



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

ལྷན་སི་གཞུང་གི་ནང་མིང་ལྷན་ཁང་། EDI

འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས། BAG



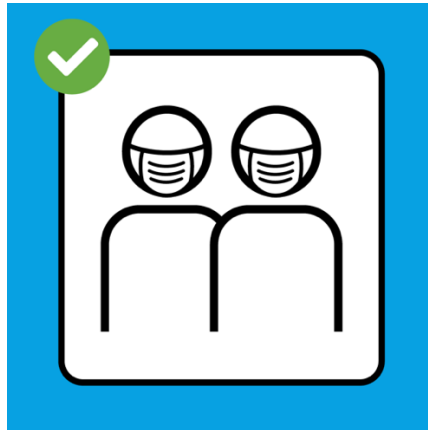
རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ།

ཟ࿳་ལོ་ ༢༠༢༠ ཟ࿳་ ༤ པའི་ཚེས་ ༡༢ གི་གནས་ལྷན་ཁང་གི་ཡིན།

ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སྤང་སྟོབ་བྱེད་ན།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་དང་། དེའི་སྟོན་འགོག་ཆེད་སྤྱོད་ལས་དང་གཙང་སྐྱ་བསྟེན་ཕྱོགས་ཀྱི་གལ་ཆེའི་གནས་ཚུལ།

ལྷོ་མང་འགྲུལ་འཁོར་ནང་གཏོང་ཁེབས་སྟོན་རྒྱུའི་འགན།



རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་ཁྱབ་གདལ་ཤུགས་ཆེར་མི་འགྲོའི་ཆེད། སྤ་མཐུད་གཙང་སྐྱ་དང་སྟོན་འགོག་གི་སྤྱོད་ལས་བསྟེན་དགོས།



ནད་ཉགས་སྟོན་མ་ཐག་ལམ་མེད་ལྷ་ཚད་བྱས་ཏེ་རང་ཁྱིམ་དུ་སྤྱོད་ཅིག།



ནད་འགོ་ཕྱིར་འཚོལ་ཆེད་དུ་སྤྱོད་དང་མཉམ་དུ་ལྷག་འཕྲད་བྱུང་བའི་སྟེན་སྟོན་གང་ལྟར་སྤྱོད།



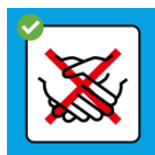
ལྷ་ཚད་སྐབས་ནད་དུག་ཡོད་གཏུན་འཁེལ་ན་ཁེར་བཀག་དང་། རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འཁེལ་བའི་གང་ཐག་དང་ལྷག་འཕྲད་བྱུང་ཡོད་ན་རང་ཁྱིམ་དུ་རྒྱུར་བཀག་གིས་སྤྱོད་དགོས།



ཕན་ཚུན་རྒྱང་ཐག་ཞོགས།



ལག་པ་ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་འཕུང།



ལག་པ་གཏོང་རེས་སྤོངས།



། ལྷག་ཕྱིས་སམ་གྱི་མེའི་ལྷག་ཏུ་སྤོ་དང་ཉལ་སྤྱོད་རྒྱུས།



ཁ་དཔར་སྟོག་འབྲེལ་བ་བྱས་ཤེས་མ་གཏོགས་སྟེན་པ་དང་ཚོང་ལམ་སྟེན་ལའང་དུ་མ་སྤྱོད།

དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་དྲི་བ་དང་ལན་ལག་གཤམ་དུ་བཀོད།

མང་ཚོགས་ཁྲིད་དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ལག་ལེན་སྤོང་ཡངས་ཕྱིན་ནས། བསྐྱར་དུ་མི་མང་པོས་སྤྱི་བའི་གྲུ་ལུལ་ས་ཆར་པན་ཚུན་གཡོ་འགུལ་བྱེད་ཡོད། དབྱས་བཀའ་སློན་ལྟར་ཚོགས་ནས་མ་འོངས་པར་མང་ཚོགས་ནས་རང་འགན་རང་འཁུར་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་དྲི་བ་ལྡན། གཙང་སྤྱོད་ལམ་སྤྱི་བའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟར་ལག་བསྟར་ནི་གནད་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་གསར་དུ་མ་འགོ་བར་པན་ཚོགས་ཡོད།

རང་འགན་རང་འཁུར་ནི་གཤམ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། བདེ་འཇགས་འགོ་བར་རྒྱན་གཏན་དུ་འདག་རྒྱས་བྱས་ལག་བསྟར་བ་འཁུར་བ་དང་། པན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་འཛོག་རྒྱ་ནི་ཐབས་ཤེས་བཟང་ཤོས་དེ་ཡིན།

གཤམ་ཉེ་པན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་མི་ཇར་ ༡.༥ བཞག་མ་ཐུབ་ན་ནད་འབྱུང་འགོས་ཉེན་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་མང་འབྲུལ་འཁོར་ནད་གཏུག་ཡིན་ཡང་བྱུང་བྱེད་པ་རེད། དེར་འབྲུལ་བཞུད་མང་དུ་བྱིན་པ་དང་བྱི་སྐྱ་ ༤ དཀྱིལ་ནས་ནད་ཀྱི་འགོས་པའི་མིའི་གུངས་འཕོར་མང་དུ་བྱིན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་བས། དབྱས་བཀའ་སློན་ལྟར་ཚོགས་ནས་སྤྱི་མང་འབྲུལ་འཁོར་ཚང་མའི་ནད་ བྱི་སྐྱ་ ༧ ཚེས་ ༤ ལས་བཟུང་གཏོང་འབྲས་ཀྱི་དགོས་པའི་དམ་འཇགས་དེ་གནད་ཡོད།

འགོ་ནད་ལྷབ་གཤམ་དང་དེའི་ཉེན་ཚབས།

གཙང་སྤྱོད་ལམ་བསྐྱེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་ལམ་དེ་དག་ཅིའི་ཕྱིར་གཤམ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་ནམ། ?

དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་གཉན་ཐོན་ནད་འབྱུང་གསར་བ་ཞིག་ལས་ལྷབ་ཅིང་། **ནད་འབྱུང་དེ་སྤོང་འགོག་གི་རུས་པ་** མིའི་རིགས་ལ་ད་ལྟ་བར་མེད་པ་རེད། **ནད་འགོས་པ་དང་ནད་ཀྱིས་ཐེན་པ་མང་པོ་ཡོང་གི་རེད།** དེར་བརྟེན་དེད་ཚོས་དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བ་འདི་ལྷབ་གཤམ་གྱི་མགྲོགས་ཚང་མར་གཙོ་བོ་གཤམ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་རྣམས་ནད་གཞི་དུག་པོས་མནར་བ་ལས་སྤྱོད་སྤྱོད་དགོས།

དེ་དག་ནི་

- ལོ་ ༤༥ བརྒལ་བའི་གང་ཟག་དང་།
- ལུད་མེད་སྐྱམ་མ།
- གཤམ་གསལ་ནད་རྙིང་གང་རུང་ཞིག་གིས་ཐེན་པའི་མི་རྒན་པ་རྣམས་ཡིན།
 - ལྷག་གཞེད་མཚོ་ནད།
 - རྙིང་ལམས་དང་ལྷག་ཚའི་ནད།
 - གཅིན་སྤྱིའམ་ཅི་ཞིའི་ན་ཚ།
 - དབྱས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་གཙང་ནད།
 - སྐྱན་ནད།
 - ལྷས་པོའི་ནད་སྤོང་འགོག་གི་རུས་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་བའི་ནད་གཞིའམ། སྐན་བཅོས་འོག་ཚུད་པ།
 - ལྷས་པོའི་སྤྱི་ཚད་ཆེས་མཚོ་བ། (དེ་ནི་ལྷས་ཤ་ཉ་ཅང་རྒྱགས་ཤིང་ལྷས་པོའི་བོངས་ཚད་ <BMI> ༤༠ འམ་ དེ་ལས་མཚོ་བ།)

གཤམ་སྤྱི་བའི་ལྷབ་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་རིགས་སུ་གཏོགས་མིན་ངེས་པ་མེད་ན། རང་བྱིམ་གྱི་སྐྱེན་པར་བསྐྱེན་གཏུགས་བཞིས།

གཤམ་སྤྱི་བའི་ཚོ་ཚང་མས་གཙང་སྤྱོད་ལམ་བསྐྱེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་ལམ་ལག་ལེན་བསྐྱར་ན། གང་ཟག་དེ་དག་གང་དུག་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་མ་ཟད། རྒྱུ་ལྡན་དུག་པོས་མནར་བཞིན་པའི་གང་ཟག་ཚོ་སྐྱེན་ལང་དུ་སྐྱེ་མཐུད་སྐྱེན་བཅོས་གསོ་སྤོང་གང་ལེགས་ཐོབ་པར་པན་ཚོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་གི་ཐེར་ན། སྐྱེན་ལང་གི་ཚོ་དུག་སྤོང་ཚོན་ནད་སྐྱེན་བཅོས་ཀྱི་གྲུ་ལུལ་དཀོན་ཅིང་། དབྱས་འབྱེན་རྒྱུ་ཀྱི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱང་འདང་ངེས་མེད།

ལྷབ་དམིགས་ལོ་ ༤༥ བརྒལ་བ། ལུད་མེད་སྐྱེས་འམ་མངལ་ཆགས་པ། ཡང་ན་གོང་གསལ་ནད་རྙིང་གང་རུང་ཞིག་ཡོད་དམ། ? ཡོད་ན་འདི་ལྟར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་མུ་མཐུན་གཙང་སྤྱོད་ལམ་སྐྱོད་ཀྱི་ཁྲིམས་ལག་བཟུང་བྱེད་ན་ནད་འབྱུང་འགོ་བཤམ་སྤྱད་ཐུབ་པས། གཤམ་གསལ་འབོད་སྐྱེལ་ལྟར་ལག་ལེན་དགོས།

- ལག་པ་རྒྱན་གཏན་དུ་འདག་རྩི་ཡི་ཚེ་བྱུག་སྟེ་དབྱིས་ཕྱིན་པ་ལྟས།
- གང་ཟག་གཞན་དང་རྒྱང་ཐག་སྤྱད་མཐར་མི་ཏར་ཏུ་ལོག་
- སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ནད་གདོང་ཁེབས་ངེས་པར་གྱོན།
- སྟོགས་པོ་སྟོགས་མོ་དང་ནད་མི་ལྷན་འཕྲད་སྐབས་སྤུང་། གཙང་འཕྲོད་དང་སྤྱོད་ལམ་བརྟེན་སྤྱད་དགོས། དཔེར་ན། ལ་ལག་ཟ་སྐབས་གི་ཐུར་ཀར་ཏེ་སྟོགས་གཅིག་པའམ། ཇ་རྒྱ་སྟོགས་ཀྱི་འཕྲད་སྤྱོད་གཅིག་པ་སྟོགས་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད།
- མི་ཚོགས་ཆེ་ས་དཔེར་ན་སྤྱོད་སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ནད་ལས་ཀར་འགྲུལ་བཞུད་སྐབས་དང་། རི་མིའི་འབབ་ཚུགས། ཡང་ན་གཞུང་གི་འཕྲུལ་སྟོགས་ལས་གཞི་ལ་ཐབས་བྱེད། གལ་ཏེ་མི་ཚོགས་ཆེ་སར་འགྲོ་དགོས་ཐབས་མེད་ཡིན་ན། མི་གཞན་ནས་རྒྱང་ཐག་འཛོག་པ་དང་གཙང་འཕྲོད་ཀྱི་གདོང་ཁེབས་ངེས་པར་གྱོན་དགོས་པའི་འབོད་སྐྱེལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

སྐམ་སྒོ་རྒྱབ་པ་དང་མིན་པར་ན་ཟུག་གཏོང་བ། དུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ། བྲང་ལོག་གསུམ་མར་ནད་ཟུག་གཏོང་བ། ཚ་བའི་ན་ཚ། ཡང་ན་སྤྱི་མང་དུ་རྒྱུ་དང་སྤྱོད་མེད་སྤྱོད་འཛོར་བཞགས་པ་བཅས། ཁྱེད་རང་ལ་ནད་རྟགས་འདྲི་དག་ནས་གཅིག་གསུམ་མ་འདུག་གམ། ? **འདུག་ན་ལམ་སེང་རང་བྱིས་ཀྱི་སྤྱོད་པར་རམ་སྐྱོན་ཁང་ཞིག་ལ་ཁ་དཔར་གཏོང་། གཞུང་གི་འཕྲུལ་སྟོགས་ཀྱི་མ་ལའང་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་ཚོགས་ཅིང་།** རྒྱ་རྟགས་ཇི་ཡོད་འབྲེལ་བཞུད་དང་ཁྱེད་རང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་སྟོན་ཆེ་བའི་གསལ་ཡིན་པ་གསལ་བཞུད་བྱེད་དགོས།

ཁྱེད་རང་(བྲང་མེད་སྐྱམ་མ་) ལ་མངལ་ཆགས་ཤིང་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་(COVID-19) དུག་པོ་ན་བར་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད། གང་ལ་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་སམ། ?

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་མངལ་ཆགས་པ་ཡིན་ན། ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་མ་འགོ་བར་གང་སྤྱད་ཐུབ་ཐུབ་བྱེད་དགོས། དེར་བརྟེན་གོང་དུ་ནད་དུག་སྟོན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་ལ་ལམ་སྐྱོན་གནང་བ་བཞེན་ལག་ལེན་བསྐྱར་དགོས། (འདིའི་གོང་གི་དྲི་བའི་ལན་ལ་སྟོན།) ལས་ཀ་བྱེད་སའི་ལས་ལུས་དུ་ལས་སྤོང་སྤྱི་བདག་ནས་ཨ་མའི་ཐོབ་ཐང་སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྲིམས་གཞིའི་ལོག་ཁྱེད་རང་སྐྱམ་མ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གསར་པ་མ་འགོས་པའི་སྤྱད་སྤྱོད་ཇི་དག་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་སྤྱད་སྤྱོད་སྐྱོག་ངེས་མི་ཐུབ་ན་ཁྱེད་རང་ལ་ཐབས་ཤེས་གཞན་ཞིག་སྤོང་དགོས། གལ་ཏེ་མུ་མཐུན་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་ཐུབ་ན་ཁྱེད་རང་ལ་བྲང་མེད་ནད་གསོའི་སྐྱོན་པས་ (Frauenärztin ཡང་ན་ Frauenarzt) ལས་ཀ་མཚམས་འཛོག་དགོངས་འཁོལ་གྱི་ཡིག་འཛོམ་སྤྱོད་ཚོགས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་མངལ་ཆགས་ཤིང་། ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་གཞི་གསར་པ་འདི་ན་ཚོ་ནད་གཞིའི་རྒྱུ་རིམ་དེ་ཇོ་དུག་པོར་འགྱུར་བ་དྲི་ལྟོ་ཆར་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་པ་འདི་ལྟར་རེད། ལྷག་པར་དུ་ཁྱེད་རང་གི་ལུས་པོའི་སྤྱོད་ཚད་མཐོ་བའམ། ལོ་ན་མཐོ་པོར་སློབས་པ། ཡང་ན་ནད་རྐྱེད་གིས་ཟེན་ཡོད་ན་ཉེན་འགན་ཆེ། བྲང་མེད་མངལ་ཆགས་གནས་སྐབས་དང་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་གཞིས་དབར་གྱི་པན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་དྲི་ལྟོ་ཆར་ལ་གསལ་པོ་མེད། གང་ལྟར་ཡང་སྐྱེས་མ་དང་ཐུ་གུ་གཞིས་དྲོགས་ཟོན་ཆེན་པོས་ནད་ཡམས་འདི་ལས་སྤྱད་དགོས་པ་ཡིན། ཁྱེད་རང་ལ་ནད་རྟགས་སྟོན་ན་ལམ་སེང་ཁྱེད་རང་གི་བྲང་མེད་ནད་གསོའི་སྐྱོན་པར་ཁ་དཔར་བཏང་སྟེ་ལག་ལེན་ཇི་དགོས་ལམ་སྐྱོན་ལུ་དགོས།

ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་ཇི་སྟར་འཕོ་བཞུད་བྱེད་དམ། ?

ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི། གཤམ་གསལ་ལྟར་འཕོ་བཞུད་བྱེད་ཀྱི་རེད།

- **ཉེ་འདྲིས་དང་དུས་ལུན་རིང་པོའི་འབྲེལ་བའི་སྐབས།** རྒྱ་འབྲུས་ཟིན་པའི་གང་ཟག་དང་མི་ཏར་ཏུ་ལས་སྤྱོད་བའི་རྒྱང་ཐག་དང་དེ་ཡང་བཅད་གྲང་ངམ་གདོང་ཁེབས་སྟོགས་ཀྱི་སྤྱད་སྤྱོད་ཡང་མེད་པ། གང་ཟག་དེ་དང་དུས་ལུན་ཇི་ཅམ་རིང་བ་དང་འདྲིས་འགོགས་ཇི་ཅམ་ཉེ་བའི་ཚོད་ཀྱིས། དེ་ཅམ་གྱི་ནད་འབྱུང་འགོ་བའི་ངེས་པ་ཆེ་བ་ཡོད།
- **ནད་དུག་སྟོན་པའི་གང་ཟག་གིས་སྤོང་དུ་སྤྱོད་བཞུགས་པའི་ཁ་རྒྱ་དང་སྤྱོད་ལུ་རྒྱ་རྒྱུ་ནད་འབྱུང་།** གང་ཟག་གཞན་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་ལ། མིག་ནང་ཐང་ཀར་འཕོ་བཞུད་བྱས།
- **འགོ་ནད་ཀྱིས་བཅིངས་པའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་རྒྱས་རེག་པའི་ལག་པ།** ཡང་ན་ནད་འབྲུས་ཟིན་པའི་ཡོ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་རེག་པའི་ལག་པ་དེ། ལ་དང་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་རེག་ན་ནད་དུག་འཕོ་བཞུད་བྱས།

ནད་དུག་འགོ་བའི་རྒྱན་དུ་ག་དུས་འགྱུར་རམ། ?

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

- བད་ཉམས་མ་བྱུང་སྐོར་གྱི་ཉེན་མ་གཉིས་གོང་ནས། རང་གིས་འཚོར་སྤང་མེད་པར་བད་དུག་འགོས་ཟིན་པ་རེད།
- བད་ཉམས་ཡོད་པའི་རིང་དེར་སྟག་པར་དུ་བད་དུག་འགོ་བའི་ཉེན་ལ་ཆེ།
- བད་དུག་ལས་དྲག་བསྐྱེད་ཕྱིན་འཚོར་བྱུང་རྗེས་སྤང་མཐར་ཚུ་ཚོང་། ༥ པར། བཅུ་ལྷོ་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་སྐབས་སྤང་ཐག་བཞག་གྱི་དང་། རྒྱན་གཏན་དུ་འདག་རྩལ་གྱི་ནས་ལག་པ་འཁྲུ་རྒྱུར་ཡིད་གཟབ་བྱེད་གཤམ།

བད་ཉམས། བད་གཞིར་བཞག་དཔུང། བཅོས་ཐབས།

རྟོག་དཔྱད་བསམ་བློས་བད་དུག་གསར་པའི་བད་དུག་ཟིན་དུས་བད་ཉམས་ག་རེ་ཐོན་གྱི་ཡོད་དམ་?

- | | |
|--|---|
| ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་བད་ཉམས་ཁག་ནི། | དེའི་ཐོག་གཤམ་གྱི་བད་ཉམས་ཁག་ཡོད་སྟེ། |
| <ul style="list-style-type: none"> • རྫོ་རྒྱབ་པ། (མང་ཆེ་བ་སྐམ་རྫོ་ལུ་བ་) • མིང་པར་ན་ཟུག • དབུགས་འབྱིན་རྒྱབ་གྱི་དཀའ་ངལ། • ལུ་མའམ་བྲང་ཁོག་གི་བད་ཟུག • ཚ་བ། • རྫོ་བུར་དུ་སྐྱ་ལ་དྲི་དང་། ལྷེ་ལ་ཟུག་གྱི་བོ་བའི་སྤྱང་འཚོར་པ། | <ul style="list-style-type: none"> • མགོ་ན་བ། • སྤྱིར་བཏང་ལུས་སྟོབས་ཞན་པ་དང་ལུས་མི་བདེ་བ། • སོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་བད་ཉམས་ལ་ཞེ་མེར་དང་སྐྱུག་མེར་ལྡང་བ།་་་ཤོད་པར་ན་ཟུག་དང་བཤམ་བ་ • ཚམ་པའི་ན་ཚ། • ཤ་རྒྱས་གྱི་ཟུག་གཟེར། • བགས་པར་ཐོར་བ་སྐྱེས་པ། |

བད་ཉམས་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་ཚུང་སྤྱི་ཚོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་རྫོ་ཚད་སོགས་གྱི་བད་གཞིའི་དཀའ་ལྷོག་གྲུང་འཕྲད་སྟེ་པ་རེད། གཤམ་སྤྱི་བྱེད་རང་ལ་གོང་གསལ་བད་ཉམས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ཐོན་ན། རྟོག་དཔྱད་བསམ་བློས་བད་དུག་གསར་པ་ཐོག་ཡོད་པ་སམ་ཆེར་ངེས་པ་རེད།

འདི་འདྲའི་གནས་སྐབས་ལ་གཤམ་གསལ་བྱེད་སློལ་ལག

- **རང་བྱིམ་དུ་གནས་སྡོད་དེ་མི་གཞན་པ་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ལུག་སྤོང་དགོས།**
- གཤམ་འཁོད་བྱ་རྒྱའི་བརྒྱུད་དེ་བད་དུག་གིས་འགོས་མིན་དཔྱད་བཤེར་བྱེད་པའམ། རང་བྱིམ་གྱི་སྐྱེན་པར་ལ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད། རྫོ་བྱའི་བརྒྱུད་དམ་ཡང་ན་ལ་དཔར་ཐོག་དཔྱད་བཤེར་སྐབས་དེ་བཞིན་ལ་ལན་གང་ལྟབ་ལྟར་ཆེས། བཅོས་ཐབས་ལམ་སྟོན་དང་། བད་འགོའི་རྩ་ཚད་དགོས་མིན་ཡང་སློབ་སྟོན་རགས་གྱི་རེད།
- **«རང་ཉིད་ཁེར་བཀག» (འཇར་མན་སྐད་ཐོག་ «Selbst-Isolation») (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)** ཞེས་པ་དྲ་རྒྱ་འདིའི་བད་ལྷོག་ནས་ལམ་སྟོན་བཞིན་ལག་ལེན་ཆགས་མེད་བསྟར་རོགས།

གཤམ་རྟེ་བྱེད་རང་ལོ་ 65 ཡན་ཡིན་པ། ཡང་ན་སྐྱུམ་མ་མངལ་ཆགས་པའམ། བད་རྟིང་གིས་ཟིན་ཡོད་ན། གོང་གསལ་བད་ཉམས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ཐོན་ཚེ། འཕྲལ་དུ་སྐྱེན་པ་ཞིག་སར་བསྐྱེན་གཏུགས་བྱེད་དགོས་ལ། གཟའ་མཇུག་ལ་འང་བསྐྱེན་གཏུགས་བྱེད་ཚོག

བྱིད་རང་སྤྱོད་ལམ་བསྐྱེན་ཕྱོགས་ཐང་སློ་གདེང་མི་འཁེལ་བ་འདུག་གམ་?

<https://check.bag-coronavirus.ch/screening> དྲ་རྒྱའི་བད་རྟོག་དཔྱད་བསམ་བློས་བད་དུག་དཔྱད་བཤེར་ (Coronavirus-Check) སྐབས་དེ་བཞིན་འགའ་ཞིག་ལ་ལན་བཏབ་རྒྱུས། དབུགས་གཞུང་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ནས་འཇར་མན་དང་། བ་རན་སི། ཨི་ཏ་ལི། དཔྱིན་ཇི་བཅས་གྱི་སྐད་ བད་བཅོས་ཐབས་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

གཞན་ཡང་སྤྱི་ལུ་མངའ་སྡེའི་ (Kanton Waadt) དྲ་རྒྱ་ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> ཐོག་སྐད་རོགས་གཞན་བརྒྱུད་བད་རྟོག་དཔྱད་བསམ་བློས་བད་དུག་དཔྱད་བཤེར་བྱེད་ཀྱི་རེད།

རྟོག་དཔྱད་བསམ་བློས་བད་དུག་དཔྱད་བཤེར་འདི་ནི་སྐྱེན་གྱི་ཆེད་ལས་པའི་སློབ་སྟོན་དང་བད་གཞི་བཞག་དཔུང། དེ་བཞིན་བཅོས་ཐབས་བཅས་གྱི་ལས་ཚབ་བྱེད་ལུག་ལེན། དཔྱད་བཤེར་བད་ཐོན་པའི་བད་ཉམས་རྣམས་བད་རོགས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོང་སྟེ་ཅིང་། དེ་ལ་བཅོས་ཐབས་ལག་ལེན་ཡང་མི་འདྲ་བ་དགོས་ངེས་ཡིན།

སློབ་ཐོག་ཡོང་གཞི་དང་བད་གཞི་ཇི་སྟེ་ལུ་འགྲོ་བའི་བད་ཉམས་མཚོན་གསལ་བཞག་ཕྱགས་ཆེ་ཐོན་ཚེ། རྣམ་པ་ལུན་ཏུ་སྐྱེན་པར་བསྐྱེན་དགོས།

དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་མེད་ཡིན་ནམ། ?

ད་ལྟོ་ཚར་ནད་རྟགས་དེ་དག་གི་རྒྱུ་ཕྱགས་མེ་ཚུང་དུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་བཅོས་ཐབས་གཅིག་ཕྱད་དེ་ཡིན། མི་གཞན་དག་སྲུང་སྐྱོབ་ཚེད་དུ་ནད་དུག་ མོག་པའི་གང་ཟག་ཁེར་བཏོན་བྱེད་ཀྱི་རེད། ནད་གཞི་དུག་མོན་ཟེན་པ་མང་ཆེ་བ་སྤྱོད་ཁང་ནད་ཇོ་དུག་གི་སྤྱོད་བཅོས་ཅེས་པར་དགོས་ལ། གནས་སྐབས་དང་བསྐྱུར་ཏེ་སློབ་འཇུག་གི་ཐོག་ནས་དུག་གསར་པ་འདི་ལེན་བྱེད་དགོས་པའང་ཡོང་གི་རེད།

བྱིད་ལ་དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ན་སྤྱུག་དང་ནད་གཞིའི་འཚོར་བ། ཡང་ན་ནད་རྟགས་ཡོད་ནམ། ?

དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་མེད་པའི་འཕྲོ་བསྐྱེད་ཀྱི་དཀའ་ཕྱག་དང་ནད་གཞི་ནད་རྟགས་རིགས་བྱུང་ན། མྱེ་རྒྱུན་ བཞིན་ནན་གཟུང་གིས་བཅོས་ཐབས་དགོས་ཤིང་། དུས་འགྲུངས་སུ་མ་སོང་བར་རྟགས་སྤྱོད་འཚོལ་ཐབས་དང་སྤྱོད་པར་ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་ གཏུགས་བྱེད་དགོས།

དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་འགོ་མེད་ལྟ་སྟངས་ལྟར་ལྟ་བུ་བྱེད་དགོས་ནམ། ?

བྱིད་རང་ལ་དོགས་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་འགོ་བའམ་ནད་རྟགས་ཐོན་པའི་འཚོར་བ་འདུག་ན། རང་བྱིམ་དུ་ཕྱོད་དེ་དོགས་དབྱིབས་ རྒྱུ་ཡམས་དཔྱད་བཞེས་བྱེད་པའམ། རང་བྱིམ་སྤྱོད་པར་བསྐྱེད་གཏུག་བྱེད་དགོས། ནད་དུག་དཔྱད་བཞེས་ཀྱི་འདྲི་བར་དུ་རྒྱུའམ་ཁ་དཔར་ ཐོག་གང་སྐབས་ཀྱི་ལན་ཐོབ་ཅིག་དེ་མཚུག་དུ་བཅོས་ཐབས་རྒྱུས་བསྐྱེད་ལམ་དགོས་ཅེས་ཤར་ཆོ་ལྟ་ཚད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད། ལྟ་ཚད་ཀྱི་ བྱུང་འབྲས་མ་རག་བར་དུ་རང་བྱིམ་དུ་ཕྱོད་ཅིག

ལྟ་ཚད་བྱེད་མ་གཤམ་ཡོད་རེད་དམ། ?

སྤྱོད་པ་དང་སྤྱོད་ཁང་། ཡང་ན་དམིགས་བསལ་ལྟ་ཚད་བྱེད་ལུ་ལག་དུ་ལྟ་ཚད་བྱེད་ཀྱི་རེད། བྱིད་རང་ནས་དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་དཔྱད་ བཞེས་བྱས་ཆོག་གཤམ་ཏེ་དེས་བྱིད་རང་ལ་ལྟ་ཚད་བྱེད་པར་བསྐྱེད་ན་མེ་ལྟར་འཇུག་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་འཐོབ་ཀྱི་རེད།

www.ch.ch/coronavirus ཞེས་པས་མངའ་སྡེའི་གཞུང་གི་དུ་རྒྱུར་མཚུང་དེ། དེ་ནད་དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ལུ་ལག་བཅས་སྟེང་གི་རེད།

ནད་དོན་མེད་འདྲེ་ཞིག་འོག་དུ་སྲིད་གཞུང་ནས་(PCR-Test) ལྟ་ཚད་ཀྱི་འགོ་སྲིད་གནང་གི་རེད་དམ། ?

2020 ལྷོ་ཟླ་ 05 ཚེས་ 24 རས་བཟུང་དབྱུག་གཞུང་འཕྲོ་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཚད་འཛིན་ལོང་ན་སྲིད་གཞུང་ནས་ལྟ་ཚད་ཀྱི་འགོ་སྲིད་ གནང་གི་ཡོད། ལྟ་ཚད་དེ་ཡང་དམིགས་བསལ་ཅན་ (molekularbiologischer PCR-Test) ཡིན་འདུག་ འཕྲོ་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ ཚད་འཛིན་གནང་གཞི་དཔེར་ན། གཤམ་ཏེ་བྱིད་རང་ལ་དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་དང་འཚོམ་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད་ཅིང་རང་བྱིམ་སྤྱོད་ པས་ལྟ་ཚད་བྱེད་དགོས་པར་བཞོད་སྤྱི་བྱུང་བ་དང་། ཡང་ན་གཤམ་ཏེ་སྲུང་སྐྱོབ་ནད་འགོ་རྩེས་དེད་ཀྱི་སློབ་འཇུག་བརྒྱུད་ལམ་ SwissCovid App བརྒྱུད་དེ་ནད་དུག་ཕོག་ཟེན་པའི་གང་ཟག་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱུག་བྱུང་བའི་བརྒྱུ་ལན་རག་ནའང་ཅི་གི་ཡོད། གཤམ་ཏེ་དབྱུག་འཕྲོ་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལྟ་ཚད་ཀྱི་ཚད་འཛིན་མ་ལོང་ན། སྲིད་གཞུང་ནས་ལྟ་ཚད་ཀྱི་འགོ་སྲིད་གནས་གི་མེད། དཔེར་ན་འཇུག་སྐྱོད་ཀྱི་ཚད་དུའམ་ལས་སྐྱོད་སྤྱོད་བདག་གིས་དགོས་འདུན་ཐོག་ལྟ་ཚད་བྱས་པའོ།

གནས་ཚུལ་འཕར་མ།

ངའི་ཡུལ་སྐད་ནད་གནས་ཚུལ་འཕར་མ་གཤམ་པར་རགས་ཀྱི་རེད་དམ།

migeplus.ch ཞེས་པའི་དུ་རྒྱའི་སྤྱོད་དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་(Covid-19) དང་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཀྱི་གནས་དོན་སློར་གནས་ཚུལ་ ཁུངས་དག་པོ་རགས་ཀྱི་རེད། <https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

འདུ་སྟོན་མེད་འདྲེ་རིགས་ བཀག་སྡོམ་བྱས་ནམ། ?

མི་གངས་ 7000 ལས་བཞུགས་པའི་འདུ་སྟོན་ཆེ་ལག་རིགས་ཕྱི་ཟླ་དགུ་པའི་ཟླ་མཇུག་བར་བཀག་སྡོམ་གནང་ཡོད། མི་གངས་ 7000 བར་གྱི་སྤྱོད་པ་དང་སྤྱོད་མང་གི་འདུ་སྟོན་གཏོང་ཆོག་པ་ཡིན། གཤམ་ཏེ་མི་གངས་ 300 བཞུགས་པའི་འདུ་འཛོམས་ཡིན་ན། མི་གངས་ 300 རེ་དུམ་བུར་བཞོས་ཏེ་ས་ཁུངས་བུར་བཅད་དགོས་པ་ཡིན། མཚན་འཛོམས་ཀྱི་ཚང་ཁང་དང་རོལ་གཞས་ཚོགས་ཁང་ནང་ དུའང་དེ་ལྟར་སྲུང་བཅོལ་བྱེད་དགོས། ལྷོ་མང་གི་འདུ་སྟོན་གོ་སྐྱོབ་པས་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་བྱུས་བཞོད་ནས་དེ་བཞིན་ལག་ལེན་དགོས་པ་ཡིན། སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ལས་བྱུས་གཞིར་བབྱུང་གིས་གོ་ སྐྱོབ་པ་བྱེད་རང་གི་མིང་དང་འབྲེལ་བྱུང་སྐྱོད་དགོས། འདྲིའི་ཐོག་ནས་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་བྱིད་རང་ལ་ནད་འབྱུག་ཟེན་ པའི་གང་ཟག་ཞིག་དང་འབྲེལ་སྤྱུག་བྱུང་བའི་བརྒྱུ་ལན་གཏོང་སྐབས་ཀྱི་རེད།

རོགས་སྐྱོར་ཐབས་འཚོལ།

སྐྱམ་ཁང་དུ་ངའི་རང་སྐད་རྒྱུ་མེད་པ་དང་ཕན་ཚུན་སྐད་ཆ་གོ་བར་མ་འཕོང་ན་ངའི་གཞུང་གི་བྱིས་ལོ་ལྟར་གྱུ་བཅུ་བཅུ་ལ།

ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྐད་བརྒྱུ་ཡོད་མེད་དེ་རྒྱ་དཔལ་ལྡན་གྱི་ལུས་ཀྱི་སྐད་བརྒྱུ་བྱེད་ཆུ་ཡོད། ལ་དཔལ་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྐད་བརྒྱུ་བྱེད་ཆུ་ཡོད། ལ་ལ་ཉེ་ཆེད་ལས་སྐད་བརྒྱུ་བ་ཡོད་ན། སོ་སའི་ནང་མའི་ཁོངས་ནས་སྐད་བརྒྱུ་དུ་འབྲིད་མི་དགོས་ཤིང་། རང་དུག་འགོ་རྒྱུ་ཉེན་ཁ་ལས་ཀྱང་སྐད་བརྒྱུ་བྱེད། ལས་ནས་ཁྱེད་རང་ལ་སྐྱམ་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐབས། སྐྱམ་བཅོས་ནང་པ་ཕན་ཚུན་གོ་བར་སྐྱོད་ལུག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

ཁྱེད་རང་རང་ཁྱིམ་དུ་ཇེས་པར་སྐྱོད་དགོས་པ་དང་། བཟའ་བཅའ་འཇམ་སྐྱམ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ?

ཡང་ན་ཁྱེད་རང་གིས་མི་གཞན་དག་ལ་རོགས་པ་བྱེད་འདོད་ཡོད་དམ། ?

སོ་སའི་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ནང་ལ།

- རོགས་པར་འབྲོད་སྐུལ་བྱེད་ས་ཞེ་ཡོད།?
- ཡང་ན། ཁྱེད་རང་གིས་གཞན་དག་ལ་བྱེད་ལུག་བཅུ་བཅུ་ལ།

ཐབས་ཤེས་གཞན་པ།

- སོ་སའི་གནས་ལུ་གི་གོང་མེ་ལས་ཁྱེད་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད།
- App «Five up» ཞེས་པའི་དུ་རྒྱུ་ཉེན་ཐབས་འཚོལ་བྱེད།
- དྲ་རྒྱ་ www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch འདིའི་ནང་ལ་ཐབས་འཚོལ་བྱེད།

འདིར་ཡང་གཙང་སྐྱ་དང་སྐྱོད་ལམ་བཞེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ལམ་ལ་སྐྱེས་པའི་ལུག་ལྟར་བྱེད་དགོས།

ཁྱེད་རང་ལ་སྐྱ་གུ་ཡོད་དམ། ?

སྐྱ་གུ་ཚོའི་སྤོ་ལགས་དང་སྐྱོ་ལགས། གཞན་ཡང་རང་དུག་ཕོག་ཉེན་གྱི་གང་ཟག་ནས་ལྷ་རྟོག་བྱེད་མི་རུང་། སྐྱ་གུ་ཚོ་རྒྱུ་མོ་རྒྱུ་མོ་སྐབས་མང་མཐར་སྐྱ་གུ་ ༥ ལས་མང་བ་མེད་པ་བཞེན་དགོས། རྒྱུ་མོ་ཚོ་ཡང་རྟོག་པར་གཅིག་པ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། སྐྱ་གུ་ཚོ་རྒྱུ་མོ་རྒྱུ་མོ་སྐབས་སུ་མི་གཞན་པས་དེ་ནང་འཕྲུལ་ལྷགས་བྱེད་ཆུ་མེད།

ཁྱེད་རང་ལ་སེམས་ཚབས་དང་སྐད་ཆ་ཤོས་ས་ཞིག་དགོས་སམ། ?

གཤམ་གསལ་དུ་རྒྱ་དང་ཁ་དཔལ་ཨང་གཏངས་ཐོག་རོགས་འཚོལ་ཐབས་ཤེས་ཡོད།

- དྲ་རྒྱ་ www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- ཁ་དཔལ་ཨང་གཏངས་ 143 (Die Dargebotene Hand) ཐོག་ལམ་སྟོན་འཕྲོད་རྒྱ།

རང་ཁྱིམ་དུ་འཛིགས་སྐུལ་ལམ་སྤྱོད་པའི་ཉེན་ཁ་འཚོར་བ་དང་། ཉེན་གུང་ཆེད་རོགས་པ་དགོས་སམ། ?

- དྲ་རྒྱ་ www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch. འདིའི་ནང་གི་ཁ་དཔལ་ཨང་གཏངས་དང་སྟོག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་བརྒྱུད་དེ། སོ་སའི་མིང་སྟོས་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་སྐད་སྤོ་རྒྱུ་ཡོངས་སུ་ལམ་སྟོན་དང་གུང་སྟོབ་ལྷོ་ཚོགས།
- **ཇོ་དྲག་སྐབས་ཉེན་རྟོག་པར་ཁ་དཔལ་ཨང་གཏངས་ 117** ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཚོགས།

གཞན་ཡང་ཁ་དཔལ་ཨང་གཏངས་གལ་ཆེ་ལག

- **ཇོ་དྲག་སྐབས་ཆེད་ཁ་དཔལ་ཨང་གཏངས་ 144** **འདི་ནི་**སྐད་སྤོ་རྒྱུ་ཡོངས་སུ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་དུ་ཇོ་དྲག་སྐབས་ཆེད་ཡིན།
- **གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་ཁ་དཔལ་ཨང་གཏངས་ 058 463 00 00** འདིའི་ཐོག་ནས། རྟོག་དབྱིབས་གསར་པའི་ནང་གཞིའི་སྐོར་དེ་རྒྱུ་ཡོངས་སུ་འདྲེལ་ཡོང་རྒྱ།
- **གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྐྱམ་བཅོས་ལྟར་།** ཁ་དཔལ་ཨང་གཏངས་ **0844 844 911 24** བརྒྱུད་དེ། **Medgate** ཞེས་པའི་སྐྱམ་བཅོས་ཚོ་ལག་ལ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་ཀྱིས་སྐྱམ་བཅོས་བཞེན་གཏུགས་བྱེད་ཚོགས།

འགྲུལ་སྐྱོད་དང་སྲུང་སྲིད་ནང་འཇུག་པ་སྐྱོད་སྐོར།

༢༠༢༠ ལྷོ་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༤ རྣམ་བཟུང་དམིགས་བཀའ་གྱི་ཡུལ་གྱི་འགའ་ཞིག་ནས་སྲུང་སྲིད་འཇུག་པ་སྐྱོད་བྱེད་མཁན་རྣམས། ཉེན་མ་ ༡༠ རེད་འགོག་དེའི་ཕྱི་ལོ་འཇོག་འོག་སྐྱོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

འདི་ནི་འཇོམ་སྤོང་འགོ་བཅིའི་འགྲུལ་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ནས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པར་ཚོལ་ཐབས་ཀྱི་བཀོད་ཁྲབ་གཞིར་བཟུང་གི་ལས་ལེན་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འགོ་ཉེན་ཚབས་ཆེའི་ཡུལ་གྲུའམ་ས་ཁུལ་ནས་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་མི་ཚོར་འཐད་ཀྱི་ཡོད།

སྲུང་སྲིད་ནང་འཇུག་ནས་ཉེན་མ་གཉིས་ནང་ཚུན་འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ། དེ་གའི་ལས་བྱེད་པས་ལམ་སྟོན་གནང་བར་བཅི་སྲུང་བྱོས།



གལ་ཏེ་བྱུར་འཇོག་མ་བཟུང་པའམ་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲེལ་བ་མ་བྱས་ན། སྲུང་སྲིད་ནད་ཡམས་ཁྲིམས་གཞི་ལས་འགལ་བར་ངོས་འཛོལ་གྱིས་སྲུང་སྐོར་ཆེག་སྤྱི་ཐམ་པ་ ༡༠་༠༠༠ ཉེས་ཆད་དགལ་རྒྱ་ཡིན།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་འགོ་ཉེན་ཚབས་ཆེའི་ཡུལ་གྲུའམ་ས་ཁུལ་གྱི་མིང་ཐོ་དང་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་འགོག་དེའི་ཕྱི་ལོ་འཇོག་ཏུ་མ་གཏོགས་པའི་སྐོར་སོགས་དྲ་རྒྱ་འདིར་གཟུགས།

www.bag.admin.ch/entry



ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ལྷ་ཚད་དང་། འབྲེལ་འདྲིས་རྩིས་ཤུལ་དེད་དེ་ནད་འགོའི་ཁྲབ་གདལ་མཚམས་བཅད།

ཅིའི་ཕྱིར་ཐབས་ལམ་དེ་གཉིས་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ?

མི་ཚོ་གང་འཚམས་འཆར་ཅན་བཞིན་བསྐྱེལ་སྤྱོད་སྐྱོད་མི་ཚང་མས་ནད་རྟགས་ཐ་ན་ནད་རྟགས་ཚུང་ཚུང་ཞིག་ཐོན་མ་ཐག། ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ལྷ་ཚད་བྱེད་དགོས། ལྷ་ཚད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ནད་འགོ་རྒྱུ་དེད་ཀྱིས་འཚོལ་ཞིབ་ཆེད་མི་ཚོས་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་སྟུན་ཐོ་སྐྱོད་རྒྱུའང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དཔེར་ནས་ཟ་ཁང་ནད་འགོ་སྐབས་སུ་ལྷ་བུ། རྒྱ་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དེ་ཐང་པོ་ཡིན་ནའང་ནད་འབྱུང་གཞན་ལ་འགོ་སྤོང་པས། ལྷ་ཚད་དང་ནད་འགོའི་རྩིས་ཤུལ་དེད་དེ་ནད་དུག་ཁྲབ་གདལ་མི་འགོ་བར་འགོག་སྤོང་བ།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་ལྷ་ཚད་སྐབས་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པ་ངེས་སོང་ན། རྒྱུ་འགོའི་རྩིས་ཤུལ་རྩིས་དེད་འགོ་ཆོགས་ཀྱི་རེད།

- མངའ་སྡེའི་ལས་བྱེད་པས་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་ཅད་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རེད།
- ལས་བྱེད་པས་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་ནད་འགོ་ཉེན་ཁ་དང་ག་ཅེ་བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་སྐྱོད་ཀྱི་རེད།
- གང་ཟག་དེར་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་ནའང་བྱུར་བཀག་འོག་སྐྱོད་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་ཐ་མའི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བ་ནས་ཉེན་བཅུའི་རེད་གནས་དགོས། «བྱུར་བཀག» འཇར་མན་སྐད་ཐོག་«Quarantäne» ཞེས་པའི་སྐོར་ (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) དྲ་རྒྱ་འདི་བཟང་གསུམ་ནས་ལམ་སྟོན་བཞིན་ལག་ལེན་ཆགས་མེད་བཟང་རོགས།
- དུས་ཡུན་དེའི་རེད་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པ་ངེས་ན། ལས་བྱེད་པས་བྱུར་བཀག་ནས་ཕྱིར་འདོན་བྱེད་ཀྱི་རེད།

