүү хонож байгаа эсвэл шинж тэмдэг нь хүндээр илэрч байгаа тохиолдолд эмнэлэгт хандах шаардлагатай. Энэ нь ямар нэгэн өөр өвчин юмуу, томуу нь илүү хүндэрч байж болох юм. Та 24 цагийн турш эмнэлэгийн лавлах (Vårdguiden) болох 08 320 100 руу утасдаж 0 гэсэн товчлуурыг сонгон англи болон швед хэл дээр хаана хандах тухай зөвөлгөө авч болно. Дараах тохиолдолд эмнэлэгийн тусламж хүснэ:

- 3-аас илүү өдрийн турш өндөр халуурах (38,5 хэмээс дээш)
- амьсгалахад хүндрэлтэй байвал
- цээжин тус газар хүчтэй өвдвөл
- таны биеийн ерөнхий байдал суларсан бол

Эрүүл мэндийн төв (Vårdcentralen), Өрхийн эмнэлэгүүдийн хүлээн авах (Husläkarmottagningen) руу урьдчилан утасдаж мэдэгдэлгүйгээр очихгүй байх хэрэгтэй. Бусдад халдвар тараахгүй байх нь чухал.

#### **ОРЧУУЛАГЧ АВАХ ЭРХ**

Та швед хэлээр ярьдаггүй бол эмнэлэг, эрүүл мэндийн байгууллага болон шүдний эмнэлэг дээр очихдоо орчуулагчийн тусламж авах эрхтэй. Энэ нь төлбөргүй. Та эсвэл таныг төлөөлж буй хүн үзлэгт очихоосоо өмнө орчуулагч хэрэгтэй гэдгийг цаг захиалахдаа урьдчилан мэдэгдсэн байна. Орчуулагч нь үзлэгийн орчуулгыг газар дээр нь очиж эсвэл утсаар хийж болно.

Энэхүү танилцуулга нь 2009 оны 10 сарын 22-ний өдөр шинэчлэгдсэн болно.

[www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)