

# Ахмадуудад зориулсан онцгой тусламж

Либерец аймгийн тусламжийг зохицуулагч



## Үзүүлэх үйлчилгээ

- хүнс, ариун цэврийн ахуйн хэрэглээ, амьтны тэжээлийг худалдан авчрах
- эмийн сангаас эм авах, эмийн бичгийг эмчээс авах
- нохой салхилуулах



## Яблонец над Нисоу хотын бүс

Яблонец над Нисоу хот дахь Чехийн Улаан загалмайн нийгэмлэг  
→ +420 602 503 705, +420 601 386 447 (ажлын өдрүүдэд, 8:00–18:00 цагт)

## Семили хотын бүс

Яблонец над Нисоу хот дахь Чехийн Улаан загалмайн нийгэмлэг  
→ +420 602 503 705, +420 601 386 447 (ажлын өдрүүдэд, 8:00–18:00 цагт)

## Турнов хотын бүс

АДРА сайн дурын ажилтнуудын төв Либерец  
→ +420 605 254 555, +420 607 047 046, +420 607 047 332  
(ажлын өдрүүдэд, 9:00–15:00 цагт)

## Либерец хотын бүс

Либерец хот дахь Чехийн Улаан загалмайн нийгэмлэг  
ба олон нийтийн төв КОНТАКТ Либерец  
→ Либерец хот: +420 770 141 444 (ажлын өдрүүдэд, 8:00–16:00 цагт)  
→ Либерецийн тосгонууд: +420 608 303 666 (ажлын өдрүүдэд, 8:00–16:00 цагт)

## Ческап Липа хотын бүс

Ческа Липа хотын сайн дурын ажилтнуудын төв  
АДРА мөн ЧескаЛипа хотын буяны байгууллага  
→ +420 778 062 215, +420 608 346 731, +420 777 088 871  
(ажлын өдрүүдэд, 8:00–11:00 цагт)  
Ческа Липа хотын асрамжийн үйлчилгээ  
→ +420 739 357 979, +420 604 735 418 (ажлын өдрүүдэд, 8:00–15:00 цагт)

# Коронавирус COVID-19

Либерец аймгийн иргэдэд зориулсан зөвөлгөө



MON



### 1 Хэвлэл мэдээллийг үз!

Бүх онцгой хорио цээрийн дүрмийг дагаж мөрдөх.



### 2 Гэртээ бай!

Чухал шаардлагатай үед гэрээсээ гарах.



Гадуур гарахдаа хамар, амыг таглах (агаар шүүгч, амны хаалт, алчуур). Эдгээр зүйлүүдийг байнга соль.



Бусдаас 1,5–2 метр зайг барих.



Хэрэв танд эрүүл мэндийн тулгарсан эсвэл эм хэрэгтэй бол эхлээд өрхийн эмчид хандана уу. Эмчийн өрөө болон хүлээлгийн өрөөнд бүү ор!



Худалдан авах, шаардлагатай зүйлийг зохицуулах ажилд гэр бүлийн нэг гишүүн гарах өөр тусламж эсвэл сайн дурын тусламжийн байгууллагаар туслуулах.



Олон нийт, худалдааны газар байхдаа янз бүрийн эд юманд аль болох бага хүрэх (сагс, бариул) – аас зайлсхий.



Гэртээ ирэхдээ нэн түрүүнд гараа угаа (савандаж бүлээн усаар) мөн ариутгах.



Гэртээ байхдаа хоол бэлтгэх мөн хоол идэхээс өмнө гараа байнга угаах ба ариутгах.



Өдрийн турш шингэн юм сайн уух, бүлээн ба халуун юм уувал сайн, шингэн дутагдаж болохгүй.



Эрүүл мэндээ хамгаалж дасгал хөдөлгөөн хийх, сонирхлын дагуу өдөр тутмын үйл ажиллагааг идэвхжүүлэн хөгжүүлэх. Бие махбодь, оюун санаа, сэтгэл зүйгээ өндөр идэвхжүүлэх.

# Чухал холбоо барих



Коронавирустэй холбоотой улсын хэмжээнд  
үнэ төлбөргүй мэдээллийн нэгдсэн утас

 1212

## Либерецийн бүсийн эрүүл ахуй станц

→ +420 485 253 111

## Либерец бүсийн онц байдлын ажилтнууд

Энэ утас нь эмнэлгийн болон сэтгэлзүйн зөвлөгөө өгөх боломжгүй юм!

→ +420 485 226 999

→ [krizovy.stab@kraj-lbc.cz](mailto:krizovy.stab@kraj-lbc.cz)

## Журам

Бүх гаргасан журмыг Либерецаймгийн Бүс нутгийн удирдлагын газрын мэдэгдлийн самбар дээрээс авах боломжтой.

→ [1url.cz/WzWKq](http://1url.cz/WzWKq)

## Мэдээлэл

Либерец аймгийн вэбсайт болон Facebook дээрх мэдээллийг харна уу.

→ [www.kraj-lbc.cz](http://www.kraj-lbc.cz)

→ [facebook.com/libereckraj](https://facebook.com/libereckraj)

→ [@libereckraj](https://twitter.com/libereckraj)

Засгийн газрын арга хэмжээг тайлбарлахтай холбоотой асуултуудын холбоосууд:

→ +420 224 854 444 (бизнес эрхлэгчид, худалдаа эрхлэгчдэд зориулсан мэдээлэл)

→ +420 225 131 810 (олон улсын тээврийн зам)

## Өрийн тусламжийн шугам (Тусламж хэрэгтэй хүмүүс)

→ +420 774 392 950

## Гадаадын иргэдэд зориулсан мэдээлэл / Information for foreigners

→ [facebook.com/cpiclibereckykraj](https://facebook.com/cpiclibereckykraj)

→ [@cpiclibereckykraj](https://twitter.com/cpiclibereckykraj)

→ [icliberec@suz.cz](mailto:icliberec@suz.cz)

→ +420 482 313 064



# Амны хаалтыг зүү — амны хаалтгүй нэг алхамч хийхгүй!

Өөрийгөө болон бусдыг хамгаал



#АмныХаалтааЧихэндээ

Гэрээсээ гарахдаа амьсгалын замыг хамгаалах амны хаалтыг заавал зүүх үүргийг Засгийн газрын тогтоол нь дараагийн мэдэгдэл хүртэл хүчинтэй байна!

#БүгдАмныХаалттайБайх



## Хэрэглэсэн амны хаалтыг цэвэрлэх?

Нэг удаагийн амны хаалтыг хэрэглэсний дараа гялгар уутанд боож, ердийн хог руу хая. Хэрэглэсэн даавуун амны хаалтын резинийг аваадустай саванд хийгээд 2 хоолны халбага 8% цуу хийгээд 15 минут буцалга. Хатаагаад дараа нь сайн индүүд. Амын хаалтыг ингэж ариутгаж дахин хэрэглэж болно.

**Хорио цээртэй хүний бүх хог хаягдлыг** хамгийн багадаа 0.2 мм-ийн зузаантай гялгар хогны уутанд (амны хаалт, алчуур г.м) хийнэ. Дүүргэсний дараа уутыг ахин уутанд хийж амсрыг нь сайн хааж боо. Дараа нь ердийн хог хаягдлын саванд хаях хэрэгтэй.