



རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ།

༢༠༢༠ ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་གསར་དུ་འགྲེམས།

# ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སྤང་སྟོབ་བྱེད་ན།



དངོས་ཡོད་གནས་ཤོག།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་དང་། དེའི་སྟོན་འགོག་ཆེད་སྟོད་ལམ་དང་གཙང་སྤྱོད་བསྟེན་ཕྱོགས་ཀྱི་གཤམ་ཆེའི་གནས་ཚུལ།

བྱིད་རང་གིས་ག་རེ་བྱེད་ཐུབ་བམ། ?

རང་བྱིམ་དུ་སྤྱོད་དེ་རང་གཞན་གྱི་ཆེ་སྟོག་སྟོབས་ཤིག།



གཤམ་གསལ་གྱི་དམིགས་བསལ་རིགས་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་བྱིར་མ་བོན།

- རང་བྱིམ་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་ངེས་པར་ལས་ཀར་འགོ་དགོས་པ། ལས་ཁུངས་སམ་ལས་ཀ་སྟོད་མཁན་ནས་ལས་བྱེད་པར་སྤང་སྟོབ་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་འཁུན་ཡོད།
- བཟའ་བཙའ་ཉོ་བར་འགོ་དགོས་པ།
- སྤུང་པར་བསྟེན་གཏུགས་དང་སྤུང་རིགས་ཆོང་ཁང་དུ་སྤུང་ཉོ་བར་འགོ་དགོས་པ།
- མི་གཞན་པར་རོགས་སྐྱོར་ཆེད་འགོ་དགོས་པ།

བྱིད་རང་ལོ་ ༥༥ ལས་མཐོ་བ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ད་ལྟ་ནད་རྟོན་ཞིག་གིས་ཟིན་ཡོད་དམ། ?  
དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་བྱིད་རང་ལ། རང་བྱིམ་དུ་སྤྱོད་དགོས་པའི་ནན་སྒྲུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
སྤུང་པར་བསྟེན་གཏུགས་དགོས་ན་དམིགས་བསལ་རེད།

གཙང་སྤྱོད་དང་སྟོད་ལམ་བསྟེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟོག་ལམ་ནམས་མ་ཆགས་པར་ལག་བརྟར་དགོས།



ཕན་ཚུན་རྒྱང་ཐག་ཞོགས།



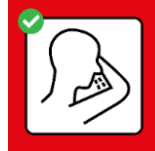
ལག་པ་གཏོང་རེས་སྟོང་ས།



ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱས་རྗེས་  
མ་གཏོགས་སྤུང་པ་དང་ཇོ་དྲག་  
སྤུང་ཁང་དུ་མ་སྟོད།



ལག་པ་ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་འཁུད།



སྤུང་པར་སམ་གྱུ་མོའི་ཁྲག་ཏུ་སྟོ་  
དང་ཉལ་སྟོད་ཚུབ་ས།

## རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡང་ཡང་སྤང་བའི་དྲི་བ་དང་ལན་ཁག་གཤམ་དུ་བཀོད།

### འགོ་ནད་ཁྱབ་གདལ་དང་དེའི་ཉེན་ཚབས།

ལྷན་སའི་ནད་གནས་སྤངས་ཏེ་ཅང་ཇ་དྲག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། འགོ་ནད་འདི་ཁྱབ་གདལ་ཇི་ཆེར་འགོ་བཞིན་ཡོད་ལ། མི་མང་པོ་ཞིག་ནད་གཞི་འདིས་ཟེན་བཞིན་ཡོད། འགའ་ཞིག་ལ་ནད་གཞི་ཡངས་ཚམ་ལས་མེད་ནའང་དེ་གཞན་ལ་འགོ་བའི་རྒྱུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། མ་ཟད་ནད་གཞི་འདིས་སྟོན་སྟོན་བྱུང་བའི་ཉེན་ཁའང་ཡོང་གི་དུག་པོ་ཡོད། ལྷག་པར་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་རིགས་ལ་ནད་གཞི་དྲག་པོ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཉེན་ཚབས་ཆེན་པོ་ཡོད།

གཙང་སྤྱོད་ལམ་བཟེན་ཕྱགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་དེ་དག་ཅིའི་ཕྱིར་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་ནམ། ?

རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་གཉན་སྲིན་ནད་འབྱ་གསར་པ་ཞིག་ལས་ཁྱབ་ཅིང་། ནད་འབྱ་དེ་སྟོན་འགོག་གི་རྒྱས་པ་མའི་རིགས་ལ་ད་ལྟ་བར་མེད་པ་རེད། ནད་འགོས་པ་དང་ནད་ཀྱིས་ཟེན་པ་མང་པོ་ཡོང་གི་རེད། དེར་བརྟེན་དེད་ཆོས་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་ཁྱབ་གདལ་གྱི་མགྱོགས་ཚད་མར་གཅོག་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་རྣམས་ནད་གཞི་དྲག་པོས་མནར་བ་ལས་སྤང་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། དེ་དག་ནི་ལོ་ ༢༥ བརྒལ་བའི་གང་ཟག་གཤམ་གསལ་ནད་རྟིང་གང་རུང་ཞིག་གིས་ཟེན་བཞིན་པ་རྣམས་ཡིན།

- ཁྲག་གཤེད་མཐོ་ནད།
- གཅིན་སྲིའམ་ཅི་ནིའི་ན་ཚ།
- སྤྱིང་ཁམས་དང་ཁྲག་ཚའི་ནད།
- དབྱགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་གཙང་ནད།
- སྟན་ནད།
- ལུས་པོའི་ནད་སྟོན་འགོག་གི་རྒྱས་པ་ཞན་དུ་འགོ་བའི་ནད་གཞིའམ། སྟན་བཅོས་འོག་ཚུད་རིགས་རྣམས་སོ།

གལ་སྲིད་དེད་ཆོ་ཆང་མས་གཙང་སྤྱོད་ལམ་བཟེན་ཕྱགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལག་ལེན་བསྟར་ན། གང་ཟག་དེ་དག་གང་དྲག་སྤང་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ནད་གཞི་དྲག་པོས་མནར་བཞིན་པའི་གང་ཟག་ཆོ་སྟན་ཁང་དུ་ཕྱ་མཐུད་སྟན་བཅོས་གསོ་སྤྱོད་གང་ལེགས་ཐོབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་གི་ཟེར་ན། སྟན་ཁང་གི་ཇ་དྲག་སྤྱོད་ཚན་ནད་སྟན་བཅོས་ཀྱི་གྲ་ལུས་དཀོན་ཅིང་། དབྱགས་འབྲིན་རྒྱབ་ཀྱི་འཕྱལ་ཆས་ཀྱང་འདང་བས་མེད།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་ཇི་ལྟར་འགོ་བའི་བཟུང་བྱེད་དམ། ?

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི། གཙོ་བོ་ཕན་ཚུན་ཐག་ཉེ་པོ་དང་དུས་ལུན་རིང་པོར་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་པ་ལས་ནད་དུག་འགོ་བཟུང་བྱས། དེ་ཡང་གལ་ཉི་ནད་དུག་ཕོག་ཟེན་གྱི་གང་ཟག་མཉམ་སྐར་མ་ ༡༥ ལས་ལྷག་པ་དང་རྒྱུད་ཐག་མི་ ༢ར་ ༢ ལས་སྤང་བའི་བར་ཐག་ནས་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་ན་ཡོང་།

ནད་དུག་གི་འགོ་བཟུང་ནི།

- ནད་དུག་ཕོག་པའི་གང་ཟག་གིས་སྤྱོད་ཏེ་སྤྱོད་བརྒྱབས་པའི་ཁ་ཚུ་དང་སྟ་ཚུའི་ནད་འབྱ། གང་ཟག་གཞན་པའི་སྟ་ཚུ་ཁྱུ་དང་ཁ། མིག་ནད་ཐད་ཀར་འགོ་བཟུང་བྱས།
- འགོ་ནད་ཀྱིས་བཅིངས་པའི་སྟ་ཚུ་དང་ཁ་ཚུས་རིག་པའི་ལག་པ། ཡང་ན་ནད་འབྱས་ཟེན་པའི་ཡོ་བྱད་ཀྱི་ཕྱི་ངོས་ལ་རིག་པའི་ལག་པ་དེ། ཁ་དང་སྟ་མིག་ལ་རིག་ན་ནད་དུག་འགོ་བཟུང་བྱས།

ནད་དུག་འགོ་བའི་རྒྱུ་དུག་དུས་འགྱུར་རམ། ?

དྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བ་འདིས་ཟིན་ན་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་བར་འགོས་ནད་ཅན་དུ་གནས་ཀྱི་རེད། དེ་ལྷགས་གཟབ་གཟབ་བྱེད་གལ་ཆེ། དཔེར་ན།

- ནད་རྟགས་མ་བྱུང་ཐོན་གྱི་ཉིན་མ་གཅིག་གི་གོང་ནས། རང་གིས་འཆར་སྤང་མེད་པར་ནད་དུག་འགོས་ཟིན་པ་རེད།
- ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་རིང་དེར་ལྷག་པར་དུ་ནད་དུག་འགོ་བའི་ཉིན་ཁ་ཆེ།
- ནད་དུག་ལས་དྲག་བསྐྱེད་བྱིན་འཆར་བྱུང་རྗེས་སྤྱད་མཐར་ཚུ་ཚོད་ ༤༥ བར། བན་ཚུལ་འབྲེལ་འདྲིས་སྐབས་སྤྱད་ཐག་བཞག་སྤྱད་དང་། རྒྱུ་གཏན་དུ་འདག་རྩིས་བྱས་ལག་པ་འཁྲུ་སྤྱད་ཡིད་གཟབ་བྱེད་གལ།

ཚང་མས་འགོ་ནད་རང་ལ་ཡོད་པ་ནད་བཞིན་གྱི་སྤྱད་ལམ་བསྟེན་ཞིག

- རང་བྱིས་དུ་འཛུལ་སྤོང་ཅིག
- འདག་རྩིས་སམ་ཡི་ཅིས་རྒྱུ་གཏན་དུ་ལག་པ་ཞིབ་ཚགས་པོའི་རང་བྱུང་ཅིག
- གལ་ཏེ་རང་བྱིས་ནས་བྱིར་ཐོན་དགོས་ཆེ་མི་གཞན་པ་དང་སྤྱད་བཀྱེད་སྤྱད་མཐར་མི་ཤར་ ༥ གྱི་ཐག་སྤྱད་འཛིག་དགོས།
- མི་ཚོགས་ཀྱི་འདུ་འཛུལ་སྤོངས་ཤིག
- མི་གྲངས་ ༥ ལྷག་པའི་མི་ཚོགས་འདུ་མི་རིགས།
- མི་ཚོགས་སྤྱད་པའི་ནད་དུ་འད་པན་ཚུན་སྤྱད་བཀྱེད་མི་ཤར་ ༥ རྟག་པར་སྤྱད་དགོས།
- ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་སྤོན་པ་དང་ཇ་དྲག་གིས་སྤོན་ཁང་དུ་བསྟེན་གཏུགས་མི་ཚོགས།

ནད་རྟགས། ནད་གཞིར་བརྟག་དཔྱད། བཅོས་ཐབས།

དྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བའི་ནད་ཀྱིས་ཟིན་དུས་ནད་རྟགས་ག་རེ་ཐོན་གྱི་ཡོད་དམ། ?

ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཁག་ནི།

- གློ་རྒྱབ་པ། (མང་ཆེ་བ་སྐམ་གློ་ལུ་བ་)
- མིད་པར་ན་ཟུག
- དབྱགས་འབྱིན་རྩབ་ཀྱི་དཀའ་ངལ།
- ཆ་བའམ་ཚད་ནད།
- ཤ་རྒྱས་ཀྱི་ཟུག་གཟེར།
- གློ་བུར་དུ་ལྷ་ལ་དྲི་དང་། རྩེ་ལ་ཟས་ཀྱི་བྲོ་བའི་སྤྱད་འཆར་བརྟགས་པ།

མཚམས་རེར་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཁག་ནི།

- མགོ་ན་བ།
- སོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་རྟགས།
- སྤྱིན་སྤྱིའི་ཆད་ནད། (མིག་ནད་ཀྱི་གཞན་ཁ་)
- ཆམ་པའི་ན་ཆ།

ནད་རྟགས་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་སྤྲོ་ཚོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་གློ་ཆད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་དཀའ་རྒྱུ་འཕྲད་སྤྱད་པ་རེད།

ནད་རྟགས་ཐོན་པའི་གང་ཟག་ཆང་མར་དྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བ་ཕོག་ཡོད་མེན་གྱི་ལྟ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད། འོན་ཀྱང་བྱེད་རང་ལ་གོང་གསལ་ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་གཅིག་གསལ་མང་པོ་བྱུང་ན། བྱེད་རང་ལ་དྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བས་ཟིན་པ་ཕལ་ཆེར་ངེས་པ་རེད།

དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པའི་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་ཅི་འདྲ་ཡིན་ནམ། ?

ད་ལྟའི་ཆར་ནད་རྟགས་དེ་དག་གི་ནུས་ཤུགས་ཅི་ཆུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་བཅོས་ཐབས་གཅིག་པུ་དེ་ཡིན། མི་གཞན་དག་སྤང་སྟོབ་ཆེད་དུ་  
ནད་དུག་པོ་འདི་གང་ཟག་ཁེར་བཏོན་བྱེད་ཀྱི་རེད། ནད་གཞི་དུག་པོས་ཟིན་པ་མང་ཆེ་བ་སྤྲོད་ཁང་ནང་ཇོ་དུག་གི་སྤྲོད་བཅོས་  
ངེས་པར་དགོས་ལ། གནས་སྤངས་དང་བསྐྱོན་ཏེ་སྟོག་འཕྲུལ་གྱི་སྟོག་ནས་དུག་གསར་གཏོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པའང་ཡོད་གི་རེད།

གལ་ཏེ་ང་ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ། ?

«རང་ཉིད་ཁེར་བཀག» (འཇར་མན་སྐད་སྟོན་ «Selbst-Isolation») ཞེས་པ་དྲ་རྒྱ་ [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus) འདིའི་ནད་རྟོག་ནས་ལམ་སྟོན་བཞིན་ལག་ལེན་ཆགས་མེད་བསྐྱར་རོགས།  
གལ་སྲིད་ལམ་སྟོན་གྱི་ཡིག་ཆ་སྐད་ཡིག་གང་གི་ནད་ཡོད་པ་ལས་གོ་ཤེས་མ་ཐུབ་ན། གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ལ་རེ་སྐུལ་བྱེད།

གཤམ་དུ་གལ་གནད་ཆེ་བའི་དོན་ཚན་འགའ་ཞིག་ཟུར་འདོན་བྱས་ཡོད་པས།  
ཁྱེད་རང་ལ་ནད་རྟགས་བྱུང་ཆེ་དེ་མ་ཐག་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས།

- རང་བྱིམ་དུ་ཁང་མིག་ཅིག་ནང་སྒྲིབ་བྱེད་འཇུག་སྤྱོད་དགོས་ཤིང་། རྒྱུ་གཏན་དུ་རྒྱུ་ཕྱི་ནང་དུ་འགྲོ་གཏོང་བྱེད་དགོས།
- གང་ཟག་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་སྤྱོད་དགོས།
- གཙང་སྒྲ་བསྟེན་སྟེགས་ཀྱི་སྟོག་ལམ་ཆགས་མེད་དུ་ལག་ལེན་དགོས།
- ནད་རྟགས་ལས་ཐོལ་ཆེས་ལྷ། ཟླ་ཤོས་ཆུ་ཚོད་ ༤༨ ཆེས་ལྷ་ཁང་པའི་ཕྱིར་སྟོན་ན་འགྲིག་  
འོན་ཀྱང་ནད་རྟགས་བྱུང་སྟོ་ཚུགས་པ་ནས་སྤྱང་མཐར་ཉིན་མ་ ༡༠ འདས་ཟིན་པ་དགོས།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལོ་ ༦༥ ལས་ཀླན་པའམ་ད་ལྟ་ནད་རྟིང་ཞིག་གིས་ཟིན་ཡོད་ན། ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་གཅིག་གམ་མང་པོ་  
ཐོན་ཆོ། ལམ་སེང་ཁ་དཔར་སྟོན་སྤྲོད་པར་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་དགོས་ལ། གཟུང་མཚུག་ཏུ་འདྲེལ་གཏུགས་ཆོག་པ་ཡིན།  
གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལོ་ ༦༥ ལས་ཆུང་བ་ཡིན་པ་དང་ནད་གཞི་གཞན་གྱིས་ཟིན་མེད་པ། ཁྱེད་རང་གི་འཕྲོས་བསྟེན་གནས་འབབ་ཅི་  
ཞན་དུ་འགྲོ་བཤམ། ལྷག་པར་དུག་གསར་གཏོང་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་འདུག་ན། སྤྲོད་པར་ཁ་དཔར་སྟོན་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་དགོས།

གལ་ཏེ་ངས་དོག་དབྱིབས་ནད་རྟགས་ལྟན་པའི་གང་ཟག་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་ཡོད་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ། ?

དང་པོ་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས་པ་ལ།

- ༡། ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་དོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་རྟགས་གཅིག་གམ་མང་པོ་དང་ལྟན་པའི་གང་ཟག་དེ་དང་བྱིམ་ཆང་གཅིག་གི་  
ནད་གནས་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ?
- ༢། ཡང་ན། སྟེ་བོ་གཞན་པ་མཉམ་དུ། དཔེར་ན་ཁ་སྟེལ་བ་དང་འབྲུད་ཐམ་བྱེད་པ་སོགས་ཆེས་དགའ་ཉེའི་འབྲེལ་འདྲིས་  
བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེ་འདྲའི་གང་ཟག་དེར་དེའི་ཆེས་ཀྱི་ཆུ་ཚོད་ ༢༤ ནང་ཚུན་ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་དོག་དབྱིབས་ཀྱི་  
ནད་རྟགས་གཅིག་གམ་མང་པོ་ཐོན་ཡོད་དམ། ?

ཁྱེད་རང་གིས་གོང་གི་དྲི་བ་ ༡། ཡང་ན་ ༢། ལ་ཡོད་ཅེས་ལན་འདེབས་སམ། ?

དེ་ལྟར་ན་ཁྱེད་རང་ལ་ནད་དུག་པའི་ཆེར་འགོས་ཡོད་རེད། ད་ནི་གང་ཟག་གཞན་ལ་མ་འགོ་བ་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེ།

«རང་ཉིད་ཟུར་བཀག» (འཇར་མན་སྐད་སྟོན་ «Selbst-Quarantäne») ཞེས་པ་དྲ་རྒྱ་ [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) / [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus) / [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus) འདིའི་ནད་རྟོག་ནས་ལམ་སྟོན་བཞིན་ལག་ལེན་ཆགས་མེད་བསྐྱར་རོགས།  
གལ་སྲིད་ལམ་སྟོན་གྱི་ཡིག་ཆ་སྐད་ཡིག་གང་གི་ནད་ཡོད་པ་ལས་གོ་ཤེས་མ་ཐུབ་ན། གསལ་བཤད་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ལ་རེ་སྐུལ་བྱེད།

གཤམ་དུ་གལ་ཆེན་དོན་ཆེན་འགའ་ཞིག་ཟུར་འདོན་བྱས་ཡོད་པས། བྱིད་རང་ལ་ནད་རྟགས་བྱུང་ཆོད་མ་ཐག་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས།

- རང་བྱིས་དུ་ཉིན་མ་ ༡༠ རིང་འཛུལ་སྡོད་དགོས།
- གང་ཟག་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་སྡོད་དགོས། བྱིས་ཆང་ངམ་ཤག་ཆང་གཅིག་གི་ནད་ཡོད་པའམ་ཟུར་བཀག་དུ་ཡོད་པའི་མི་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་འདྲིས་ཆོག་པ་ཡིན།
- དགོས་ངེས་ཀྱི་དངོས་ཆས་རིགས་ནད་མེད་མཉམ་གྲོགས་ཆོན་སྟེལ་དུ་འཇུག
- གཙང་སྤྱ་བཞེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྟེག་ལམ་ཆགས་མེད་དུ་ལག་ལེན་དགོས།

གལ་ཏེ་བྱིད་རང་ལ་དུས་ལྷན་འདིའི་རིང་ནད་རྟགས་བྱུང་ཆོ། གོང་གསལ་དོན་ཆེན་«གལ་ཏེ་ང་ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ། ?» ཞེས་པའི་ནད་ལམ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་བཅི་སྤང་ལག་ལེན་དགོས།

བྱིད་ལ་རྟག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ན་སྟག་དང་ནད་གཞིའི་འཛོམས་པ། ཡང་ན་ནད་རྟགས་ ཡོད་དམ། ?  
རྟག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་འཕྲོས་བསྟེན་གྱི་དཀའ་སྟག་དང་ནད་གཞི། ནད་རྟགས་རིགས་བྱུང་ན། སྤར་རྒྱན་བཞིན་ནན་གཟབ་ཀྱིས་བཅོས་ཐབས་དགོས་ཤིང་། དུས་འགྲངས་སྤྱི་མ་སོང་བར་རྟགས་སྟོར་འཛོལ་ཐབས་དང་སྤྲན་པར་ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་དགོས།

**གནས་ཚུལ་གཞན།**

མི་གངས་ ༥ ལས་ལྷག་པའི་འདུ་འཛོམས་བཀག་སྡོམ།

ལུང་མི་གཞུང་གི་སྟོན་ཆེན་ལྷན་ཚོགས་ནས་ ༢༠༢༠ ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༠ ཉིན། མི་གངས་ ༥ བརྒལ་བའི་མི་ཚོགས་ནད་འདུ་འཛོམས་བྱེད་རྒྱུར་བཀག་སྡོམ་གནང་ཡོད། མང་ཚོགས་ཞེས་པ་སྤྱི་མང་གི་སྡོད་བྱའི་གུ་ལུལ་དང་། འཆམ་འཆམ་འགོ་ལམ། དེ་བཞིན་སྤྱིང་ཁ་སོགས་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡིན། གལ་ཏེ་གང་ཟག་གཞན་པ་དང་ཐུག་ཐང་སྐབས་པན་རྒྱན་དཔར་རྒྱུ་བཀྲེད་མི་ཤར་ ༢ ལས་ལྷག་པ་བཞག་དགོས་ཤིང་། རྒྱང་བཀྲེད་ཀྱི་ཆད་གཞི་འདི་ལ་བཅི་མེད་བྱས་ན་ཉེས་ཆད་གཏོང་ཆོག གང་ཟག་ལོ་ཤན་གཞོན་སྤྱི་འདུ་འཛོལ་ཡིན་ཅུང་། ལུང་གཞུང་སྟོན་ཆེན་ལྷན་ཚོགས་ནས་བཀོད་བྱས་གནང་བའི་བཀག་སྡོམ་དང་ཐབས་ལམ་ལམ་སྟོན་ལ་བཅི་སྤང་ཞུས་ཐོག་རང་ཉིད་ནད་དུག་ལས་སྤང་སྟོབ་བྱེད་ཅིང་གཞན་ལ་ནད་དུག་མི་འགོ་བ་བགྱིས་ཤིག

**ངས་ཕྱོགས་རྟགས་ལྷན་དུ་ངོ་ཐུག་ཆོག་གམ། ?**

སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་རང་བྱིས་དུ་འཛུལ་སྡོད་དགོས་པ་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ནད་རྟིང་གིས་ཟེན་པའམ་ལོ་ ༥༥ བརྒལ་བའི་གང་ཟག་ཡིན་ན། དམིགས་བསལ་གནས་སྤངས་འོག་མ་གཏོགས་རང་བྱིས་སྡོད་རྒྱུ་མེད།

མི་གངས་ ༥ ལས་ལྷག་པས་མང་ཚོགས་ནད་འདུ་འཛོམས་བྱེད་རྒྱུར་བཀག་སྡོམ་མཛད་ཡོད། བཀོད་བྱས་འདི་ནི་བྱིས་ཆང་ཆེ་ལག་དང་མཉམ་སྡོད་ཤག་ཆང་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཙ་འཛིན་ཞུ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་མིན་ས་གནས་ཉིན་རྟག་པས་ཉེས་ཆད་གཏོང་ཆོག

གཞན་ཡང་མི་གངས་ ༥ ལས་ལྷག་པའམ་དེ་ལས་སྤང་བའི་འདུ་འཛོམས་སར་རྒྱང་བཀྲེད་མི་ཤར་ ༢ རྒྱང་མཐར་བཞག་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ལས་གཞན་ཨ་མས་རང་གི་བུ་ཕུག་ལོ་ན་རྒྱང་བྱ་ལག་ནས་འབྲིད་དགོས་པ་དང་། ཡང་ན་བྱོ་གས་རང་གི་རྒྱང་མ་རྒྱང་འགོས་བྱེད་རྒྱུར་དཀའ་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་མཉམ་སྟོར་གྱིས་འཆམ་འཆམ་འབྲིད་དགོས་པ་ཡོད་ན་དགག་བྱ་མེད།

སྤྱི་འདྲིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་རིགས་ཆས་གང་ཉུང་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན།  
ལས་མཇུག་དུ་ལས་རྟགས་མཉམ་འཛོམས་ཀྱིས་རྒྱ་ཆང་རིགས་འཐུང་རྒྱ་མེད་པ།  
མི་སྤྱིར་གྱི་དཀའ་སྟོན་འདུ་འཛོམས་མེད་པ།  
ཕྱོགས་རྟགས་མཉམ་དུ་རྒྱང་ཅིང་སྟོ་ལོ་ཅིང་རྒྱ་མེད་པ།  
ཕྱ་གུའི་སྟེག་སྐར་ལ་མགོན་འབྲོད་བྱ་རྒྱ་མེད་པ།



གཞན་ཡང་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་གཤམ་ཆེ་ལག

- **ཇ་དྲག་སྐྱོན་བཅོས་**ཆེད་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 144 **འདི་ནི་**སྤྱད་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཉིན་མཚན་ཁྱོས་མེད་དུ་ཇ་དྲག་སྐྱོན་བཅོས་ཆེད་ཡིན།
- **གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་**ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 058 463 00 00 **འདི་ནི་**ཐོག་ནས། ཉྱལ་དབྱིབས་གསར་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་དྲི་ཅད་ལ་ལན་འདེབས་ཡོང་རྒྱ།
- **གཤམ་གྱི་ཁྱེད་རང་ལ་རང་བྱིས་གྱི་**སྐྱོན་པ་མེད་ན། ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 0844 0844 911 24 **བརྒྱུད་དེ། Medgate** ཞེས་པའི་སྐྱོན་པའི་ཚོ་ལག་ལ་ལོ་གཅིག་གི་ནད་ཉིན་གྲངས་ 365 རྒྱ་ཚད་24 རིང་སྐྱོན་བཅོས་བསྐྱེད་གཏུགས་བྱེད་ཆོག།

### འདྲ་ཆོ་ལས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འདི་ལྟར་སྤྱད་གི་རེད།

སྤྱད་མིར་ཡུལ་སྤྱོད་གི་བྱེད་སྒོ་ནུས་ལྡན་མཐུན་ནས་འགོ་དགོས་པ་ཡིན། རང་བྱིས་ནས་ལས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ན་འགྲིག་པ་རེད། འོན་ཀྱང་གཤམ་གྱི་ཁང་པ་བཅོ་སྐྱོན་གྱི་ས་ཡུལ་དང་སིལ་ཚོང་གི་ཚོང་ཁྲིམ། ཡང་ན་བཅོ་སྐྱོན་གྱི་ལས་རིགས་ནད་ལས་ཀྱི་བྱེད་དུས། གཙང་སྤྱོད་ལས་བསྐྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ལམ་ལ་སྤྱད་བཅི་ཞུ་དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ལས་སྤྱོད་པ་བཅོ་ལས་ཁག་ཚོས་སྤྱད་སའི་གཞུང་ནས་བཀོད་ཁུབ་གནད་པའི་གཙང་སྤྱོད་རྒྱ་ཐག་བཞག་ཕྱོགས་ལའང་བཅི་སྤྱད་ཞུ་དགོས་པ་ཡིན། དེའི་སྤྱད་དུ་བཅོ་ལས་ཁག་ནད་ལས་ཀྱི་ལོ་སྤྱི་ལམ་དང་འབྲལ་ཆའི་མཐུན་ཁྱེན་ནུས། ལས་བྱེད་པའི་ཉིན་སྤྱད་ལ་དམིགས་ཏེ་ལས་ཐབས་སྤྱོད་དགོས། དེ་འདྲའི་གྲིམ་ཁྱེད་ལ་མཐུན་ཁྱེན་མ་སྤྱད་བའམ་སྤྱོད་མི་ཐབས་ན་བཅོ་ལས་ཁང་སྤྱོད་བརྒྱུ་རྒྱ་ཡིན།

ཁྱེད་རང་ནས་འདྲ་ཆོའི་རྒྱལ་ཁབ་སུ་མཐུན་རྒྱུ་འཁྱོངས་བྱེད་པར་ཐུགས་རྒྱུ་ཆེ་ལྷོ།

### ཉྱལ་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་ག་རེ་རེད་དམ། ? SARS-CoV-2 དང་ COVID-19 ཟེར་བ་ག་རེ་རེད་དམ། ?

ཉྱལ་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་དེ། 2019 ལོ་མཇུག་དུ་རྒྱ་ནག་དབུས་ཀྱི་ཤོང་ཁྱེར་སུ་ཉན་ནས་དམིགས་བསལ་སྒོ་ཆད་ཀྱི་ནད་རིམས་པོན་ཆེ་ཞིག་གསར་དུ་ཐོན། ནད་དུག་དེར་ SARS-CoV-2 ཞེས་མིང་བཏགས། དེ་ནི་ «Middle-East Respiratory Syndrome» MERS ཞེས་ཤར་དཀྱིལ་དབུགས་འབྱིན་རྒྱུ་གཅིག་འདུས་ནད་ཉྱལ་ཞེས་པ་དང་། «Schweren Akuten Respiratorischen Syndroms» SARS ཞེས་ཤེན་ཏུ་དཀའ་ཆོགས་ཅན་གྱི་དབུགས་འབྱིན་རྒྱུ་གཅིག་འདུས་ནད་ཉྱལ་ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ནད་དུག་དང་མཚུངས་པར་ཆ་འཛིན་བྱས་ཀྱི་ཡོད།

ཉྱལ་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ནད་རིམས་འདིར། 2020 ལོ་ཟླ་ 2 ཚེས་ 11 ཉིན་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལྷན་ཚོགས་ནས་གཞུང་འབྲེལ་གྱིས་ COVID-19 ཞེས་ 2019 ལོའི་ཉྱལ་དབྱིབས་ནད་རིམས་ཀྱི་བསྐྱེད་ཡིག་ལྟུང་དུ་བཏགས་པ་རེད། འཛམ་མཐོག་སྤྱི་གྲངས་ནད་oder auf Deutsch «Coronavirus-Krankheit 2019» ཞེས་གྲགས།

ད་ལྟའི་ཆར་ལག་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན། ནད་དུག་དེ་དུད་འགོ་ནས་མིར་འཕོ་བཞུད་བྱས་པ་དང་། ད་ཆ་མི་ནས་མིར་ཁྱབ་གདལ་འགོ་བར་ཆོད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཐོག་མའི་ནད་དུག་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཕལ་ཆེར་སུ་ཉན་ཤོང་ཁྱེར་གྱི་ཉ་ཤ་དང་དུད་ཤའི་ཁྲིམ་རུ་ནས་ཡིན་པ་དང་། ད་ཆ་རྒྱ་ནག་གཞུང་ནས་ཁྲིམ་རུ་དེ་སྤོ་བརྒྱབས་ཡོད་པ་རེད།

གནས་ཚུལ་གཞན་པོ་ :

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

(འཇར་མན། / ཕ་རུན་སི། / ཨི་ཏ་ཡི། / དབྱིན་ཇི།)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH