

## Дулаан цохилтын талаар болгоомжтой байгаарай.



Халуунд цохиулалт (нэччюүшөө) гэдэг нь, жил бүр зуны улиралд агаарын температур өндөр үед, агаарын чийгшил өндөр үед, хурц нартай өдөр гэх мэт үед хүний бие махбодид гардаг шинж тэмдэг юм.



Халуунд цохиулвал, толгой эргэж, маш их хөлөрдөг. Бие сулбайж, толгой өвдөх болон бөөлжис цутгах зэрэг шинж тэмдэг илэрдэг ба хүндэрвэл, ухаан алдах, таталт өгөх зэрэг шинж тэмдэг ч илэрдэг.



Ялангуяа, бага насны хүүхдүүд, өндөр настан, өвчтэй хүмүүс халуунд цохиулах амархан байдаг тул болгоомжтой байх хэрэгтэй.



Халуунаас зайлхий. Гадаа ид халж байх цагаар, гадуур гарахаас зайлхийж, ажил амралтаа зохицуулан, хэрвээ биед чинь бага гэлтгүй ямар нэг эвгүй шинж тэмдэг мэдрэгдвэл, сэрүүн газар очиж, шингэн нөхөж юм уугаарай.



Зарим үед, маскаа аваарай. Агаарын температур болон агаарын чийгшил өндөр үед, маск зүүвэл, халуунд цохиулах эрсдэл нэмэгдэх тул анхаараарай. Хэрэв та гадаа явж байхдаа, бусад хүмүүсээс хангалттай зай (2 метрээс илүү) – тай явж чадаж байгаа бол, маскаа аваарай.



Амаа цангахаас нь өмнө, ойр ойрхон шингэн нөхөж юм уугаарай. Их хөлөрсөн үедээ, спортын зориулалттай үүх юм болон давстай үс зэргээр шингэнээ нөхөөрэй.



Өдөр тутамдаа эрүүл мэнддээ анхаарч, хэрвээ өвдөж ядарвал, гэртээ тайван амраарай.