



# ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙН ЭРУУЛ МЭНД

Mongolian version

# 1

## Эрүүл бөгөөд үнэ хямд хоол хүнс

- \_\_Төрөл бүрийн жимс, ногоо түлхүү хэрэглэх
- \_\_Цагаан талх, будаа, гоймонгийн оронд бүхэл үр тарианы хүнс хэрэглэх
- \_\_Швейцарь улсад крантны ус чанар сайн бөгөөд хийжүүлсэн ундаанаас илүү хямд байдаг
- \_\_Хэрэв та төмрийн дутагдалтай бол үхрийн мах хүнсэндээ түлхүү хэрэглээрэй (Төмрөөр баялаг)



# 2

## Сарын тэмдгийн үед хүндрэл гарахад яавал зохистой вэ?



Дасгал хөдөлгөөн хийх



Бүлээн жин тавих, дулаан дэр дэрлэх



Иогоор хичээллэх



Өвчин намдаах эм бэлдмэл хэрэглэх

## Бэлэг эрхтний ариун цэвэр



**Зөвхөн ус, шаардлагатай бол зөөлөн саван хэрэглэх**



**Бэлэг эрхтнийг урдаас нь арагшаа арчиж цэвэрлэх**



**Бэлэг эрхтнийг зөвхөн гадна талаас нь угааж цэвэрлэх**



**Супермаркетын рН-саармаг шингэн саван нь бусад үнэтэй бүтээгдэхүүнтэй харьцуулбал сайн чанарын бөгөөд бас хямд байдаг!**



**Сарын тэмдэг ирсэн бол тампон, дамска тогтмол солих. Зөвлөгөө: Супермаркетуудын ариун цэврийн хэрэгсэл хямд бөгөөд чанар сайтай байдаг.**

# 4

## Жирэмслэлтээс урьдчилан сэргийлэх нь



Бэлгэвч хэрэглэх нь жирэмслэлт болон HIV / AIDS зэрэг бэлгийн замын халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлнэ.



Бэлгэвч болон жирэмслэлтийн эсрэг эм бэлдмэлийг зөв зохистой хэрэглэвэл урьдчилан сэргийлэх бусад аргуудтай харьцуулахад хямд бөгөөд найдвартай байдаг.



Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд ороод жирэмсэн болох вий гэж айж байгаа бол: Эмийн сангаас «жирэмслэлтийг шууд таслан зогсоох эм» нэн даруу авч хэрэглэх

# 5

## Жирэмслэлт



Хэрэв та жирэмсэлсэн бол эрүүл мэндийн даатгал заавал хийлгэх шаардлагатай!



Эрүүл, тэнцвэртэй хоол хүнс хэрэглэх



Өдөр бүр дасгал хөдөлгөөн хийх нь та болон таны урагт сайн.



Таны сэтгэл санааг тайвшруулах хэн нэгэнтэй ярилцаарай.



Жирэмслэлтийн үед эмчийн хяналтанд орж тогтмол үзлэг шинжилгээнд хамрагдах зайлшгүй шаардлагатай. Эмэгтэйчүүдийн эмчтэйгээ, эсвэл бичиг баримтгүй хүмүүст туслах төвүүдтэй холбоо бариарай.  
(Сүүлийн хуудсыг харна уу!)

# 6

## Цэвэршилтийн үе



Сарын тэмдэг тогтмол ирэхээ болих



Үргэлжлэх хугацаа болон илрэх шинж тэмдгүүд нь хүн бүрт өөр өөр байдаг.



Голдуу 45-55 насны эмэгтэйчүүдэд тохиолдох нь элбэг



Нүүр цээжээр халуун оргих үед яах ёстой вэ?

Хөнгөн хооллох→ «Эрүүл бөгөөд үнэ хямд хоол хүнс» хэсгийг харна уу!



Халуун ногоо, архи дарс, кофе хэрэглэхгүй байх



Цэвэр агаарт дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийх



Унтаж амрах



Хүйтэн бүлээн шүршүүрт орох



Ганга өвсний цай уух

## Бэлгийн замын халдварт өвчин (БЗХӨ)

БЗХӨ-ний шинж тэмдгүүд:



Шээхэд хорсож өвдөх



Бэлэг эрхтнээс хэвийн бус шингэн зүйл гадагшлах



Бэлэг эрхтний ойр хавьд загатнах, өвдөх, арьсаар юм туурах



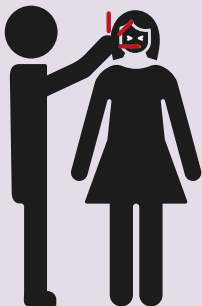
Сарын тэмдэг ирэхээ болих

Эдгээр шинж тэмдгүүд илрээгүй ч та БЗХӨ туссан байж болно.

Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсон бол тестийн төвд ирж тест хийлгэнэ үү! Дараах хаягаар бидэнд хандана уу!

[www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch)

## Гэр бүлийн болон бэлгийн хүчирхийлэл



\_\_Бэлгийн хүчирхийлэл гэдэг нь хүний бие махбодод халдах, улмаар хүчирхийлэх үйлийг хэлнэ.

\_\_Гэр бүлийн хүчирхийлэл нь голдуу гэр бүлийн хүрээнд орон гэрт тохиолдох нь элбэг.

\_\_Швейцарь улсад гэр бүлийн болон бэлгийн хүчирхийлэл нь эрүүгийн гэмт хэрэгт тооцогддог.

\_\_Ийм зүйл тохиолдсон бол ойр дотны хүнтэйгээ ярилцаарай!

\_\_Ичиж бүү зовоорой, та ганцаараа биш!

\_\_Зөвлөгөө, тусламж хэрэгтэй бол дараах хаягаар бидэнд хандана уу!

[www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch)

## Эм бэлэг эрхтний зэрэмдэглэл



\_\_Энэ нь эм бэлэг эрхтний уруулын зарим хэсгийг эсвэл бүхэлд нь огтлон авахыг хэлнэ.

\_\_Ийм хагалбарт орсон олон охид, эмэгтэйчүүд эрүүл мэнд, сэтгэцийн асуудалд нэрвэгдэх нь бий.

\_\_Швейцарь болон олон орнуудад эм бэлэг эрхтний зэрэмдэглэлийг хориглосон байдаг.

\_\_Хэрэв танд дээрх зүйл тохиолдсон, эсвэл таны ар гэрийн хэн нэгэн, найз нөхөд ийм зүйлд өртөх вий гэсэн айдас байвал зөвлөгөө, тусламж өгөх төвд дараах хаягаар хандана уу!

[www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch)

## Яаралтай тусламжийн үед хэнд хандах вэ?



Жирэмсэн үед төлөвлөсөн цагаас өмнө базлалт өгөх, хүчтэй өвдөх, цус алдах



Хэвлийгээр хүчтэй базалж өвдөх



Үтрээнээс их хэмжээгээр хэвийн бус цус алдах



Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх



Гэр бүлийн хүчирхийллийн улмаас хүнд гэмтэл авах

Та эдгээр тохиолдолд түргэн тусламжийн төвд хандана уу. Швейцарт улсын эмнэлэгүүд даатгалгүй байсан ч хүн бүрт яаралтай тусламж үзүүлэх үүрэгтэй байдаг.



# ЭМЭГТЭЙЧҮҮДИЙН ЭРУУЛ МЭНД

**Бичиг баримтгүй хүмүүсийн холбогдож болох  
тусламжийн төвүүд**

Бичиг баримтгүй хүмүүст туслах төвүүд эмчийн үзлэг хийх,  
зөвлөгөө өгөх зэрэг үйлчилгээ үзүүлдэг.

Оршин суудаг бүс нутаг дахь хамгийн ойрхон бичиг  
баримтгүй хүмүүст туслах тусламжийн төвд хандана уу!

Сэдэв тус бүрийн талаар  
дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах бол

