



Covid-19 ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་དང་། སྲོད་ལམ་དང་གཙང་སྲ་བརྟེན་ཕྱོགས་ཀྱི་གཤམ་ཚེའི་གནས་ཚུལ།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷ་ ༡༢ པའི་ཚེས་ ༣ འི་གནས་ལྷངས་ལྷར་ཡིན།



ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་བཀག་སྲོལ།



མི་གང་ཉེ་དང་
འབྲེལ་བ་བྱོས།



ཕན་ཚུན་རྒྱ་དུ་ཐག་ཞོགས།



རྒྱ་ཐག་འཛོག་མ་ལུག་ཚོ་
གཤོང་ཁེབས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གྲུ་ལུས་དུ་གཤོང་
འགན་ཡོད།



ཕྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་འབབ་
ཚུགས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གྲུ་ལུས་དུ་གཤོང་
འབྲེལ་དེས་བར་ཀྱིན་དགོས།



ལྷང་ན་རང་བྱིམ་དུ་ལས་ཁུངས་
ཚུགས་ཐབས་བཀྱིས།



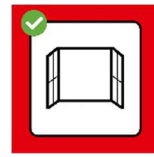
ལག་པ་ཞིབ་ཚུགས་ཀྱིས་ལྷས།



སྐབས་ཕྱིས་སམ་གྱུ་མའི་ལྷག་ཏུ་
མོ་དང་ཉལ་སྲུང་རྒྱབས།



ལག་པ་གཏོང་རེས་སྲོངས།



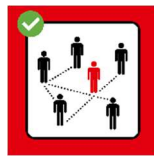
ཉིན་རེར་ཐངས་འགའ་ཤས་རིང་
སྐུ་ལྷང་ཕྱི་ལྷེ་རྒྱུང་བསང་གཏོང།



དུས་སྟོན་འཛོམས་ཚོགས།
ཕྱི་མང་འགྲུ་འཛོམས་སུ་མང་
མཐར་མི་གྲངས་ ༥༠
སྐར་གྱི་འདུ་འཛོམས་སུ་མང་
མཐའར་མི་གྲངས་ ༡༠
ཕྱི་བའི་གྲུ་ལུས་དུ་མང་མཐར་མི་
གྲངས་ ༡༥



ནད་ཏོགས་མོན་མ་ཐག་ལམ་སེང་
ལྷ་ཚོང་བྱས་ཏེ་རང་བྱིམ་དུ་སྲོང།



ནད་འགོ་འཚོལ་བཤེར་ཚེད་དུ་སུ་
དང་མཉམ་དུ་སྐྱུ་འཕམ་བྱུང་
བའི་སྟེན་ཚོ་ཚ་ཚོ་སྲོང།



ནད་ཡམས་བཀག་སྲོལ་ཚེད་
ཏོག་དབྱིབས་མཉམ་ཚས་
(Swiss COVID App) ལམ་
ལེན་ཐོག་འགྲུལ་སྲོང་བྱེད།



ལྷ་ཚོང་སྐབས་ནད་དུག་ཡོད་
གཏན་འཁེལ་ན་ཁེར་བཀག་དང་།
ནད་དུག་ཡོད་གཏན་འཁེལ་བའི་
གང་ཐག་དང་སྐྱུ་འཕམ་བྱུང་
ཡོད་ན་རང་བྱིམ་དུ་བྱུར་བཀག་
གིས་སྲོང་དགོས།



མེན་བ་དང་ཚོད་གཤམ་ལང་དུ་
ཁ་དཔར་ཁོ་ནའི་བརྒྱུད་དེ་
བརྟེན་གཏུགས་སུ་བསྲོད་དགོས།

www.foph-coronavirus.ch

མངའ་སྡེ་བྱེ་བྲག་པ་འགའ་ཞིག་ནད་སྲིག་སྲིམས་དམ་བསྐྱགས་ཚེ་བ་ཡོད།

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

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལོ་མཇུག་ལ་དོག་དབྱིབས་ནད་འདུ་འཁུར་ <<Covid-19>> ཞེས་པའི་ནད་གཞི་གསར་བ་ཤིན་ཏུ་འགོ་ཉེན་ཆེ་བ་ཞིག་ཐོན་པ་རེད། དོག་དབྱིབས་ནད་འདུ་གསར་བ་དེས་བརྒྱུད་པའི་ནད་ཡམས་འདི་དུས་ཚོར་སྤྱད་ཏུ་ཞིག་ནད་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་གདལ་བྱིན་ཡོད། ལུང་གཞུང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་འགྲུམས་སྦྲེལ་གནང་བའི་དངོས་བདེན་གནས་ཤིག་འདིའི་ནང་། དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡང་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྤྱད་བའི་གནས་དོན་ཁག་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་འགོས་པ་ཡིན་ན་ཉེན་ཚབས་སྤྱིར་པོ་ཡོང་སྲིད་པ་དང་། མི་འགའ་ཤས་ནད་ཡམས་འདིས་ཀྱེན་བས་འཚེ་བའང་སྤྱད་ཡོད་པས། ཚང་མས་དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འདི་ལས་སྤྱད་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་གཤམ་གནང་།

རང་འགན་རང་ཁུར་ནི་གཤམ་གནང་ཆེན་པོ་ཡིན། རྒྱུ་མི་འགོ་བར་སྤྱད་ཐབས་ཡག་ཤོས་ནི། ཡིག་ཆ་འདིའི་མཛུན་ཤོག་ཏུ་དབྱུག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཁྱབ་སྤྲོད་གནང་བའི་སྤྱད་ཡིག་སྤྱོད་བརྒྱུན་དཔར་བཀོད་པ་ལྟར། གཙང་སྤྱད་སྤྱི་ལྗོངས་སྤྱད་པ་སྤྱད་བཅི་དགོས་སྤྱོད་དཔར་ན་རྒྱུན་གཏན་དུ་འདག་རྒྱས་བྱུག་ནས་ལག་བཤུ་བ་དང་། ཕན་ཚུན་རྒྱུད་ཐག་འདོག་རྒྱ་བཅས་ཡིན།

སྐབས་བབ་ཀྱི་ལས་འགན་དང་བཀག་སྡོམ་ཁག་ནི།

- རྒྱ་ཁྱབ་ཏུ་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པའི་འགན་འཁུར།
 - མི་ཚོགས་འཛོམས་ཆེད་གྲོང་ཁྱེར་ནང་མ་དང་གོང་གསེབ་ཀྱི་དཀྱིལ། གཞན་ཡང་སྤྱི་མང་གི་འགྲོ་སའི་ཚོགས་ཁང་དང་ཚོང་ལས་ཁང་གི་གྲུ་ཡུལ་བྱི་ནད་གང་སར་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད།
 - སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར། གནམ་གཤམ་དང་གནམ་གཤམ་འབབ་ཐང་། རི་ལི་དང་སྐྱུ་ལོ་འབབ་ཚུགས་ཁག་ཏུ་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད།
 - འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་དང་ལས་སྤྱོད་སློབ་གྲྭར་ (དཔེར་ན་སྤྱི་མི་ཡོམ་དང་ཆེད་ལས་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལག) གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད།
 - རང་ཉིད་ཁེར་རྒྱུ་ལས་ས་ཡོད་པའམ་ལས་རོགས་གཞན་དང་དགོས་དེས་ཀྱི་ཐག་རྒྱུད་འདོག་སྤྱད་ན་མ་གཏོགས། གཞན་ཁང་པའི་ནད་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་ན་དེས་པར་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པ།
- དུས་སྟོན་དང་འདུ་འཛོམས་ཀྱི་རྒྱས་བཅད། (སྤྱི་ལུ་ཚོ་མིའི་གྲངས་འབོར་ཁོངས་སུ་གཏོང་རྒྱ་ཡིན་པ་ཡིད་འཇགས་དགོས)
 - སྐར་ཀྱི་དུས་སྟོན་ཁག་ཏུ་མི་གྲངས་ ༡༠ ལྷག་འདུ་འཛོམས་མི་ཚོགས།
 - སྤྱི་མང་དུས་སྟོན་ཁག་ཏུ་མི་གྲངས་ ༥༠ ལྷག་འདུ་འཛོམས་མི་ཚོགས།
 - མི་གྲངས་ ༡༥ བརྒལ་བ་སྤྱི་མང་གི་གྲུ་ཡུལ་ནད་རང་འགན་འདུ་འཛོམས་མི་ཚོགས་པའི་བཀག་སྡོམ་ཡོད།
- ཟ་ཁང་དང་ཆང་རག་ཁང་གི་ཆེད་དུ་སྤྱི་གཤམ།
 - ཟ་ཁང་དང་ཆང་རག་ཁང་ནད་སྤོང་སྤོངས་འགན་འཁུར་ནི། ཟ་ཁང་དང་ཆང་རག་ཁང་ནང་། སྤོང་དེ་བཟའ་བཏུང་སྤོང་བ་ཁོ་ན་ལས་མི་ཚོགས།
 - ཟ་ཁང་ནད་རྒྱ་སྤོང་གཅིག་གི་སྤོང་མང་མཐར་མི་གྲངས་ ༩ ལྷག་སྤོང་མི་ཚོགས། (ནད་མི་སྤྱི་ལྗོངས་ཡིན་པ་ཡིན་ན་དམིགས་བསལ་ཡིན།)
 - མཚན་འཛོམས་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་དང་ཞབས་ཤོ་འབྲུབ་ཁང་གི་ཚོང་ལས་ཁག་བཀག་སྡོམ་བཅད་ཡོད།
 - མཚན་གྱི་རྒྱ་ཚོང་ ༡༡ རས་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཚོང་ ༤ བར་ཟ་ཁང་དང་ཆང་རག་ཁང་རྒྱུ་སྤོང་སྤོངས་སྤོང་གི་རྒྱུ་དགོས།
- རྒྱུ་མི་དང་རིག་གཞུང་ལས་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་གཤམ།
 - རང་མོས་རྒྱུ་མིའི་རིགས་ཀྱང་མི་གྲངས་ ༡༥ ལས་ལྷག་པ་འཛོམས་ནས་རྒྱུ་མི་ཚོགས། ལུས་པོ་རིག་གཞུང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུ་མིའི་རིགས་བཀག་སྡོམ་བཅད་ཡོད། ཁང་པའི་ནད་དུ་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པ་དང་རྒྱུད་ཐག་འདོག་དགོས་ཤིང་། ཕྱི་དུ་གདོང་ཁེབས་སམ་ཡང་ན་རྒྱུད་ཐག་འདོག་པ་གང་རུང་བྱེད་དགོས། གཏན་ཚུགས་སློབ་གྲྭ་ལག་གི་ནད་སློབ་སྤྱི་གཞི་སྤྱོད་བཀག་འདོག་མེད་པར་རྒྱུ་མི་ཚོགས་པ་ཡིན།

- རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཞོར་གྱི་རོལ་གཞན་དང་སྒྲོལ་གསུམ། ཞབས་བྲོ་འབྲབ་སྟོན་མི་གངས་ ༡༥ ལས་མ་བཞུལ་བས་གཏོང་ཁེབས་དང་རྒྱང་ཐག་གི་སྒྲིག་སྟོན་སྲུང་འཛིན་ལོག་བྱེད་ཚོགས། རོལ་གཞན་དང་སྒྲོལ་གསུམ་འབྲབ་སྟོན་ཚེད་ལས་བས་འབྲབ་སྟོན་དང་དངོས་གཞིའི་འབྲབ་སྟོན་བྱེད་ཚོགས་པའི་གནང་བ་ཡོད།
- མཉམ་གཞན་ (Chor) གྱི་འབྲབ་སྟོན་རིགས་ལ་བཀག་སྡོམ་ཡོད། འོན་ཀྱང་མཉམ་གཞན་ཚེད་ལས་པར་སྟོན་བཅར་བྱེད་འབྲུག་གྱི་གནང་བ་ཡོད།

- ཚེ་མཐོའི་སློབ་གཞུང་ཁང་དང་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལག་ཏུ་རྒྱང་ཐོག་སློབ་འབྲིང།
- རང་བྱིམ་དུ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་ལས་ཁུངས་རྒྱགས་ཐབས་བྱོས།
- ལྷན་སེའི་ནང་འཇུག་བསྐྱོད་བྱེད་མི་ཚོས་བྱུར་བཀག་གིས་རང་བྱིམ་དུ་གནས་སྡོད་བྱེད་རྒྱའི་འགན་འཁུལ་ཡོད།

འགོ་ནད་ཁྲབ་གདལ་དང་དེའི་ཉེན་ཚབས།

གཙང་སྐྱ་དང་སྟོད་ལམ་བསྐྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ཅིའི་ཕྱིར་གལ་གནད་ཚེན་པོ་ཡིན་ནམ། ?

ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་གཉན་སྲིན་ནད་འབྲུགས་ར་བ་འདི་འགོས་ན། **ནད་འབྲུ་དེ་སྟོན་འགོག་གི་རུས་པ་**མེད་རིགས་ལ་ད་ལྟ་བར་མེད་པ་རེད། **ནད་འགོས་པ་དང་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པ་མང་པོ་ཡོང་གི་རེད།** དེར་བརྟེན་དང་ཚོས་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བ་འདི་ཁྲབ་གདལ་གྱི་མཚོན་ཚད་མར་གཅོག་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དམིགས་བསལ་ནད་དུག་པོག་ཉེན་ཚེ་བའི་གང་ཟག་རྣམས་ནད་གཞི་དུག་པོས་མནར་བ་ལས་སྲུང་སྟོབ་བྱེད་དགོས། སྲུང་སྟོབ་བྱེད་ལུས་ནི་འོག་གི་དྲི་བ་ → དམིགས་བསལ་ནད་དུག་པོག་ཉེན་ཚེ་བ་སྲུ་རེད་དམ་ཞེས་པར་སྟོས།

དམིགས་བསལ་ནད་དུག་པོག་ཉེན་ཚེ་བ་སྲུ་རེད་དམ། ?

- མི་རྒན་ཁོག་རྣམས་ཡིན། (ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུགས་ར་བ་འདི་འགོས་ན། དེས་རྒྱུན་པས་ལོ་ན་ཇི་ཅམ་མཐོ་བས་དེ་ཅམ་གྱི་ནད་གཞིའི་བརྒྱུད་རིམ་སྒྲིབ་པ་ཡོང་བའི་ཉེན་ཚབས་ཚེ། དེའི་ཐོག་ལོ་ ༥༠ ཡོལ་ན་སྤྲོན་བཅོས་ཚེད་སྤྲོན་ཁང་དུ་སྐྱལ་ཚད་ཀྱང་མཐོ་ཅུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད། ནད་རླེང་གིས་ཟིན་ཡོད་ན་ཉེན་ཚབས་སྟོན་མ་ཞིག་ཡིན།)
- བྱང་མེད་སྐྱམ་མ།
- གཤམ་གསལ་ནད་རླེང་གང་ཅུང་ཞིག་གིས་ཟིན་པའི་མི་རྒན་གས།
 - བྲག་གཤེད་མཐོ་ནད།
 - སྤྱིང་ཁམས་དང་ཁྲག་ཚའི་ནད།
 - གཅིན་སྲིའམ་ཅི་ནིའི་ན་ཚ།
 - དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་གཙང་ནད།
 - སྲིན་ནད།
 - ལུས་པོའི་ནད་སྟོན་འགོག་གི་རུས་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་བའི་ནད་གཞིའམ། སྤྲོན་བཅོས་འོག་ཚུད་པ།
 - ལུས་པོའི་སྤྱིང་ཚད་ཚེས་མཐོ་བ། (དེ་ནི་ལུས་ཤ་ཉ་ཅང་རྒྱགས་ཤིང་ལུས་པོའི་པོངས་ཚད་ <BMI> ༣༠ འམ་ དེ་ལས་མཐོ་བ།)

གལ་སྲིད་བྱེད་རང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་པོག་ཉེན་ཚེ་བའི་རིགས་སྲུ་གཏོགས་མིན་ངེས་པ་མེད་ན། རང་བྱིམ་གྱི་སྤྲོན་པར་བསྐྱེད་གཏུགས་བཞུགས།

གལ་སྲིད་དེད་ཚོ་ཚང་མས་གཙང་སྐྱ་དང་སྟོད་ལམ་བསྐྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལག་ལེན་བསྟར་ན། གང་ཟག་དེ་དག་གང་དུག་སྲུང་ཐུབ་ཅིང་། ནད་གཞི་དུག་པོས་མནར་བའི་གང་ཟག་ཚོ་སྤྲོན་ཁང་དུ་སྐྱུ་མཐུད་སྤྲོན་བཅོས་གསོ་སྟོང་གང་ལེགས་ཐོབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཚེན་པོ་ཡོད། གང་གི་ཟེར་ན། སྤྲོན་ཁང་གི་ཇ་དུག་སྤེལ་ཚད་ནད་སྤྲོན་བཅོས་ཀྱི་སྲུ་ལུས་དཀོན་ཅིང་། དབྱུགས་འབྱེད་རྒྱུ་གྱི་འབྲུལ་ཚས་ཀྱང་འདད་ངེས་མེད།

བྱེད་རང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་པོག་ཉེན་ཚེ་བའི་གང་ཟག་གི་གསལ་ཡིན་ནམ། ? ཡིན་ན་འདི་ལྟར་སྲུང་ཐུབ་ལྟེ།

བྱེད་རང་གིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་གཙང་འཇོད་དང་སྟོད་ལམ་ལག་བསྟར་བྱེད་ན་ནད་འབྲུ་འགོ་བ་ལས་སྲུང་ཐུབ་པས། གཤམ་གསལ་འབྲོད་སྐུལ་

ལྷན་ལག་ལེན་དགོས།

- ལག་པ་རྒྱན་གཏན་དུ་འདག་རྒྱས་ཡི་ཅེ་བྱུག་ལྷོ་དེམིས་ཕྱིན་པ་ལྟུང་།
- གང་ཟག་གཞན་དང་རྒྱང་ཐག་ཞོག (ལྷང་མཐར་མི་ཏར་ ༡.༥)
- གདོང་ཁབས་ལྷོན་དགོས་ཀྱི་སློབ་ཁྲིམས་ལ་སྲུང་བཅི་དང་། མི་གཞན་ལས་རྒྱང་ཐག་མི་ཏར་ ༡.༥ འཛོག་མ་ལུབ་ན་གདོང་ཁབས་ལྷོན།
- གོགས་པོ་གོགས་མོ་དང་ནང་མི་ལྷག་འཕྲད་སྐབས་སུ་འདྲ་། གཙང་འཕྲད་དང་སྲོད་ལས་བཅི་སྲུང་དགོས། དཔེར་ན། ལ་ལག་ཟ་སྐབས་གི་ལྷན་པ་ལ་ཏར་ཏེ་སོགས་གཞིག་པའམ། ཇ་ཆུ་སོགས་ཀྱི་འཕྲད་སྲོད་སོགས་གཞིག་པ་བཅི་སྲུང་མ་བྱེད།
- མི་ཚོགས་ཆེ་སར་འགོ་རྒྱ་རྒྱ་སྲོད་དགོས། འགྲུལ་བཞུད་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་སྐབས། མི་འཛོམས་ཆེ་བའི་གུ་ལུལ་ (དཔེར་ན་ཇ་ལྷོད་སློབ་མང་འགྲུལ་འཁོར་ནང་ལས་ཀར་འགྲུལ་བཞུད་སྐབས་དང་། རི་ལྗིད་འབབ་རྒྱུགས། ཡང་ན་གཟུང་སློབ་པའི་ཉེ་ཆ་རྒྱག་ས་) ལས་གཞུག་པ་ཐབས་བྱེད།

ལྷོད་རང་ལ་ནད་གཞིའི་སྲོད་རྟགས་གཞིག་གམ་དུ་མ་འདུག་གམ། (གཤམ་གྱི་དྲི་བ་→ རྟོག་དཔྱད་བས་ནད་འབྲས་ཟེན་དུས་ནད་རྟགས་ག་རེ་ཐོན་ནམ་ཞེས་བར་སྟོན་) ? འདུག་ན་ལམ་སེང་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྐྱེ་བར་རམ་སྐྱེ་ཁང་ཞིག་ལ་ལ་དཔེར་གཏོང་སྟེ་ནད་དུག་ཕོག་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷ་ཚོང་(Test) ལྷོད་དུ་བཞུག། གཞེན་སློབ་དང་ཉེ་མ་ལའང་འབྲེལ་གཏུགས་ལྷོད་ཚོགས་ཅོང་། ནད་རྟགས་ཇི་ཡོད་འགྲུལ་བཞོན་དང་རང་ཉེ་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེ་ཆེ་བའི་གས་ཡིན་པ་གསལ་བཞོན་ལྷོད་དགོས།

ལྷོད་རང་ལ་ (བྱད་མེད་སླུ་མ་མ་) མངལ་ཚགས་ཡོད་ན། རྟོག་དཔྱད་བས་ནད་འབྲས-19 (Covid-19) དུག་པོ་ན་བའི་དམིགས་བསལ་ཉེ་ཆེ་བས་ཡོད། གང་ལ་གཟུབ་གཟུབ་ལྷོད་དགོས་སམ། ?

གལ་ཏེ་ལྷོད་རང་ལ་མངལ་ཚགས་པ་ཡིན་ན། རྟོག་དཔྱད་བས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདྲི་མ་འགོ་བར་གང་སྲུང་ལུབ་ལུབ་ལྷོད་དགོས། དེར་བརྟེན་གོང་དུ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེ་ཆེ་བའི་གང་ཟག་ལ་ལམ་སྟོན་གནང་བ་བཞིན་ལག་ལེན་བསྐྱར་དགོས། (འདྲིའི་གོང་གི་དྲི་བ་→ ལྷོད་རང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེ་ཆེ་བའི་གང་ཟག་གི་གས་ཡིན་ནམ། ཞེས་པའི་ལན་ལ་ལྷན་ན་ལྷོད་རང་གིས་དེ་ལྷན་སྲུང་ལུབ)

ལས་ཀ་ལྷོད་སའི་ལས་ལུལ་དུ་ལས་སྲོད་སློབ་བདག་ནས་ཨ་མའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྒྲིབ་ཀྱི་ཁྲིམས་གཞིའི་འོག ལྷོད་རང་སླུ་མ་མ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་ རྟོག་དཔྱད་བས་ནད་འབྲས་གསར་པ་མ་འགོས་པའི་སྲུང་སྒྲིབ་ཇི་དུག་ལྷོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་སྲུང་སྒྲིབ་སློབ་མི་ལུབ་ན་ལྷོད་རང་ལ་ཐབས་ཤས་གཞན་ཞིག་སྲོད་དགོས། གལ་ཏེ་སླུ་མ་ལྷོད་ལས་ཀ་ལྷོད་ལུབ་ལུབ་ན་ལྷོད་རང་ལ་བྱད་མེད་ནད་གསེའི་སྐྱེ་བས་ (Frauenärztin ཡང་ན་ Frauenarzt) ལས་ཀ་མཚམས་འཛོག་དགོངས་འཁྲེལ་གྱི་ཡིག་འཛིན་སྲོད་ཚོག

གལ་ཏེ་ལྷོད་རང་ལ་མངལ་ཚགས་ཤིང་། རྟོག་དཔྱད་བས་ནད་གཞི་གསར་པ་འདྲི་བ་ཚེ་ནད་གཞིའི་རྒྱུད་རིམ་དེ་ཇ་དུག་པོར་འགྲུང་བ་ད་ལྷོད་ཚར་གནས་རྒྱལ་ཤས་རྟོགས་ཡོད་པ་འདྲི་ལྷན་རེད། ལྷག་པར་དུ་ལྷོད་རང་གི་ལུས་པོའི་ལྷོད་ཚོང་མཐོ་བའམ། ལོ་ན་མཐོ་བོར་སློབས་པ། ཡང་ན་ནད་རྐྱེད་གིས་ཟེན་ཡོད་ན་ཉེ་ཆེ་འགན་ཆེ། བྱད་མེད་མངལ་ཚགས་གནས་སྐབས་དང་རྟོག་དཔྱད་བས་ནད་ཡམས་གསར་པ་གཞིས་དབར་གྱི་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་ཐོག་གནས་རྒྱལ་མང་བོ་ཞིག་ད་ལྷོད་ཚར་ལ་གསལ་བོ་མེད། གང་ལྷན་ཡང་སླུ་མ་མ་དང་ལུ་ག་གཞིས་དུགས་ཟོན་ཆེན་བོས་ནད་ཡམས་འདྲི་ལས་སྲུང་དགོས་པ་ཡིན།

ལྷོད་རང་ལ་ནད་རྟགས་ཐོན་ན་ལམ་སེང་རང་ཁྱིམ་གྱི་བྱད་མེད་ནད་གསེའི་སྐྱེ་བར་ལ་དཔེར་བཏང་སྟེ་ལག་ལེན་ཇི་དགོས་ལམ་སྟོན་ལྷན་ཤིང་ནད་དུག་ཕོག་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷ་ཚོང་བྱེད།

རྟོག་དཔྱད་བས་ནད་འབྲས་གསར་པ་འདྲི་ཇི་ལྷན་འཕོ་བཞུད་ལྷོད་དམ། ?

ནད་འབྲས་དེ་གུ་ལུལ་དོག་པོ་དང་དེའི་ནད་དུས་ལུན་རིང་བོར་གནས་པ་ལས་འཕོ་བཞུད་ཆེན་པོ་ཡོད་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་ནད་འབྲས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་རྒྱང་ཐག་མི་ཏར་ ༡.༥ ལས་རྒྱང་བའི་སར་ཉེན་སྲུང་གང་ཡང་མེད་པར་སྲོད་ན། ཇི་ཅོམ་ཉེ་འདྲིས་ཆེ་བ་དང་དུས་ལུན་རིང་བ་དེ་ཅོམ་གྱིས་ནད་འབྲས་འགོ་བ་སལ་ཆེར་དེས་པ་ཡིན། (ཉེན་སྲུང་ཆེད་གཞིས་ཆར་ནས་དཔེར་ནད་གདོང་ཁབས་ལྷ་སླ་གྱུན་ཡོད་ན་སློབ་ཤིག)

རྟོག་དཔྱད་བས་ནད་དུག་གསར་པ་འདྲི་གཤམ་གསལ་ལྷན་འཕོ་བཞུད་ལྷོད་ཀྱི་རེད།

- **ལ་ཆུ་དང་ལྷ་རྒྱའི་ཐེགས་པ་དང་བར་སྐྱེ་བའི་ཐེགས་ཕྱུག་ (Aerosole)** ནད་དུག་ཕོག་པའི་གང་ཟག་གིས་དུགས་གཏོང་ལེན། དེ་བཞིན་སློང་ཏུ་སྲོད་བརྒྱབས་པའི་ནད་འབྲས་ཅན་གྱི་ཐེགས་པ་དག རྒྱང་ཐག་མི་ཏར་ ༡.༥ ལས་ཉེ་བའི་སར་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གཞན་པའི་སྐྱ་ལྷག་དང་ལ། མིག་ནང་ཐང་ཀར་འཕོ་བཞུད་བྱས་ཡོད། བར་སྐྱེ་བའི་ཐེགས་པ་ཕྱུག་ (Aerosole) དེ་རྒྱང་ཐག་རིང་བོར་འཕོ་བཞུད་ཡང་སེ་བྱེད་མི་ལུབ་ཅོང། དེ་འདྲའི་འཕོ་བཞུད་དེ་དུགས་འབྱེན་རྒྱུ་ཤིང་ཆེ་དགོས་པའི་ལུས་ཀྱི་འགྲུལ་སྲོད་ལ་རག་ལུས་པ་ཡིན། དཔེར་ན་ལུས་པོའི་ལུ་རྩལ་ལ་བརྟེན་པའི་ལས་ཀ། རྩང་མོ། རྐང་ཤུགས་ཆེན་བོས་གཏམ་བཤད་དང་སྐྱ་གཞས་ལེན་དགོས་པ་རིགས་ལ་ཡོད། གཞན་ཡང་ཁང་པ་རྒྱང་དེ་

འགོ་མེད་པའམ་རྒྱང་འགོ་ཞན་པའི་ནང་དང་། ལྷག་པར་ཁང་མིག་རྒྱུ་དུའི་ནང་ལ་ཡོང་།

- **ཕྱི་ངོས་དང་ལག་པ།** འགོ་ནད་ཀྱིས་བཅེངས་པའི་གང་ཟག་གིས་སློང་དང་ཉམ་སྡེད་བརྒྱབས་པའི་ནད་འཕྱུ་ཅན་གྱི་ཚུ་ཐེགས་ལག་པའམ། ཡང་ན་ཉེ་འགྲམ་གྱི་ཡོ་བྱད་ཀྱི་ཕྱི་ངོས་ལ་ཕོག་པ་དེ། མི་གཞན་དག་ཅིག་གིས་ཚུ་ཐེགས་དེར་ལག་པ་འཚང་སྟེ་ཁ་དང་སྒྲ་མིག་ལ་རེག་ན་ནད་དུག་འཕྱུ་བའི་བཟུང་བྱས་ཡོང་།

ནད་དུག་འགོས་པ་ནས་དངོས་གཞི་ན་ཚས་ཟེན་པའི་བར་འགོར་ཡུན་རིང་ཅི་ཡོད་དམ། ? ག་དུས་ནས་བརྒྱུད་ནད་དུག་འགོ་བའི་རྒྱུ་དུ་འགྱུར་རམ། ?

རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་ <འཕལ་སྡེད་ཀྱི་དུས་ཚོད> ཟེར་ཡང་རུང་། ཡང་ན་ནད་འཕྱུ་འགོས་པ་ནས་ནད་རྟོགས་ཐོག་མར་ཐོན་པའི་ཡུན་ཚད་དེ་མང་ཆེ་བ་ཉེན་ ༥ ཡིན། འོན་ཀྱང་ཡུན་ཚད་ཉེན་ ༡༤ བར་དུ་འང་ཡོང་སྲིད་པ་རེད།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པས་ཟེན་ན་དུས་ཡུན་རིང་བའི་བར་འགོས་ནད་ཅན་དུ་གནས་ཀྱི་རེད།

- རད་འཕྱུ་འགོ་བའི་དུས་ཚོད་ནི། རད་རྟོགས་མ་བྱུང་སྔོན་གྱི་ཉེན་མ་གཉིས་གོང་ནས་ནད་འཕྱུ་འགོས་ཡས་འགོ་རྒྱུགས། ཇི་འདྲ་ཞེ་ན། དངོས་སུ་ན་བའི་འཚོར་སྤང་མེད་ནའང་། མི་གཞན་ལ་ནད་དུག་བཀོས་སྲིད་པ་རེད།
- **ནད་རྟོགས་ཡོད་པའི་རིང་དེར་ནད་དུག་གཞན་ལ་འགོ་ཉེན་ཆེ་ཤོས་ཡོད།**
- རད་དུག་གཞན་ལ་འགོ་བའི་ཡུན་ཚད་རྒྱུགས་མཚམས་ནི། རད་དུག་འགོ་བའི་རྒྱུད་རིམ་ཡངས་པའི་སྐབས་སུ། རད་རྟོགས་ཐོག་མར་ཐོན་ནས་ཉེན་ ༡༠ ཇིས་སུ་ནད་དུག་འགོ་བའི་ལུས་པ་དེ་རི་རྒྱུད་དུ་འགྲོ། དེར་བརྟེན་ནད་དུག་འགོ་བའི་ཡུན་ཚད་དེ་ནད་རྟོགས་ཐོག་མར་ཐོན་ནས་ཉེན་ ༡༠ ཇིས་སུ་རྒྱུགས་པ་དེ་ཉམས་སྡེད་གིས་བསྐྱབས་པའི་སྐྱོག་སྒོལ་ཞེས་ཞེས་ཡིན། འོན་ཀྱང་ནད་དུག་འགོ་བའི་རྒྱུད་རིམ་ལྡེ་བའི་དབང་དུ་བྱས་ན། རད་རྟོགས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དེར་ཡུན་ཚད་དེ་ལས་རིང་བར་གཞན་ལ་ནད་དུག་འགོ་སྲིད་པ་ཤེས་ཐུབ།

དུས་རྒྱུ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་གལ་ཆེ་བ་ནི། མི་གཞན་དང་རྒྱུད་ཐག་མི་ཤར་ ༡.༥ འཛོག་པ་དང་། གཙང་འཕྲོད་དང་སྐྱིག་སྲོད་བསྐྱེན་སྲོགས་ལ་སྤྱད་བརྩི་བཞུགས།

ནད་རྟོགས། རད་གཞིར་བརྟག་དཔྱད། བཅོས་ཐབས།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་འཕྱུ་ཟེན་དུས་ནད་རྟོགས་ག་རེ་ཐོན་ནམ། ?

རྟོག་དབྱིབས་ནད་འཕྱུ་-༡༩ འི་ནད་རྟོགས་ནི།

<p>གཤམ་གསལ་ནད་རྟོགས་ལག་ཡང་ཡང་བྱུང་བ་ཡིན།</p> <ul style="list-style-type: none"> • མིང་པར་ན་ཟུག • སློ་རྒྱབ་པ། (མང་ཆེ་བ་སྐྱམ་སློ་ལུ་བ་) • དུགས་འབྱིན་རྒྱབ་ཀྱི་དཀའ་ངལ། • བྱང་ལོག་གི་ནད་ཟུག • ཚ་བ། • སློ་བུར་དུ་སྒྲ་ལ་བྱི་དང་། ལྷེ་ལ་བས་ཀྱི་བྱོ་བའི་ རྒྱུང་འཚོར་བརྒྱགས་པ། 	<p>དེའི་ཐོག་གཤམ་གྱི་ནད་རྟོགས་ལག་ཡོད་སྲིད།</p> <ul style="list-style-type: none"> • མགོ་ན་བ། • སྦྱར་བཏང་ལུས་སྟོབས་ཞན་པ་དང་ལུས་མི་བདེ་བ། • ཤ་རྒྱས་ཀྱི་ཟུག་གཟེར། • ཆམ་པའི་ན་ཚ། • སོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་རྟོགས། (ཞེ་མེར་དང་སྐྱུག་མེར་ལྷང་བ། རྟོད་པར་ན་ཟུག་དང་བཤལ་བ་) • བགས་པར་ཐོར་བ་སྐྱེས་པ།
---	--

རྟོག་དབྱིབས་ནད་འཕྱུ་-༡༩ རད་རྟོགས་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་རྒྱུ་ཚོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་སློ་ཚད་སོགས་ཀྱི་ནད་གཞིའི་དཀའ་རྒྱོག་ཀྱང་འཕྱུང་སྲིད་པ་རེད།

གལ་སྲིད་ལྷེད་རང་ལ་གོང་གསལ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་འཕྱུ་-༡༩ རད་རྟོགས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ཐོན་ན། རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་ཕོག་ཡོད་པ་ཕལ་ཆེར་དེས་པ་རེད། གནས་སྤངས་དེར་སོང་ལམ་སོང་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ཕོག་ཡོད་མིན་སྟོང་བྱས་ཏེ་འོག་ཏུ་བྱི་བ་ (→ རྟོག་དབྱིབས་ནད་འཕྱུ་-༡༩ རད་རྟོགས་ཐོན་སྐབས་སྤྱོད་ཚུལ་ཇི་འདྲ་བསྐྱེན་དགོས་པ་མཁའ་གཅིག་ཏུ་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས།)

རྟོག་དབྱིབས་ནད་འཕྱུ་-༡༩ རད་རྟོགས་ཐོན་སྐབས་སྤྱོད་ཚུལ་ཇི་འདྲ་བསྐྱེན་དགོས་པ་མཁའ་ ?

གལ་སྲིད་ལྷེད་རང་ལ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་འཕྱུ་-༡༩ རད་རྟོགས་གཅིག་གམ་མང་བོ་ཡོད་ན། ལྷེད་རང་རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱིས་ཟེན་པ་ཕལ་ཆེར་དེས་པ་རེད། གནས་སྤངས་འདིའི་འོག་ལྷེད་རང་གིས་གཤམ་གསལ་གྱི་ལམ་སྟོན་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྤྱད་བརྩི་དགོས།

- **འབྲེལ་འདྲིས་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐབས་སྒྲུ** རང་བྱིམ་དུ་གནས་ཚུངས་ཕྱི་དྲུང་དེ་མི་གཞན་པ་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ཐུག་སྒྲོང་དགོས།
- **ནད་གཞི་ལྟ་ཚད།** ལམ་སང་ནད་དུག་ཕོག་ཡོད་མིན་གྱི་ལྟ་ཚད་ཕྱི་དྲུང་དགོས། གཤམ་དུ་དྲི་བ་→ ངས་ལྟ་ཚད་ཕྱི་དྲུང་ས་ག་པར་ཡོད་ཅེད་དམ། ཞེས་པར་ལྟོས།
- **ལྟ་ཚད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་མ་ཐོན་བར་དུ།** རང་བྱིམ་དུ་སྒྲོང་དེ་ཁེར་བགལ་ (Isolation) འོག་ཕྱི་དྲུང་སྒྲིའི་ལམ་སྟོན་བཞིན་ལག་ལེན་བགྱིས། (www.bag.admin.ch/migration-covid-en) ལྟ་ཚད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་མ་ཐོན་གྱི་བར་དུ་མི་གཞན་པ་མཉམ་དུ་འབྲེལ་འདྲིས་སྒྲོང་མ།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་ལག་ལེན་བསྟར་ཕྱོགས་ཐང་སྒོ་གཤེད་མི་འཁེལ་བ་ཡོད་ན།

- **ལྟ་ཚད་ཕྱི་དྲུང་སྒྲིའི་བསམ་འཆར།** དྭ་རྒྱ (check.bag-coronavirus.ch) བརྒྱུད་དེ་ནད་དུག་གིས་འགོས་མིན་དཔྱད་བཤེར་ (Coronavirus-Check) ཕྱི་དྲུང་པའམ། ཡང་ན་རང་བྱིམ་གྱི་སྤྱན་པར་ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་གཏུགས་ཕྱི་དྲུང་དྭ་རྒྱའི་བརྒྱུད་དམ་ཡང་ན་ཁ་དཔར་ཐོག་དཔྱད་བཤེར་སྐབས་དྲི་བ་ལག་ལ་ལན་གང་ཐུབ་བཏབ་རྗེས། བཅོས་ཐབས་ལམ་སྟོན་དང་། རན་འགོའི་ལྟ་ཚད་དགོས་མིན་ཡང་སློབ་སྟོན་རགས་ཀྱི་རེད། གལ་ཏེ་ནད་དུག་དཔྱད་བཤེར་བརྒྱུད་དམ་སྤྱན་པར་གང་ཅུང་ནས་ལྟ་ཚད་ཕྱི་དྲུང་དགོས་པ་ཆེད་སྐུལ་གནང་ན་ལམ་སང་ལྟ་ཚད་བྱས་ནས་ལྟ་ཚད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་མ་ཐོན་བར་དུ་རང་བྱིམ་དུ་གནས་ཚུངས་བགྱིས།
- **གལ་སྲིད་ལྟ་ཚད་ཕྱི་དྲུང་སྒྲིའི་དགོས་ན།** ཁྱེད་རང་གི་ནད་གཞི་དེ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དང་ཕལ་ཆེར་འབྲེལ་བ་མེད་བཟོ་ཡང་། རན་རྟགས་དང་ན་ཚ་ཇི་ཡིན་ལ་གཟབ་གཟབ་ཕྱི་དྲུང་དགོས། རང་བྱིམ་གྱི་སྤྱན་པར་དགོས་ངེས་བྱུང་ན་ཁ་དཔར་གཏོང་། རན་རྟགས་ལམ་སྟོན་རྗེས་ཀྱི་ཚུ་ཚོད་ ༡༤ བར་དུ་རང་བྱིམ་དུ་གནས་ཚུངས་བགྱིས། དཔྱད་གཏུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ངལ་ནད་དང་ཆམ་ཚད་ན་བའི་སྐབས་དེ་ལྟར་བསྟེན་དགོས་པའི་ཆེད་སྐུལ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་དམིགས་བསམ་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་གང་ཟག་གི་གྲས་ཡིན་ན། ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་ལྟར་རན་རྟགས་གཅིག་གམ་མང་པོ་ཐོན་ཚེ། འབྲེལ་དུ་སྤྱན་པར་མཉམ་ཁང་དུ་བསྟེན་གཏུགས་ཕྱི་དྲུང་དེ། (གཟམ་མཇུག་ལའང་བསྟེན་གཏུགས་ཕྱི་དྲུང་ཚོག) རན་དུག་ཕོག་ཡོད་མེད་ལྟ་ཚད་ཕྱི་དྲུང་དགོས།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དཔྱད་བཤེར་ (Coronavirus-Check) ཞེས་པ་ག་རེ་རེད་དམ། ?

www.check.bag-coronavirus.ch ཞེས་པའི་དྭ་རྒྱའི་ནད་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དཔྱད་བཤེར་སྐབས་དྲི་བ་ཉུང་ཤས་ཤིག་ལ་ལན་བཏབ་རྗེས། དཔྱད་གཏུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་འཇར་མན་དང་། ཕ་རན་སི། མི་ཏེ་ལི། དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་བཅོས་ཐབས་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

སྤྱི་རྒྱུ (Waadt) མངའ་སྡེའི་དྭ་རྒྱའི་ www.coronavirus.unisante.ch/evaluation རན་ཏོག་དབྱིབས་དཔྱད་བཤེར་སྐོར་སྐད་ཡིག་ ༥ ཐོག་གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་ཡོད་པར་ལྟོས།

ཏོག་དབྱིབས་དཔྱད་བཤེར་འདི་ནི་སྤྱན་གྱི་ཆེད་ལས་པའི་སློབ་སྟོན་དང་ནད་གཞི་བརྟག་དཔྱད། དེ་བཞིན་བཅོས་ཐབས་བཅས་ཀྱི་ལས་ཚབ་ཕྱི་དྲུང་ཐུབ་ཡག་མེད། དཔྱད་བཤེར་ནད་ཐོན་པའི་ནད་རྟགས་རྣམས་ནད་རིགས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་སྲིད་ཅིང་། དེ་ལ་བཅོས་ཐབས་ལག་ལེན་ཡང་མི་འདྲ་བ་དགོས་ངེས་ཡིན།

ནད་རྟགས་ཤུགས་ཆེ་ཐོན་སྐབས་ནད་གཞི་ཇི་སྲིད་ཀྱི་སོང་བའམ། རང་ཉིད་ལ་སློ་ཚབས་བྱུང་ཚེ། རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྤྱན་པར་བསྟེན་ཅིང་། བདུན་མཇུག་ལའང་སྤྱན་པར་འབྲེལ་གཏུགས་བགྱིས།

ལོ་ ༡༢ འོག་ཡིན་པའི་ངའི་ཕུ་གུར་ནད་རྟགས་ཐོན་ན་ང་ཚོས་ལག་ལེན་ཇི་འདྲ་བསྟར་དགོས་པ་དང་། ཕུ་གུ་སློབ་གུར་རམ་བཞུ་སྐྱོང་ཁང་དུ་གཏོང་ན་སྤྱི་གཤམ། ?

ད་སྟེའི་ཉམས་ཞེབ་ཤེས་ཚོད་བྱས་ན་ཕུ་གུ་ལའང་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་འགོས་སྲིད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་གཞོན་སྐྱེས་དང་མི་ཆུན་པ་དང་བསྐྱར་ན། བྱིས་པ་ལོ་ ༡༢ མན་ཆད་ལ་ནད་རྟགས་སྤུང་བ་ཐོན་པ་དང་ནད་འབྱུང་མི་གཞན་ལ་འགོ་སྐྱོང་བ་ཡོད་རེད།

གནས་སྐབས་ ༡༩ སྤུག་གྲུ་དང་ཉེ་འདྲིས་དམ་པོ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ལ་ནད་རྟགས་བྱུང་བ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གི་ཕུ་གུར་ཉམས་འདྲིས་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ (ལོ་ ༡༢ ཡོལ་བ) ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་སྟེ། གང་ཟག་དེར་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་ལྟར་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་ངེས་ཤིང་། ཕུ་གུ་རང་ཉིད་ལའང་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་ལྟར་ནད་རྟགས་ཐོན་ན། ཉེ་འདྲིས་བྱུང་སའི་གང་ཟག་དེའི་ནད་གཞི་ལྟ་ཚད་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ག་རེ་ཐོན་པ་གཞིར་བསྟར་ལག་ལེན་ཕྱི་དྲུང་དགོས།

- **གང་ཟག་དེར་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་ཡོད་པའི་ལྟ་ཚད་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ན།** ཁྱེད་རང་གི་ཕུ་གུ་རང་བྱིམ་དུ་གནས་ཚུངས་དགོས་ཤིང་།

ཕུ་གུའི་སྐྱེན་པར་བསྐྱེན་གཏུགས་ཀྱིས་ནད་གཞི་ལྷ་ཚད་བྱེད་དགོས།

- **གང་ཟག་དེར་རྟོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུ་མེད་པའི་ལྷ་ཚད་སྟབས་མཐོན་ན།** བྱིད་རང་གི་ཕུ་གུར་ཚུ་ཚོད་ ༡༤ རིང་ཚ་བའི་ན་ཚ་མེད་པ་དང་ཡང་ན་སྐྱོ་བརྒྱབ་རྒྱ་མངོན་གསལ་གྱིས་དྲག་ཏུ་བྱིན་སོང་ན། གཞིས་ནས་སློབ་གྲུའམ་ཕུ་གུ་བཏུ་སྐྱོད་ཁང་དུ་ཞུགས་ཚེག

གནས་སྐྱབས་ལྟེ་ ཕུ་གུར་ནད་རྟོགས་ཐོན་ཀྱང་། རན་ཀྱིས་ཟིན་པའི་གང་ཟག་ལ་འབྲེལ་བ་མ་བྱུང་བ།

གལ་ཏེ་བྱིད་རང་གི་ཕུ་གུར་རྟོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུ་༡༩ རན་རྟོགས་ཐོན་ཀྱང་། རྟོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུ་༡༩ རན་རྟོགས་ཚན་གང་ཟག་ (ལོ་ ༡༨ ཡོ་ལ་བ་) ཅིག་དང་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་མེད་ན། ཕུ་གུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་རྟོགས་དང་ལུས་པོའི་འཛོད་བསྐྱེན་གྱི་གནས་སྐྱབས་ལ་རག་ལས་པས། དེ་དང་བསྐྱེན་ནས་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས།

- **བྱིད་རང་གི་ཕུ་གུར་ཚུ་ཚོད་ལོ་ནད་རྟོགས་ཡངས་པོ།** (སྐྱ་ཚུ་འཇོག་པའམ་མེད་པ་ན་བ། སྐྱོ་ཡངས་པོ་རྒྱག་བ།) **དང་། སྦྱིར་བཏང་གི་ལུས་པོའི་འཛོད་བསྐྱེན་གྱི་གནས་སྐྱབས་ལག་པོ་ཡོད་ན།** ཕུ་གུ་སློབ་གྲུའམ་ཕུ་གུ་ལྷ་སྐྱོད་ཁང་དུ་ཕུ་མ་མཐུན་འགོ་ཚེག
- **བྱིད་རང་གི་ཕུ་གུར་ཚ་བའི་ན་ཚ་ཡོད་ཀྱང་སྦྱིར་བཏང་ལུས་པོའི་འཛོད་བསྐྱེན་ལག་པོ་ཡོད་ན།** བྱིད་རང་གི་ཕུ་གུར་རང་བྱིམ་དུ་གནས་སྐྱབས་བྱེད་དགོས། ཚུ་ཚོད་ ༡༤ རིང་ཚ་བའི་ན་ཚ་མེད་པར་གནས་སོང་ན། གཞིས་ནས་སློབ་གྲུའམ་ཕུ་གུ་བཏུ་སྐྱོད་ཁང་དུ་ཞུགས་ཚེག གལ་སྲིད་ཉེན་གསུམ་མམ་དེ་ལས་སྐྱག་པར་ཚ་བ་མ་ཚགས་ན་ཕུ་གུའི་སྐྱེན་པར་འབྲེལ་གཏུགས་བྱོས། མ་ཟད་བྱིད་རང་གི་ཕུ་གུར་ནད་རྟོགས་གཞན་དག་ (པོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་རྟོགས། མགོ་ན་བ། རུས་ཚོགས་ན་རྒྱག་སྐྱོ་བྱུར་དུ་སྐྱ་ལ་དྲི་དང་ལྷེ་ལ་ཟས་ཀྱི་སྤོ་བའི་སྦྱོང་འཚོར་བསྐྱེད་པ།) བྱུང་ན། བྱིད་སྐྱོ་ཇི་འདྲ་ཡིན་མེན་ཕུ་གུའི་སྐྱེན་པར་ལམ་སྐྱོན་ཞུས།
- **བྱིད་རང་གི་ཕུ་གུར་སྐྱོ་བྱུགས་ཚེན་པོ་རྒྱག་ཀྱང་སྦྱིར་བཏང་ལུས་པོའི་འཛོད་བསྐྱེན་ལག་པོ་ཡོད་ན།** བྱིད་རང་གི་ཕུ་གུར་རང་བྱིམ་དུ་གནས་སྐྱབས་བྱེད་དགོས། ཉེན་མ་གསུམ་ནད་རྒྱན་སྐྱོ་མངོན་གསལ་གྱིས་ལག་པོ་དྲག་སོང་ན། གཞིས་ནས་སློབ་གྲུའམ་ཕུ་གུ་བཏུ་སྐྱོད་ཁང་དུ་ཞུགས་ཚེག གལ་སྲིད་ཉེན་གསུམ་ལས་སྐྱག་པར་སྐྱོ་ནད་བྱུགས་ཚེ་དེ་མ་དྲག་ན་ཕུ་གུའི་སྐྱེན་པར་འབྲེལ་གཏུགས་བྱོས། མ་ཟད་བྱིད་རང་གི་ཕུ་གུར་ནད་རྟོགས་གཞན་དག་ (པོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་རྟོགས། མགོ་ན་བ། རུས་ཚོགས་ན་རྒྱག་སྐྱོ་བྱུར་དུ་སྐྱ་ལ་དྲི་དང་ལྷེ་ལ་ཟས་ཀྱི་སྤོ་བའི་སྦྱོང་འཚོར་བསྐྱེད་པ།) བྱུང་ན། བྱིད་སྐྱོ་ཇི་འདྲ་ཡིན་མེན་ཕུ་གུའི་སྐྱེན་པར་ལམ་སྐྱོན་ཞུས།
- **བྱིད་རང་གི་ཕུ་གུར་ཚ་བའི་ན་ཚ། ཡང་ན་སྐྱོ་བྱུགས་ཚེན་པོ་རྒྱག་པ་དང་། ཡང་ན་སྦྱིར་བཏང་ལུས་པོའི་འཛོད་བསྐྱེན་སྐྱོ་པོ་ཡོད་ན།** ཕུ་གུའི་སྐྱེན་པར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་གཏུགས་ཀྱིས་ལག་ལེན་ཅི་བྱེད་ལམ་སྐྱོན་ཞུས་དགོས།

བུ་གཞོ་ཁང་དང་སྐྱོན་འགོའི་སློབ་གྲུའི་སློབ་མ་ཚོར་ན་ཚ་སྦྱི་དང་ཚུ་ཚོད་ཀྱི་སྐྱོན་རྟོགས་བྱུང་ཚེ་ལག་ལེན་ཇི་དགོས་ཀྱི་འཚམ་ཟེན་ཞིག་འཇར་སྐད་དར་བྱུང་བ་ཅི་གྱི་སྤུང་སའི་གཞུང་སྐྱོད་སློབ་གྲུའི་སྐྱེན་ཚོགས་ནས་པ་མའི་ཚེད་འབྲེལ་སྐྱོད་བྱས་པའི་གནས་ཤོག www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten རན་བཀོད་ཡོད་ཅིང་། གནས་ཤོག་འདི་འཇར་མན། ས་རན་སི། ཨི་ཏེ་ལི། དབྱིན་ཇི། སྤོ་སི་ནི་ཡ་། ཀོ་རོ་སེ་ཤི་ཡ་། སེར་ནི་ཡ། སོར་ཏུ་སྐྱེལ། སི་ཤི་ལ། ཨ་ལ་སྐ་ནི་ཡ། ཨ་རབ། ཏུ་མི་ལ། ཏིག་རིན་ལ། ཏུར་གི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཀྱང་ཡོད།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པའི་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་ཇི་འདྲ་ཡིན་ནམ། ?

ད་ལྟའི་ཚར་ནད་རྟོགས་དེ་དག་གི་རུས་བྱུགས་ཇི་ཚུད་དུ་གཏོང་རྒྱ་དེ་བཅོས་ཐབས་གཅིག་ཕུ་དེ་ཡིན། མི་གཞན་དག་སྐྱོད་སྐྱོད་ཚེད་དུ་ནད་དུག་པོ་གཞི་གང་ཟག་ལེར་བཏོན་བྱེད་ཀྱི་རེད། རན་གཞི་དྲག་པོས་ཟེན་པ་མང་ཚེ་བ་སྐྱེན་ཁང་ནད་རྟོགས་དུག་གི་སྐྱེན་བཅོས་དེས་པར་དགོས་ལ། གནས་སྐྱབས་དང་བསྐྱེན་ཏེ་སྐྱོག་འཕུལ་གྱི་ཐོག་ནས་དུག་གཏོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པའང་ཡོད་གི་རེད།

བྱིད་ལ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ན་སྐྱུག་དང་ནད་གཞིའི་འཚོར་བ། ཡང་ན་ནད་རྟོགས་ཡོད་དམ། ?

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་འཛོད་བསྐྱེན་གྱི་དཀའ་སྐྱུག་དང་ནད་གཞི། རན་རྟོགས་རིགས་བྱུང་ན། སྦྱིར་བྱོན་བཞིན་ན་གཞི་གཞི་བཅོས་ཐབས་དགོས་ཤིང་། དུས་འགྲུའམ་སུ་མ་སོང་བར་རོགས་སྐྱོར་འཚོལ་ཐབས་དང་སྐྱེན་པར་ལ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་དགོས།

ལྷ་ཚད། (Tests)

རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་ལྷ་ཚད་ག་དུས་བྱེད་དགོས་མཁ། ?

གལ་སྲིད་བྱིད་རང་ལ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུ་༡༩ རན་རྟོགས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ཡོད་ན་ལམ་སོང་ལྷ་ཚད་བྱེད་དུ་བརྟུག་དགོས། ད་ལྟའི་ཚར། རྟོག་དབྱིབས་༡༩ རན་རྟོགས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཚང་མས་ལམ་སོང་ལྷ་ཚད་བྱེད་དགོས། ཐབས་བྱས་འདྲིའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི་ནད་དུག་འགོས་ཚད་ཚང་མ་ཇི་སྲབ་ཀྱིས་རྒྱུད་གཅོད་སྐབ་པ་དང་། རན་འགོ་བའི་བརྒྱུད་མཐུན་གཅོད་སྐབ་ཐབས་དེ་ཡིན། འདི་ནི་ནད་ཡམས་བསྐྱོག་ཐབས་འགང་ཚེ་བ་ཡིན།

གཤམ་སྲིད་ཁྲིད་རང་ལ་ལག་ལེན་བསྟར་ཕྱོགས་ཐད་སློབ་གཏེན་མི་འཁེལ་བ་མེད་ན། རང་བྱིམ་དུ་སྲོད་དེ་ཏོགས་དབྱིབས་ནད་ཡམས་དབྱུང་བཤེར་ (check.bag-coronavirus.ch) བྱེད་བཤམ། རང་བྱིམ་སྒྲན་པར་བསྟེན་གཏུག་བྱེད་དུགས། རྒྱུ་དུག་དབྱུང་བཤེར་གྱི་དེ་བར་དུ་རྒྱུམ་ཁ་ཁ་དཔར་ཐོག་གང་ལྟར་གྱི་ལན་ཐོབ་ཅིག དེ་མཚུག་ཏུ་བཅོས་ཐབས་རྒྱས་བསྐྱེད་ལམ་དགོས་ངེས་ཤར་ཆེ་ལྟ་ཚད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད། རྒྱུ་དུག་དབྱུང་བཤེར་ཐོག་ནས་སམ་སྒྲན་པས་ལྟ་ཚད་བྱེད་དུགས་པའི་ཚད་སྒྲུལ་གནང་ན་ལམ་སེང་ལྟ་ཚད་བྱས་ཏེ། ལྟ་ཚད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་མ་རག་བར་དུ་རང་བྱིམ་དུ་སྲོད་ཅིག།

ལྟ་ཚད་བྱེད་ས་ག་པར་ཡོད་རེད་དམ། ?

སྒྲན་པ་དང་སྒྲན་ཁང་། དམིགས་བསལ་ལྟ་ཚད་བྱེད་ཡུལ་ཁག ཡང་ན་སྒྲན་རིགས་ཚོང་ཁང་ (Antigen-Schnelltests མཚོགས་སྐྱར་ལྟ་ཚད་ཁོ་ནའི་ཚད་དུ་ཡིན།) བཅས་སུ་ལྟ་ཚད་བྱེད་ཀྱི་རེད།

དབྱུས་གཞུང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དུ་རྒྱ www.bag.admin.ch/testing རང་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ལྟ་ཚད་ «Coronavirus: Testen» ཅེས་མངའ་སྡེ་སོའི་ནང་ལྟ་ཚད་བྱེད་ཡུལ་གྱི་དུ་མཐུན་ཐོ་གཞུང་ཡོད་པར་སྟོན།

གཤམ་སྲིད་ཁྲིད་རང་གིས་གཤམ་གསལ་ཚད་འཛིན་ཆ་རྒྱན་གང་རུང་ཞིག་ཚང་ན། དབྱུས་གཞུང་ནས་དམིགས་བསལ་ཅན་ (molekularbiologischer PCR-Test) ཡང་ན་ (Antigen-Schnelltest) བཅས་ཀྱི་ལྟ་ཚད་འགོ་སྔོང་གནང་གི་རེད།

- ཁྲིད་རང་ལ་ ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་-1/ དང་མཚུངས་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ།
- ལུང་སི་ཏོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་ (SwissCovid App) རྣམས་ཁྲིད་རང་ལ་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་མཉམ་དུ་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་ཡོད་པའི་བརྗེ་ལན་འབྱོར་བ། ཏོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་དང་ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་ (Contact Tracing) ཀྱི་དུ་རྒྱའི་ www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en རང་དེ་སྐོར་གནས་རྒྱལ་འཁོད་ཡོད།
- མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་དང་སྒྲན་པས། ཁྲིད་རང་གིས་ནད་དུག་ཕོག་ཅིང་ཟུར་འགོག་འོག་གནས་པའི་གང་ཟག་ཅིག་དང་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས། ལྟ་ཚད་བྱེད་དུགས་པར་ཚད་སྒྲུལ་གནང་བ། གཤམ་གསལ་རིགས་ཡིན་ན་དབྱུས་གཞུང་ནས་ལྟ་ཚད་ཀྱི་འགོ་སྔོང་གནང་གི་མ་རེད།
- འགྲིམ་འགྲུལ་ཚད་དུ་ལྟ་ཚད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་ཐོན་དགོས་པ།
- ཁྲིད་རང་གི་འཚོ་རྟེན་ལས་ཁུངས་སམ་ལས་སྲོད་སྐྱེན་བདག་གི་དགོས་འདུན་གྱིས་ལྟ་ཚད་བྱེད་པ།
- ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཏུ་ལྟ་ཚད་བྱེད་པ།

གཤམ་སྲིད་ལྟ་ཚད་ཀྱི་འགོ་སྔོང་དབྱུས་གཞུང་ནས་གནང་གི་མེད་ན། སྟོན་ཚུད་ནས་ལྟ་ཚད་ཀྱི་རིན་འབབ་དེ་ཚད་བྱེད་ན་བཟང་སྟེ། ལྟ་ཚད་ཀྱི་རིན་འབབ་ལ་ཁྲུང་པར་ཡོད་པས་སོ།

ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར། (Contact Tracing) ཁེར་བཀག། (Isolation) དང་ཟུར་བཀག། (Quarantäne)

ཁེར་བཀག། (Isolation) དང་ཟུར་བཀག། (Quarantäne) ཟེར་ན་ག་རེ་རེད་དམ། ? ལག་ལེན་དེ་གཉིས་གསལ་ཚེན་པོ་ཇི་འདྲ་རེད་དམ། ? ཁེར་བཀག་དང་ཟུར་བཀག་གི་ལག་ལེན་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ནད་དུག་འགོ་བའི་བརྒྱུད་མཐུད་བཅད་དེ། རྒྱུ་དུག་གསར་པ་ཁྱབ་གདལ་དུ་མི་འགོ་བར་བཀག་སྡོམ་བྱེད་ཐབས་ཡིན། གང་ཟག་ཞིག་ནད་འབྲས་ཟེན་པའམ་ཟེན་པའི་དོགས་གཞི་ཡོད་ན། རང་བྱིམ་དུ་གནས་སྲོད་ཀྱིས་མི་གཞན་དང་ཉེ་འདྲིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྲོད་དགོས། དེའི་ཐོག་ནས་ནད་དུག་མི་མང་པོར་གསར་དུ་མི་འགོ་བར་འགོག་སྟབས། དེའི་ཕྱིར་གཤམ་གསལ་སྐྱོག་སྐྱེས་རྣམས་དར་བ་ཡིན།

གང་ཟག་གང་ཞིག་ནད་དུག་གསར་པས་འགོས་པ་ལྟ་ཚད་ལས་རྟགས་ཐོན་བྱུང་ན་ཁེར་བཀག་ནད་ལུགས་དགོས།

གང་ཟག་གང་ཞིག་ནད་དུག་གསར་པས་པལ་ཆེར་འགོས་ཡོད་སྲིད་པའི་གནས་སྟངས་ཡིན་ན་ཉེན་ 70 རེད་ཟུར་བཀག་ནད་སྲོད་དགོས། རྒྱུ་དུག་གིས་པལ་ཆེར་འགོས་པའི་ཆེས་རྟགས་མཚན་ཆེ་བ་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟ་ཚད་ཡིན།

- རྒྱུ་དུག་གསར་པས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་ཉེ་འདྲིས་ཚེན་པོ་བྱུང་བ། དེ་ནི་ཉེ་འདྲིས་ཚེས་དམ་པོ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟ་ཚད་བཀག་ཡིན། (བསྐྱེས་ན། ཉེ་འདྲིས་ཟུར་བཀག་ཟེར)
- རྒྱུ་དུག་འགོ་བའི་ཉེན་ཚབས་ཅན་གྱི་ཡུལ་གྲུ་དང་ས་གནས་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུ། དེ་ནི་འཇུག་བསྐྱོད་ཀྱི་ཟུར་བཀག་ཡིན། (བསྐྱེས་ན། འགྲིམ་འགྲུལ་གྱི་ཟུར་བཀག་ཟེར)

ཁེར་བཀག་གི་གསལ་བཤད་སྟོན་བརྒྱན་འཇར་མན། པ་རན་སི། ཨི་ཏེ་ཡི། དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཐོག་ཡོད།

www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation

ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་ (Contact Tracing) ཟེར་ན་ག་ཅེ་ཅེད་དམ། ?

ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་ནི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་ཚོ་རྩིས་ཤུལ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཆེད་དུ་ཡིན། འདིའི་ཐོག་ནས་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་གི་མཉམ་དུ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བའི་མི་ཚོ་འཚོལ་བར་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་འདི་བརྟག་དཔྱད་ཁང་ནས་ཁྲུངས་ཐུབ་རྒྱུ་བྱུང་བའི་དོག་དབྱིབས་ནད་འབྲེལ་ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་གྱི་འགོ་བཙུག་དང་ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་གྱི་འགོ་བཙུག་གི་ལམ་སྟོན་ལྟར་ལྟུགས་པའི་གང་ཟག་ལ་ཆེད་དུ་སྐུལ་གྱི་ཡོད། འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་དེ་དང་ཉེ་འདྲིས་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་གང་ཟག་དོན་འཛིན་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་བྱེད་གྱི་རེད།

ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་གྱི་གསལ་བཤད་སློབ་སྦྲོལ་འཛུལ་མཁོ། ཕ་རན་སི། ཨི་ཏེ་ལི། རེ་ཏོ་ལོ་མ་ནི། དབྱིན་ཇི། ཨལ་སྐ་ནི་ཡ། སེར་ལྷི་ཡ། བོ་རུ་གླུ། སི་བེན་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡོད་པ་དེ་མཐུད་འདིར་སྟོན། www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

གལ་སྲིད་དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ལྟོ་ཚད་ཀྱིས་ནད་དུག་ཡོད་པར་ངེས་ན། ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་བྱེད་སློབ་སྦྲོལ་གྱི་རེད།

- འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་ནད་འགོས་གང་ཟག་དང་མཉམ་དུ། ལུ་དང་ཉེ་འདྲིས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་བྱེད།
- དེ་གའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་མི་ཚོར་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་མེད་པ་གནས་བཤེད་ཀྱིས་དཔྱད་ལྟར་ལག་ལེན་བྱེད་སློབ་སྦྲོལ་གྱི་ལམ་སྟོན་གནང།
- ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་དེར་ནད་རྟགས་རིགས་གང་ཡང་མེད་ནའང་རང་ཁྱིམ་དུ་ཟུར་བཀག་གིས་སྤོང་དགོས། དེ་ཡང་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་མཐའ་མའི་འབྲེལ་བ་བྱུང་ནས་བཟུང་ཉེན་ ༡༠ རིང་སྤྱད་དགོས།
- དུས་ལུན་དེའི་རིང་ནད་དུག་འགོས་མེད་པར་ངེས་སོང་ན། འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་ཟུར་བཀག་ནས་སློང་གྲོལ་གཏོང་གི་རེད།

ལུ་སེའི་དོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་བརྒྱུད་ནས་ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་བྱེད་ཐུབ། འདིའི་ཐོག་ནས་དེ་ཚོས་ནད་དུག་ཕོག་པའི་གང་ཟག་དང་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བ་ཤེས་རྟོགས་ཀྱིས་ནད་དུག་ཁྲུངས་རིམ་གྱི་བརྒྱུད་ཐང་དེ་བཅད་ཐུབ། གཤམ་དུ་→ལུ་སེའི་དོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་ (SwissCovid App) ཀྱི་ལེ་ཚན་དེར་སྟོན།

ད་ལྟའི་ཚར་གནང་སྤངས་ནི། ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་གྱི་སྤངས་འཛིན་དེ་མངའ་སྡེ་སོ་སོར་འགན་དབང་ཡོད་ཅིང་། རང་ཁོངས་སུ་ནད་ཡམས་ཁྲུངས་འབྲེལ་ཆེ་ལུ་སེའི་ན་ཐབས་རྩིས་ཅི་དགོ་ཅི་བཞེན་གྱི་ཐག་གཅོད་གནས་ཚུལ་པ་ཡིན། གནས་སྐབས་རིང་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་དུས་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་མ་ཐུབ་པ་དང་ཁེར་བཀག་གམ་ཟུར་བཀག་ཏུ་སྤོང་དགོས་པའི་བཀོད་ཁྲུངས་མ་ཐུབ་པ་ཡོད་མེད། **དེར་བརྟེན་རང་རང་སོ་སོས་གནས་འབབ་དང་བསྐྱེད་སླེབས་བཀག་གམ་ཟུར་བཀག་ཅི་འོས་སུ་སྤོང།** གཤམ་ཡང་གལ་ཏེ་རང་ཉེད་ལ་དོག་དབྱིབས་ཉེན་འབྲེལ་ཟེན་ཡོད་ན། ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་མི་ཚོར་རང་དོན་གནས་གནས་བཤེད་བཀྱིས།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གིས་དོག་དབྱིབས་ནད་འབྲེལ་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་ཡོད་ན་ག་ཅེ་ཅེད་དགོས་སམ། ?

ཁྱེད་རང་གིས་དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པས་འགོས་པར་སྟོ་ཚད་ཀྱིས་ངེས་པའི་གང་ཟག་དང་འབྲེལ་བར་བྱུང་ཡོད་དམ། དེ་ལྟར་ན་ཁྱེད་རང་ལ་ཉེན་ཤས་ནད་མི་ཚོར་པའི་ཚུལ་གྱིས་ནད་དུག་འགོས་སེད་པ་རེད། དེ་ལྟར་སྤོང་ལམ་བཞེན་ཕྱོགས་དེ་དོག་དབྱིབས་ནད་འབྲེལ་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་བའི་སྐབས་ནད་འབྲེལ་ཉེན་ཅན་ཡིན་མིན་དང་། སྐབས་དེར་འབྲེལ་བ་ཉེ་ལོས་བྱུང་ཡོད་མིན་ལ་རག་ལུས་པ་རེད། དེའི་ཐང་གཤམ་གསལ་དུ་བཀག་ལ་ནལ་ཐོབ་ཅིག

ཇི་བཤང་པོ་ནི། འབྲེལ་ཡུལ་གང་ཟག་དེ་སྐབས་དེར་འགོ་ནད་ཅན་ཅེད་དམ། ?

གནད་འགག་ཆེ་བའི་དུས་ལུན་ནི། ནད་རྟགས་མ་ཐོན་སྤོང་གྱི་ཉེན་ ༥ ནས་ནད་རྟགས་ཐོན་ནས་ཉེན་ ༡༠ རིང་བར་ནད་འགོ་ཉེན་ཅན་ཡིན། ནད་གཞིའི་རྒྱུད་རིམ་ལྷི་པོའི་འོག་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ན་དུས་ལུན་རིང་པོའི་རིང་འགོ་ནད་ཅན་ཡིན་མཛོག་ལ་པོ་རེད།

- གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གིས་གང་ཟག་དེ་མཉམ་དུ་དུས་ལུན་དེའི་སྤོང་ལ་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་ཡོད་ན། ནད་འབྲེལ་ཕལ་ཆེར་འགོས་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་ལ། ཁྱེད་རང་ཟུར་བཀག་ནད་སྤོང་དགོས་ཀྱི་མ་རེད།
- གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གིས་དུས་ལུན་དེའི་རིང་ནད་འབྲེལ་ཟེན་རྟགས་སྐབས་པའི་གང་ཟག་དང་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་ཡོད་ན། གཤམ་གསལ་དུ་བཀག་གཉིས་པར་ལན་ཐོབ་ཅིག

ཇི་བཤགཉིས་པ་ནི། འབྲེལ་བ་«ཉེ་ལོས་» བྱུང་ཡོད་དམ། ?

འབྲེལ་བ་ «ཉེ་པོ་» བེ་མི་ཕན་ཚུན་དངོས་སུ་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་སྟེ་ཁྱེད་རང་ལ་ནད་འབྲུ་འགོ་སྲིད་པ་རེད། ཇི་ཙམ་གྱི་རིང་ནད་འབྲུས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་མཉམ་དུ་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བ་དེ་ཙམ་གྱི་ནད་འགོ་སྲིད་དེས་རེད། གལ་ཏེ་ཉེ་འདྲིས་སྐབས་ཕན་ཚུན་བར་མཚམས་གཙོ་བོ་གྱི་གྲུང་ངམ་ཕན་ཚུན་གཉིས་ཆར་ནས་གདོང་ཁེབས་ཤོན་ཏེ་སྲུང་སྐྱོབ་ཡོད་ན། དེ་འབྲེལ་བ་ཉེ་པོ་བྱས་པར་བརྟེན་བྱེད།

གཤམ་གསལ་གྱི་གཞི་རྒྱུ་སྒྲིག་སྲིད་ལ་གོ་མས་འདྲིས་བྱེད་དགོས་པར། འབྲེལ་བ་ཉེ་པོ་ཟེར་ན་གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གིས་དུས་ལུན་རིང་པོའི་རིང་མི་གཞན་དང་རྒྱང་ཐག་འདྲང་དེས་མ་བཞག་པ་དང་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་མ་ཚང་བར་འབྲེལ་བ་བྱས་པ་དེ་ལ་གོ་དགོས། «དུས་ལུན་རིང་པོ་» ཟེར་ན་ཉེ་མ་རེ་ལ་སྐར་མ་ ༡༥ (དུས་གསེབ་) དང་ «རྒྱང་ཐག་འདྲང་དེས་མ་བཞག་པ་» ཟེར་ན་རྒྱང་ཐག་མི་ཏེར་ ༡༥ ལས་ལྷང་བར་གོ་དགོས།

དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། རད་འབྲུ་ལ་དུས་ཚོད་བཀག་རྒྱ་གང་ཡང་མེད་པས། དུས་ཚོད་སྐར་མ་ ༡༥ ལས་སྟོན་གྱི་ཚད་གཞི་ཙམ་ཡིན། མི་ཏེ་སོགས་གོ་ལུ་དོག་པོའི་ནད་དུས་ལུན་དེ་ལས་སྲུང་བ་ཡིན་ཡང་འབྲེལ་བ་ «ཉེ་པོར་» བརྟེན་ཆོག་པ་ཡིན།

ངས་ལྟར་བཀག་ནད་སྟོད་རིང་མཚམས་རེ་ཕྱིར་ཐོན་ནས། ཆས་ཆས་འགོ་བ། རྒྱུང་སོས་པོ་རྒྱབ་པ་དང་། མཐོ་སྐབ་ཆེད་དུ་འགོ་ཚུགས་གཞན་ཅི་ཞེས་གོ་མ་རེད། ལྟར་བཀག་བཞག་དགོས་དོན་ནི་ཏོག་དབྱིབས་འགོ་ནད་ཀྱི་བརྒྱུད་སྐྱོད་དེ་གཙོ་བོ་ཐབས་ཡིན་སྟེ། ཁྱེད་རང་གིས་མི་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བ་སྟོད་དགོས། འོན་ཀྱང་ཁ་དབར་དང་བརྟན་དཔར་བརྒྱུད་ནས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱེད་པར་བཀག་སྡོམ་གང་ཡང་མེད། སྤྱི་ཚུལ་དམིགས་བསལ་ཡོད་པ་ནི། ལྟར་བཀག་གི་རིང་ཁྱེད་རང་གི་སྤྱི་ཚུལ་དུས་ལུན་སྲུང་ཙམ་རིང་ཕྱིར་ཐོན་ཆོག་ཀྱང་། རང་ཁྱིམ་གྱི་ནང་མི་ལས་གཞན་པའི་མི་སྲུང་འབྲེལ་བ་བྱེད་མི་ཚོ།



སྲུང་སྲིད་ཏོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས། (SwissCovid App)

ལག་ཐོག་ཁ་དབར་ (Android/iPhone) ཆེད་བཟོས་པའི་སྲུང་སྲིད་ཏོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་འདི། སྲུང་སྲིད་གཞུང་གི་ནད་དུག་འཚོལ་བཤེར་གྱི་མཉེན་ཆས་ཡིན། དེའི་ཐོག་ནས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འགོས་པའི་གང་ཟག་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་རིགས་རྣམས་ཕྱིར་དེད་འཚོལ་ཞིབ་དོན་དུ་ཡིན།

མཉེན་ཆས་འདིས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་ཁྱེད་གདལ་མི་འགོ་བར་བཀག་སྡོམ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད། དེའི་བརྒྱུད་ནས་ཡོངས་གྲགས་ «Contact Tracing» ཞེས་ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་མཉེན་ཆས་ཀྱི་ལ་སྟོན་ཚུལ་དུ་ནད་འབྲུ་གསར་དུ་འགོས་པ་རྣམས་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཕྱིར་ཞིབ་རྒྱུ་དཔྱད་བྱེད་པ་དང་། རད་ཡམས་ཀྱི་རྒྱུ་ཕྱིར་བཀག་སྐྱིལ་བྱེད་སྐབས་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

SwissCovid App འདི་བཞིན་ Apple དང་ Google Play ཚོང་ཁང་ནས་ཕབ་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད།

- [Google Play Store für Android](#)
- [Apple Store für iOS](#)

སྲུང་སྲིད་ཏོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་ཕབ་ལེན་དང་ལས་སུ་འཇུག་སྐབས་ཀྱི་སྐྱོག་བརྟན་འཇར་མན། ཕ་རན་སི། མི་ཏེ་ལི། རེ་ཏོ་རོ་མ་ནི། དབྱིན་ཇི། ཨ་ལ་སྐ་ནི་ཡ། སེར་ཇི་ཡ། བོར་ཏུ་གླུ། སི་བེན་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡོད་པའི་དྲ་མཐུད་འདིར་སྟོས།

www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

གལ་སྲིད་སྲུང་སྲིད་ཏོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་བརྒྱུད་དེ་ང་ལ་ནད་འགོ་སྲིད་པར་ངེས་པའི་བརྟེན་ལན་འབྱོར་ན་ལག་ལེན་ཇི་འདྲ་བྱེད་དགོས་པམ། མཉེན་ཆས་ནས་ལམ་སྟོན་གང་བསྟན་པ་བཞིན་རྗེས་སུ་འགྲོ་བས།

- རད་དུག་འགོས་ཏེ་ཉེན་ ༡༠ བར་ཐང་ཀར་ཉེ་འདྲིས་སྤངས་ཏེ་རང་གི་ཉེ་འཁོར་རྣམས་སྲུངས་ཤིག སྲུང་སྲིད་ཏོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་ཀྱིས་ཁྱེད་རང་དུང་ཉེན་མ་ཇི་རིང་ཉེ་འདྲིས་མེད་པ་སྟོད་དགོས་པའི་བརྟེན་ལན་སྟོད་ཀྱི་རེད།
- སྲུང་སྲིད་ཏོག་དབྱིབས་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ་ (Infoline SwissCovid) ལ་ཁ་དབར་བཏང་སྟེ་རིན་མེད་ཀྱི་སྐྱོད་བྱེད་སྐྱོགས་དང་མི་གཞན་དང་ཉེ་འདྲིས་སྟོད་ཐབས་སྐར་ལམ་སྟོན་ཞུས། ཁ་དབར་ཨང་གངས་དེ་མཉེན་ཆས་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་བྱུང་ན་དེའི་ནད་འཁོད་ཡོད།

ཁྱེད་རང་ལ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཉེན་ཐོན་མ་ཐག་ཏུ་ལམ་སེང་སྟོན་ཚད་བྱེད་དུ་བརྟེན་དགོས། (འདིའི་སྐོར་དྲི་བ་ -> ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུས་ཟེན་དུས་ནད་ཉེན་ཐོན་ནམ། ?)

གདོང་ལེབས།

སྲུང་སིའི་ནང་ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ལ་གདོང་ལེབས་ངེས་པར་གྱིན་དགོས་ (འདིའི་འོག་གི་རྗེ་བ་ → གང་དུ་གདོང་ལེབས་ངེས་པར་གྱིན་དགོས་ མས། ? ཞེས་པར་སྒྲིག།)

སྤྱིར་ན་སོ་སོའི་བྱིས་དུ་མེད་པའི་སྐབས་དང་། མི་གཞན་དང་རྒྱུང་ཐག་རྒྱུན་མར་གནས་མ་ཐུབ་ཚེ་གདོང་ལེབས་གྱིན་དགོས། དེ་ཡང་ལྷན་ཁྲུག་ དང་ཁ་གཉིས་ཆར་ལེབས་དགོས་པ་ཡིན།

མང་ཚོགས་འདུ་འཛོམས་ཀྱི་གྲུ་ལུལ་ནང་གདོང་ལེབས་གྱིན་རྒྱ་དེ། གཙོ་ཆེར་མི་གཞན་དག་ཚོ་སྲུང་ཐབས་ཡིན། རྒྱུང་ཐག་རྒྱུན་མར་གནས་པའི་གང་ཟག་ དེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་མ་ཤེས་པར། རང་གི་ནད་རྟགས་མ་ཐོན་གོང་གི་ཉིན་གཉིས་ཐོན་ནས་མི་གཞན་པར་འགོ་ནད་ཅན་འགྱུར་སྲིད་པ་རེད། གལ་ ཏེ་གྲུ་ལུལ་དོག་པོའི་ནང་ཚང་མས་གདོང་ལེབས་གྱིན་ན། མི་གཞན་གིས་གཞིག་ལ་སྲུང་ཐབས་ཀྱི་རེད། གདོང་ལེབས་གྱིན་པ་དེས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ ཐམ་པ་སྲུང་ཐབས་པའི་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་། དེས་འགོ་ནད་ཁྱབ་གངས་འགྲོ་བའི་མགྲོགས་ཚད་ཉན་ཉན་འགོར་དུ་གཏོང་ཐབས་པ་རེད།

གང་དུ་ངེས་པར་གདོང་ལེབས་གྱིན་དགོས་སམ། ?

- **སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁྲུལ་དང་གནམ་གཤེད་ནང་གདོང་ལེབས་གྱིན་སྒྲོ།** གཤམ་གསལ་འགྲུལ་འཁོར་དང་སྤྱི་མང་འགྲུལ་གྱི་གྲུ་ལུལ་ ས་ཆའི་ནང་གདོང་ལེབས་ངེས་པར་གྱིན་དགོས་པ་ནི།
 - རི་ལི། རྩེ་ལི། སྤྱི་ལི།
 - རི་ཆེའི་འགྲུལ་འཁོར་ཁག
 - གྲུ་གཟིངས།
 - མཁའ་ལམ་འགྲུལ་འཁོར་ཁག (སྲུང་སིའི་གནམ་ཐང་ནས་ཕུར་བའམ་འབབས་པའི)
 - རི་ལིའི་འབབ་སྐྱེགས། རྩེ་ལི་དང་སྤྱི་ལི་བཀག་སྐྱེག་བྱེད་ལུལ། (ཕྱི་ཕྱོད་ལེན་ནའང་)
 - རི་ལིའི་འབབ་ཚུགས། གནམ་ཐང་། གཞན་ཡང་སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་དུ་འཛུལ་སྒྲིའི་གྲུ་ལུལ། (ཕྱི་ཕྱོད་ལེན་ནའང་)
- **སྲུང་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སྲུ་མང་ཚོགས་འགོ་སའི་གྲུ་ལུལ་དུ་གདོང་ལེབས་ངེས་པར་གྱིན་སྒྲོ།** མང་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་སའི་འདུ་འཛོམས་ཁང་ དང་ཚོང་ལས་ཁང་ནང་གདོང་ལེབས་གྱིན་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད། དེ་ཡང་བྱི་དང་ནད་གི་གྲུ་ལུལ་གཉིས་ཆར་ལ་ཁྱབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།
 - ཚོང་ཁང་། ཉེ་ཆའི་སྤྱི་གནས་ཁང་། དེའདུ་ཁང་དང་སྐྱེགས་ལས་ཁང་།
 - འབྲེམས་སྟོན་ཁང་། དཔེ་མཛོད་ཁང་། སློག་བརྒྱུན་ཁང་། གཏམ་བཞོད་འཁྲབ་སྟོན་ཁང་དང་རོལ་ཆའི་ཚོགས་ཁང་།
 - གཅན་གཟན་ཁང་དང་དུད་འགོའི་སྐྱོང་ཁ། ཚེ་བྱིང་རིག་རྩལ་ཁང་བཅས།
 - ཟ་ཁང་། ཆང་རག་ཁང་། རྒྱན་ཚེད་ཁང་དང་མགོན་པོའི་ཉལ་ཁང་མ་ཐེ་བའི་མགོན་ཁང་བྱིངས།
 - རྒྱ་རྒྱལ་ཁང་། ཚེད་མོ་དང་ལུས་སྦྱོང་སྤྱི་གནས་ཁང་གི་འཛུལ་སྒྲིའི་བྱིས་ར་དང་གྱོན་ཆས་བརྗེ་ལེན་བྱེད་ལུལ།
 - འཕྲོད་བརྐྱེད་གྱི་སྤྱི་གནས། སྐན་པའི་སྐན་དབྱེད་ཁང་། སྐན་ཁང་དང་ནད་གསོ་ཁང་གི་སྤྱི་ཡོངས་འགོ་སའི་གྲུ་ལུལ།
 - ལྷ་ཁང་དང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་གནས་ཁག
 - སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཉམ་འཛོམས་བྱེད་ས། ལམ་སྟོན་སློབ་གསོ་ཁང་། གནས་ལུལ་སྤྱི་ཁང་གི་གྲུ་ལུལ་ཁག
 - མང་ཚོགས་ཀྱིས་བཅར་གཏུགས་བྱེད་སའི་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ཁག་གི་གྲུ་ལུལ། འཛུལ་སྒྲིའི་དང་དེ་བཞིན་མང་ཚོགས་ འགོ་ཚོགས་སའི་གོས་ཚོགས་འཐུས་མིའི་འམ། ཡང་ན་གོང་སྤྱིའི་འཛིན་སྐྱོང་གི་ལྷན་ཚོགས་འཚོགས་ལུལ།
 - ཡེ་ཤུའི་དུས་སྟོན་དང་འབེལ་བའི་ཚོང་ཁྲོམ་ (Weihnachtsmärkte) སོགས་ཚོང་ཁྲོམ་ཁག
- **སྤྱི་མང་གི་གྲུ་ལུལ་ས་ཆར་གདོང་ལེབས་གྱིན་སྒྲོ།** སྤྱི་མང་གི་གྲུ་ལུལ་ས་ཆ་ནི། དཔེར་ན་སྲང་ལམ། གོམས་གོས་ལུས་ལམ། སྤྱི་ཁ་དང་ཚེད་ ཐང་བཅས་ཀྱི་སྐྱོང་ལ་གདོང་ལེབས་ངེས་པར་གྱིན་དགོས་པ་ནི།
 - གོང་ཁྲུང་དང་གོང་གསེབ་ཀྱི་གོམས་གོས་ཀྱི་སྤྱི་གནས།
 - མི་ཚོགས་ཆེས་གང་ན་མན་རྒྱུང་ཐག་མི་ཤར་ ༡-༥ འཛོག་མི་ཐུབ་ས་ཆར་མ། གཞན་ཡང་གོགས་རོགས་དང་ངོ་ཤེས་མཉམ་ དུ་འགོ་དུས་རྒྱུང་ཐག་འཛོག་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས།

- **ཁང་པའི་ནང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པ།** ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་ཁང་པའི་ནང་སྐྱོད་ཐབས་ཅད་དུ་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པ། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་ལས་ས་ཟུར་དུ་ཡོད་པའམ་ལས་རོགས་གཞན་ལས་རྒྱུ་ཐག་མི་ཏེར་ ༡༥ ཡོད་ན་དམིགས་བསལ་རེད། མ་ཟད་ཉེན་སྲུང་གི་རྒྱུ་ཐབས་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་མི་དགོས་ནའང་དམིགས་བསལ་རེད།
- **འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་རིམ་པ་གཉིས་པའི་ནང་།** འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་རིམ་པ་གཉིས་པ་ནི། (Gymnasien, Berufsschulen, Fachmittelschule) བཅས་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་གི་སློབ་ཚུགས་དང་དགེ་རྒྱུན། གཞན་ཡང་སློབ་གྲྲི་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པ། སློབ་འབྲིང་སྐབས་དང་དེ་བཟེན་སློབ་གྲྲི་ས་ཁྱོན་ཡོངས་ནང་གདོང་ཁེབས་པའི་ཕྱི་དགོས་པ་ཡིན།

སྤྱི་གུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་གང་ཟག་གཞན་པར་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པ་ཐད་དམིགས་བསལ་ཡོད་དམ། ?

སྤྱི་གུ་ལོ་ ༡༢ མན་ཆད་ལ་གདོང་ཁེབས་པའི་ཕྱི་དགོས་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་དམིགས་བསལ་ཅན་གྱི་གང་ཟག་སློབ་བཅོས་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཏེ་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་མི་ཐུབ་པའི་རིགས་ལ་དམིགས་བསལ་ཡོད།

གལ་ཏེ་ང་ལ་གདོང་ཁེབས་མེད་ན། ཁ་དགེས་སམ་རས་ཤེག་གིས་གདོང་དང་སྐྱ་ལྷག་ཐུན་ན་སློབ་གསུམ་ ?

དེས་སློབ་གི་མ་རེད། ཁ་དགེས་སམ་རས་ཅམ་གྱིས་སོ་སོར་ནང་མ་འགོ་བའི་སྤྱད་སློབ་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ། མི་གཞན་པ་ཚོར་ཡང་སྤྱད་སློབ་པའི་མེད། འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་གདོང་ཁེབས་སམ་ཡང་ན་དམིགས་བསལ་བཟོ་ལས་ནས་བསྐྱུ་བའི་རས་ཀྱི་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པ་ཡིན།

འདྲུ་འཛོམས་དང་དུས་སྟོན། ལས་ཞོར་གྱི་ཡངས་ཀྱི་བྱེད་སློབ་རིགས།

འདྲུ་བཞུགས་པའི་འགན་འཁུར་དང་བཀག་སྡོམ་རིགས་སྤྱད་སོ་སྤྱད་ཡོངས་སྤྱུ་ལྷག་པ་ཡིན། མངའ་སྡེ་འགའ་ཞིག་ནང་སློབ་ཁྲིམས་དམ་བསྐྱུགས་ཆེ་བ་ཡོད།

འདྲུ་འཛོམས་རིགས་ཇི་འདྲ་བར་བཀག་སྡོམ་གནང་ཡོད་དམ། ?

སྤྱི་བའི་གྲ་ལུ། དཔེར་ན། ཡོང་གཞན་གྱི་ཁྲིམས་པ། འཆར་འཆར་འགོ་ལམ། སྤྱི་ཚལ་སྤྱི་ཁོགས་སྤྱི་མཁའ་སྤྱོད་ལས་ལྷག་པ་རང་འགར་མཉམ་འཛོམས་བྱེད་མི་ཚོགས།

སྤྱི་དང་སྤྱི་གྲུ་སྟོན་བྱེད་སྤྱི་ཐོག་སློབ་ཁྲིམས་ཇི་འདྲ་ཡོད་དམ། ?

སྤྱི་མི་གཞན་གྱིས་འཕྲུལ་ཞུགས་མེད་པའི་སོ་སོའི་ནང་མི་དང་གོགས་རིགས་མཉམ་དུ་འདྲུ་འཛོམས། དཔེར་ན་རང་གྲིམ་ལྷ་ལུར་སྤྱི་དུས་སྟོན་བྱེད་འཐུས་ཀྱིས། མི་གངས་ ༡༠ ལས་ལྷག་པ་འདྲུ་འཛོམས་མི་ཚོགས། སྤྱི་གྲུ་སྟོན་རིགས་ཇི་ཐུབ་ཀྱིས་སྤོངས།

མི་གངས་ ༥༠ ལས་བཞུགས་པའི་འདྲུ་འཛོམས་ཀྱི་དུས་སྟོན་བྱེད་པར་བཀག་སྡོམ་བཅད་ཡོད། དེ་ནི་ལུས་རྩལ་དང་རིག་གཞུང། དེ་བཞིན་ཚོགས་འཛོམས་རིགས་གཞན་ལའང་ལྷག་པ་ཡིན། ས་གནས་གོང་སྤེལ་སྟེ་ཚོགས་དང་དུས་གོས་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་འདུ་རྒྱུ་དམིགས་བསལ་ཡིན། ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་རྩ་སྟོན་དོ་རྒྱུ་དང་། མངའ་སྡེ་འོས་བསྐྱུ་དང་སྟེན་འཐུས་བསམ་ཤོག (Referendum und Initiativen) རྒྱུ་ས་ཡིག་བསྐྱུ་བྱེད་ལས་འཆར་སྤྱི་མཉམ་སྤྱོད་འཐུས་ཀྱིས། རང་འགོག་སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་ལག་ལེན་རྒྱུ་བྱེད་དགོས།

ལུས་རྩལ་དང་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་གྲ་ཡངས་ཀྱི་བྱེད་སྤྱི་ཐོག་སློབ་ཁྲིམས་ཇི་འདྲ་ཡོད་དམ། ?

ལུས་རྩལ་དང་རིག་གཞུང་འབྲེལ་བའི་གྲ་ཡངས་ཀྱི་བྱེད་སྤྱི་ཐོག་རིགས་ཁང་པའི་ནང་དུ་ཚོགས་ན་མངའ་སྡེ་མི་གངས་ ༡༥ ཞུགས་ཚོགས། དེ་ཡང་ཕན་ཚུན་དགོས་པའི་ཀྱི་རྒྱུ་ཐག་འཛོམས་ཐུབ་པ་དང་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པ། གལ་ཏེ་ཚོགས་ཁང་ཆེན་པོ་དང་ཏེ་ནི་ཆེ་ཁང་ (Tennishalle) སོགས་གྲུ་ཆེན་པོ་ཡོད་ན་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་མི་དགོས། སྤྱི་རྒྱུ་ཐག་འཛོམས་པ་ཚོས་གྱིས་སློབ་ལུས་པོ་རིག་ཐུག་གི་ལུས་རྩལ་རིགས་བཀག་སྡོམ་བཅད་ཡོད། སྤྱི་གུ་ལོ་ ༡༥ མན་ཆད་ལ་གོང་གི་སློབ་སྤྱོད་རྒྱུ་ལས་སྤྱོད་བཅེ་མི་དགོས། ལུས་རྩལ་དང་རིག་གཞུང་ཆེད་ལས་པ་ཚོར་སྤྱོད་བཅེ་དང་ཆེད་འགན། དེ་བཞིན་སྤྱོད་དང་འཐུས་སྤྱོད་དངོས་གཞི་བྱེད་ཚོགས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྤྱོད་ལེན་སྐབས་དམིགས་བསལ་མཚེས་མ་མངའ་སྡེ་ཐོ་ཐོར་བས། ལས་ཞོར་མཉམ་གཞན་པའི་ (Laien-Chor) འཐུས་སྤྱོད་ལ་བཀག་སྡོམ་ཡོད་ཅིང་། ཆེད་ལས་མཉམ་གཞན་པ་ཚོས་སྤྱོད་བཅེ་དང་བཀག་འགོག་མེད།

ཆེད་རག་ཁང་དང་ཟ་ཁང་ནང་སློབ་ཁྲིམས་ཇི་འདྲ་ཡོད་དམ། ?

- རྒྱ་རྩོག་གཅིག་གི་སྤེངས་མངའ་སྡེ་མི་གངས་ ༤ ལྷག་སྤྱོད་མི་ཚོགས། ཕ་མ་དང་སྤྱི་གུ་མཉམ་དུ་ཡོད་ན་དམིགས་བསལ་ཡིན།
- མཚན་གྱི་རྒྱ་ཆེད་ ༡༡ བས་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཆེད་ ༥ བར་སྤོ་རྒྱག་དགོས།
- ཟ་ཁང་དང་ཆེད་རག་ཁང་ནང་། བཟའ་བུ་དང་སྤྱོད་དེ་སྤྱོད་པ་ཁོ་ན་ལས་མི་ཚོགས།

མཚན་ཚོགས་ཞབས་བོ་ཁང་ (Discothek und Tanzlokal) ལ་སློག་ཁྲིམས་ཇི་འདྲ་ཡོད་དམ།?

མཚན་ཚོགས་ཞབས་བོ་ཁང་གི་ཚོང་ལས་ནམས་སློ་རྒྱལ་དགོས་པའི་བཀག་སྡོམ་བཅད་ཡོད་ལ། ཞབས་བོའི་འདུ་འཛོམས་རིགས་ལ་བཀག་འགོག་གནང་ཡོད།

རང་བྱིན་ལས་ཁུངས།

གང་ཐུབ་ཀྱིས་རང་བྱིན་དུ་ལས་ཁུངས་བཟུང་སྟེ་ལས་ཀ་བྱེད། དེའི་ཐོག་ནས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཉུང་ཞིང་ནད་འདུ་ཁུབ་གདལ་ཇི་རྒྱུ་དུ་འགྲོ།

སླ་ལས་པ་གང་ཞིག་རང་བྱིན་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཐུབ་ཚེ། དལ་རྩོལ་ཁྲིམས་ལྟགས་གཞིར་བཟུང་གིས་ལས་སྡོད་ལས་ཁང་ནས་རང་ཁོངས་ལས་བྱེད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྲུང་སྐྱོབ་ཚད་འོས་འཚམས་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

འགྲུལ་སྐྱོད་དང་ལུང་སེའི་ནད་འཛུལ་བསྐྱོད་སྐོར།

༢༠༢༠ ཟ࿳་ལྔ་ ༡ ཚེས་ ༤ རྣམས་བཟུང་དམིགས་བཀར་གྱི་ས་ཁུལ་འགའ་ཞིག་ནས་སྲུང་སེའི་འཛུལ་བསྐྱོད་བྱེད་མཁན་རྣམས། ཉེན་མ་ ༡༠ རིང་རྒྱུ་བཀག་འགོག་འོག་སྐྱོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འགོ་བའི་ཉེན་ཚབས་ཅན་གྱི་ཡུལ་གྱུ་དང་ས་ཁུལ་ཁག་གི་ཐོ་གཞུང་། གཞན་ཡང་སྲུང་སེའི་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་སོ་སོའི་འབྲེལ་ཡུལ་དང་རྒྱུ་བཀག་གི་ཆག་ཡང་བཅས་ཏེ་རྒྱ་འདྲིར་སྟོན། www.bag.admin.ch/einreise

ནད་ཡམས་དབྱུང་དོན་གྱི་གནས་སྤངས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཐོ་གཞུང་འདི་རྒྱན་གཏན་དུ་གསར་བསྐྱོགས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལྷ་ཚང་གྱི་གྲུབ་འབྲས་སུ་ནད་དུག་མ་ཐོག་པ་ཐོན་ནའང་རྒྱུ་བཀག་ནད་སྐྱོད་མི་དགོས་པའི་ཆག་ཡང་མེད།

སྲུང་སེའི་ནད་འཛུལ་བསྐྱོད་བྱས་ནས་ཉེན་མ་གཉིས་ནད་རྩོད་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་སུ་འགྱོར་བར་འབྲུལ་དགོས་ཤིང་། དེ་ག་ལས་བྱེད་པའི་ལམ་སྟོན་བཞིན་ལག་ལེན་ཞུ་དགོས། www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

སྲུང་རྒྱུ་བཀག་ལས་གཞིལ་ཐབས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་སུ་ལན་བརྡ་མ་བྱས་ན། སྲུང་སེའི་ནད་ཡམས་ཁྲིམས་གཞི་ལས་འགའ་བར་དོས་འཛིན་གྱིས་སྲུང་སྐོར་ཆིག་ཁྲི་ཐམ་པ་ ༡༠་ལྟོས་བར་ཉེས་ཚད་དགལ་གྱི་རེད།

རྒྱུ་བཀག་སྐོར་གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་དགོས་ན་སྲུང་གཞུང་དབུས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཚོང་། སྲུང་དགོང་དྲོ་རྒྱ་ཚོང་། ༡༡་བར་ཁ་དཔར་ཨང་གཤམ་ +41 58 464 44 88 ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱིས།



ལྷུ་ལན་གསར་ཏུགས་(QR-Code) འདི་ལག་ཐོག་ཁ་དཔར་སྟེང་དཔར་ཤར་ (scan) བརྒྱབ་སྟེ། དབུས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲ་རྒྱའི་ནང་ཐད་ཀར་ལེན་ཚོག་

རོགས་སྐྱོར་ཐབས་འཚོལ།

དའི་མ་སྐད་ནད་གནས་ཚུལ་འཕར་མ་ག་པར་ཐོབ་བམ།

migesplus.ch ཞེས་པའི་དྲ་སྟེགས་ནང་ཉོག་དབྱིབས་ ༡༧་དང་གཞན་ཡང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནད་དོན་གཞན་པའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་ཁུངས་དག་པོ་ཐོབ་ཀྱི་རེད། www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

སྐྱེད་ཁང་དུ་དའི་མ་སྐད་རྒྱུ་བྱེད་པ་དང་ཕན་ཚུན་སྐད་ཆ་གོ་བརྡ་མ་འཕྲོད་ན་དམ་ག་རེ་བྱེད་ཐུབ་བམ། ?

ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྐད་བརྒྱུར་ཡོད་མེད་དྲི་རྒྱུ་དཔྱད། ཁ་དཔར་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྐད་བརྒྱུར་བྱེད་རྒྱ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཆེད་ལས་སྐད་བརྒྱུར་བ་ཡོད་ན། སོ་སོའི་ནང་མེད་ཁོངས་ནས་སྐད་བརྒྱུར་དུ་འཁྲིད་མི་དགོས་ཤིང་། རྒྱུ་བཀག་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ལས་ཀྱང་སྲུང་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ལས་ནས་ཁྱེད་རང་ལ་

སྐྱོན་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐབས། སྐྱོན་པ་དང་ནད་པ་ཕན་ཚུན་གོ་བདེ་སྤོང་ཐུབ་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

ཁྱེད་རང་རང་ཁྱིམ་དུ་ངེས་པར་སྤོང་དགོས་པ་དང་། བཟའ་བཙའ་འཇམ་སྐྱོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ?

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

སོ་སོའི་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ནང་ལ།

- རྟོགས་པར་འབོད་སྐུལ་བྱེད་ས་ཨོ་ཡོད།?
- ཡང་ན། ཁྱེད་རང་གིས་གཞན་དག་ལ་བྱེད་ཐུབ་བམ།?

ཐབས་ཤེས་གཞན་པ་ནི།

- སོ་སོའི་གནས་ལུལ་གྱི་གོང་ཟླ་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད།
- མཉེན་ཆས་ «Five up» ཞེས་པའི་ཐོག་ཐབས་འཚོལ་བྱེད།
- ང་ཱུ་ www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch འདིའི་ནང་ལ་ཐབས་འཚོལ་བྱེད།

འདིར་ཡང་གཙང་སྲ་དང་སྤོང་ལམ་བཞེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལ་སྲ་མཐུད་དེ་བཅི་སྲུང་བྱེད་དགོས།

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

གཤམ་གསལ་ང་ཱུ་དང་ཁ་དབར་ཨང་གངས་ཐོག་རྟོགས་པམ་འཚོལ་སྒྲིའི་ཐབས་ཤེས་ཡོད།

- ང་ཱུ་ www.dureschnufe.ch (འཇར་མན་གྱི་སྐད) / www.santepsy.ch (པ་རན་སིའི་སྐད) / www.salutepsi.ch (ཨི་ཏ་ལིའི་སྐད)
- ཁ་དབར་ཨང་གངས་ 143 (Die Dargebotene Hand) ཐོག་ལམ་སྟོན་འཐོབ།



རང་ཁྱིམ་དུ་འཇིགས་སྐུལ་ལམ་སྟོན་པའི་ཉེན་ཁ་འཚོར་བ་དང་། ཉེན་སྲུང་ཆེད་རྟོགས་པ་དགོས་པམ། ?

- ང་ཱུ་ www.opferhilfe-schweiz.ch (འཇར་མན་གྱི་སྐད) / www.aide-aux-victimes.ch (པ་རན་སིའི་སྐད) / www.aiuto-alle-vittime.ch (ཨི་ཏ་ལིའི་སྐད) འདིའི་ནང་གི་ཁ་དབར་ཨང་གངས་དང་སྟོན་པ་འཕྲིན་ཁ་བྱང་བརྒྱུད་དེ། སོ་སོའི་མིང་སྟོན་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་སྲུང་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སྲ་ལམ་སྟོན་དང་སྲུང་སྐྱོབ་ལྷན་ཚོགས།
- **ཇོ་ཏྲག་སྐབས་ཉེན་རྟོག་པར་ཁ་དབར་ཨང་གངས་ 117** ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཆོག།

གཞན་ཡང་ཁ་དབར་ཨང་གངས་གལ་ཆེ་ལག

- **ཇོ་ཏྲག་སྐབས་ཐོས་ཆེད་ཁ་དབར་ཨང་གངས་ 144** འདི་ནི་སྲུང་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སྲ་ལམ་སྟོན་མཚན་སྟོན་མེད་དུ་ཇོ་ཏྲག་སྐབས་ཐོས་ཆེད་ཡིན།
- **གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་ཁ་དབར་ཨང་གངས་ 058 463 00 00** འདིའི་ཐོག་ནས། རྟོག་དབྱིབས་གསར་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་ངོ་རྒྱུ་ལ་ལན་འདེབས་ཡོང་རྒྱ།
- **གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྐྱོན་པ་མེད་ན།** ཁ་དབར་ཨང་གངས་ **0844 844 911 24** བརྒྱུད་དེ། **Medgate** ཞེས་པའི་སྐྱོན་པའི་ཚོ་ལག་ལ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་ཀྱིས་སྐྱོན་པའི་ཐོག་ནས་བཞེན་གཏུགས་བྱེད་ཆོག།



སྲུང་སིའི་རྟོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་ (SwissCovid App) འདི་དང་ལྷན་པའི་ལག་ཐོག་ཁ་དབར་བརྒྱུད་ནས། རྟོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་ཡམས་གསར་པ་དེ་དབང་མེད་དུ་ཁྱེད་གངས་མ་འགོ་བར་བཀག་སྒྲིལ་བྱེད་འདུན་ཡོད། གང་ཟག་ཇི་སྟེད་ཅིག་ནས་མཉེན་ཆས་འདི་བེད་སྤོང་བྱས་ན་དེ་སྟེང་ཙམ་གྱི་ནད་ཡམས་འགོག་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་ངེས་ཡིན། རྟོག་དབྱིབས་ནད་འབྱས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་ཞིག་གི་ཉེ་འགྲམ་དུ་དུས་ལྟར་རིང་ཙམ་བཞུད་པ་ན། མཉེན་ཆས་དེའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ལ་ནད་འབྱས་ཟེན་པ་དང་འགོག་ཐབས་ལག་ལེན་ཇི་འདྲ་བཞེན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བྱེད། དེ་མིན་སྐོར་གྱི་གུ་ལུལ་དང་གསང་རྒྱའི་གནས་ཚུལ་རྟོགས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཀྱི་རེད། མཉེན་ཆས་དེ་རང་མོས་ཀྱིས་པ་ལེན་ཆོག་ཅིང་རྩན་མེད་ཀྱང་ཡིན། མཉེན་ཆས་དེ་ Apple དང་ Google Play ཚོང་ཁང་གཉིས་ཀར་ནས་པ་ལེན་བྱེད་ས་ཡོད།

རྟོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་འདིའི་ཐོག་ནས་ནད་ཡམས་འཕོ་བཞུད་ཀྱི་རྒྱུ་རིམ་དེ་སྐྱར་བར་གཙོད་ཐུབ་པར་རྟོགས་བྱེད།

མཉེན་ཆས་འདི་ལག་ཐོག་ཁ་དཔར་སྤེངས་པའི་ལེན་བྱེད་ན། ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་བཀག་སྦྱོལ་ཚེད་དུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད། དེའི་བརྒྱུད་
ནས་ཡོངས་གྲགས་ «Contact Tracing» ཞེས་ནད་འགོའི་ཉེ་འདྲིས་འཛོལ་བཤེར་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་ལ་སྟོན་ཚུལ་དུ་ནད་འབྱུངས་ལུ་འགོས་
བ་རྒྱུ་མངའ་ལྗེའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཚད་དམྱེད་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་དང་། རྒྱུ་ལམ་གྱི་རྒྱུ་ཕྱིན་བཀག་སྦྱོལ་བྱེད་ཐུབ།
SwissCovid App འདི་བཞིན་ Apple དང་ Google Play ཚོང་ཁང་ནས། འཇར་མན། ཕ་རན་སི། ཨི་ཏེ་ལི། རེ་ཏོ་རོ་ལྷ་ན། ཨལ་
རྒྱ་ནི་ཡ། རྫོ་སི་ནི་ཡ། དབྱིན་ཇི། ཀོར་ལེ་ཤི་ཡ། བོ་རྩ་རྒྱ་ལ། སེ་ལྷེ་ཡ། ཤེ་བ་ནི་ཡ། ཏུར་གྷི། ཏིག་རིན་ཡ། བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་
ཐོག་ཕབ་ལེན་བྱེད་རྒྱ་ཡོད།

- [Google Play Store für Android](#)
- [Apple Store für iOS](#)

SwissCovid App དེ་རང་མོས་དང་རིན་མེད་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་ཚོགས་པ་ཡིན། གང་ཟག་ཇི་སྟེད་ཅིག་ནས་ཕབ་ལེན་དང་བེད་སྤྱོད་ན། དེའི་
ཚུལ་གྱིས་ནད་ཡམས་བཀག་སྦྱོལ་ཐུབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

ལྷན་སེའི་ཏྲོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་འདིའི་བྱེད་ལས་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ། ?

མཉེན་ཆས་འདི་ལག་ཐོག་ཁ་དཔར་སྤེངས་པའི་ལེན་བྱེད་ན། དེ་ནས་ Bluetooth སྟོར་བ་ལས་གཞན་གང་ཡང་བྱེད་མི་དགོས།
Bluetooth བརྒྱུད་དེ་ལག་ཐོག་ཁ་དཔར་ནས་དོ་བདག་གི་དོ་འཛིན་ཨང་རྟགས་ (Identifizierungscodes) གཏོང་བར་བྱེད། ཨང་རྟགས་
དེ་ནི་སློ་བུར་ངེས་མེད་ཀྱིས་སྟེག་པའི་མཚོན་རྟགས་རིང་པོ་ཞིག་ཡོད། བདུན་ཕྱག་གཉེས་ཀྱི་རྗེས་སུ་དོ་འཛིན་ཨང་རྟགས་དེ་སྟེག་འཕྲུལ་སྤེད་ནས་
རང་བཞིན་གྱིས་ཟུབ་འགོ་བ་ཡིན།
མཉེན་ཆས་དེས་མིང་མེད་པར་ལག་ཐོག་ཁ་དཔར་གཞན་དང་མཉེན་ཆས་དུས་ཡུན་དང་རྒྱུད་ཐག་ཇི་ཅམ་གནས་པའི་ཚད་འཇལ་ཞིང་། མི་ཏར་
༡༥ ཅམ་གྱི་རྒྱུད་ཐག་དང་ཉེན་གཅིག་གི་རིང་སྐར་མ་ ༡༥ ལྷག་ཉེ་འབྲེལ་བྱས་པ་ཐོ་བཀོད་བྱེད་ཐུབ། དེ་ནས་ནད་འབྱུངས་ཡོད་མེད་ཀྱང་
ཕལ་ཆེར་ཤེས་ཐུབ།

བརྒྱུད་ལམ་འདི་ལྷན་འཛུར་ཡོང་།

ལྷན་སེའི་ཏྲོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་བེད་སྤྱོད་མཁན་གི་གང་ཟག་གང་ཞིག་ནད་འབྱུངས་འགོས་པ་དོས་ཟེན་ན། དེ་འབྲེལ་མངའ་ལྗེའི་ལས་ཁུངས་
སམ་གང་གིས་སྟོན་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པའི་སྟོན་བཅོས་པ་ནས་ཏྲོག་དབྱིབས་གསར་རྟགས་ (CovidCode) ཤིག་འཛུར་ཡོང། གསར་རྟགས་འདི་ཉིད་
ཀྱིས་མཉེན་ཆས་བརྒྱུད་ལམ་ཐོག་བརྒྱུད་ལམ་གཏོང་བྱེད་བྱེད་སྟོན་བཅོས་ཐུབ། དེའི་ཐོག་ནས་མཉེན་ཆས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་གཞན་པ་ཚོར་
ནད་འབྱུངས་ཟེན་པའི་དུས་ཡུན་རིང་ (ནད་རྟགས་མ་ཐོན་གོང་གི་ཉེན་གཉེས་ནས་བཟུང་བཅེས) ཉེ་འབྲེལ་བྱུང་བ་ཚོར་ཉེན་བརྒྱུད་གཏོང་བར་བྱེད།
གསར་རྟགས་འདི་ལག་ཐོག་ཁ་དཔར་སྤེངས་པའི་ལེན་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་ཐུབ་པའི་ལེན་བྱེད་པར་བྱས། གནས་སྐབས་རིང་མངའ་ལྗེའི་
འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་ཏྲོག་དབྱིབས་གསར་རྟགས་དུས་ཡུན་ཐོག་གནད་མ་ཐུབ་པ་ཡོང་གི་ཡིན་པས། བཟོད་སྲུང་བྱེད་ལོགས་ཞེས་འབོད་སྐུལ་ལྟ།

བརྒྱུད་ལམ་སྤྱོད་སའི་གང་ཟག་གིས་བརྒྱུད་ལམ་ཐོག་གསལ་བའི་ཁ་དཔར་ཨང་གཏངས་དེར་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་ལག་ལེན་ཅི་བྱེད་ཀྱི་གསལ་བཤད་ལྟ་
དགོས། དེ་ནད་སྟེན་གྱི་ལུ་ཡུལ་དང་གསང་རྒྱུ་རྟག་ཏུ་སྤྱད་སྟེ་བྱེད་ཀྱི་རེད། བརྒྱུད་ལམ་སྤྱོད་སའི་གང་ཟག་ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་ན་རང་བྱིས་
དུ་གནས་སྤོང་བྱེད་དེ། མི་གཞན་པར་ཉེ་འདྲིས་སྤོངས།

ཆིག་སྟེལ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་འདི་འདྲའི་ཐོག་ནས་ནད་འགོ་བའི་རྒྱུ་རིམ་གཙོད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

དོ་བདག་གི་གནས་ཚུལ་སྤྱད་སྟེ།

ལྷན་སེའི་ཏྲོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་ཐོག་སྟེན་གྱི་གནས་ཚུལ་གསོག་འཛོག་བྱེད་པ་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ཐོག་ཁ་དཔར་འབའ་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་
ཡོད། དོ་བདག་གི་སྟེན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལམ་སྟེན་ཕྱོགས་གར་ཡོད་རྣམས་དུས་གནས་ཚུལ་གསོག་སྐབས་ལས་ཁང་སོགས་གང་ཡང་གཏོང་གི་མེད།
དེར་བརྟེན་བརྒྱུད་ལམ་འདིའི་ཐོག་ནས་གང་ཟག་སྤྱོད་པའི་ཕྱོགས་གང་ཞིག་ཏུ་འབྲེལ་བྱས་ཀྱིས་བེད་སྤྱོད་པའི་གནས་ཚུལ་རིགས། ལྷན་ཀྱང་བསྐྱར་
སྐྱོན་ཐུབ་ཐབས་མེད། གལ་ཏེ་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་རྩ་དྲག་གནས་སྤངས་འདི་ལས་གོལ་བའམ། ཡང་ན་མཉེན་ཆས་འདི་ཕན་ཐོགས་
མེད་པར་གྱུར་ཚུ། ལས་ཚུལ་འདི་མཚམས་འཛོག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན།

ལྷན་སེའི་ཏྲོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་འདིའི་ཐོག་ནས་ཕན་ལ་ནད་འབྱུངས་འགོ་སྤྱོད་པའི་བརྒྱུད་ལམ་འཛུར་ན། ང་ལ་ལྷ་ཚོད་བྱེད་དབང་ཡོད་དམ། ?

ལྷན་སེའི་ཏྲོག་དབྱིབས་མཉེན་ཆས་འདིའི་ཐོག་ནས་ཕན་ལ་ནད་འབྱུངས་འགོ་སྤྱོད་པའི་བརྒྱུད་ལམ་འཛུར་ན། ལྷ་ཚོད་བྱེད་ཚོགས་
ལྷ་ཚོད་འདི་ནད་འབྱུངས་ཟེན་གྱི་རྒྱུ་རྟགས་མ་ཐོན་པའི་གང་ཟག་ཚོ་དོས་བཟུང་ཐབས་ཡིན། རྒྱུ་རྟགས་ཟེན་ནས་ལྷ་ཚོད་ཉེན་ ༥ རྗེས་སུ་ལྷ་
ཚོད་བྱེད་དགོས། རྒྱུ་རྟགས་ཟེན་པ་ངེས་ན་དེ་འབྲེལ་མངའ་ལྗེའི་ལས་ཁུངས་ནས་ལྷན་ལ་ལག་ལེན་ཇི་བྱེད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད། དེ་
ནི་ནད་འབྱུངས་ཀྱི་ལུ་ཡུལ་མི་འགོ་བོར་བཀག་སྦྱོལ་བྱེད་རྒྱུ་ལམ་ཐོག་ཆེ།

གལ་ཏེ་ང་ལ་ནད་འབྱུངས་འགོ་སྤྱོད་པའི་བརྒྱུད་ལམ་འཛུར་ཏེ་རང་བྱིས་དུ་སྤོང་རྒྱུར་ཐག་བཅད་ན། ལས་ཀའི་སྐྱོ་ཆ་ལྷ་མཚན་དེ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་དམ། ?

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་ནད་འབྱུང་འགོ་སྲིད་པའི་བརྗེ་ལན་འབྱོར་སྐབས། SwissCovid Infoline ཞེས་པར་ཁ་དབར་ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་དེ། ལས་
ཀའི་སློབ་ཚད་ཐོབ་ཐང་སྐོར་འདྲི་རྒྱུ་ལྟོས། (ཁ་དབར་ཨང་གངས་བརྗེ་ལན་འབྱོར་དུས་བརྒྱུད་ལམ་སྤོང་གསལ་ཡོད།)
གཞི་རྒྱུ་ནས་ཁྱེད་ནད་འབྱུང་འགོ་སྲིད་པའི་བརྗེ་ལན་འབྱོར་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་ཀར་མ་བྱིན་པར་རང་བྱིམ་དུ་སྐྱོད་ན། ལས་སློང་གྱི་
བདག་ནས་ཁྱེད་ལ་ལས་ཀའི་སློབ་འབབ་མུ་མཐུད་དེས་པར་སློང་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་གང་ཡང་མེད།
འོན་ཀྱང་དེ་འབྲེལ་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་གོ་སྐྱོད་འོག་ཟུར་བཀག་སྐྱོད་དགོས་ལྗང་ན། ལས་ཀ་སློང་མཐུན་གྱི་བདག་ནས་མུ་མཐུད་སློབ་
ཚད་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

གནས་ཚུལ་འཕར་མ: www.bag-coronavirus.ch
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus
(འཇར་མན། / ཕ་རན་སི། / ཨི་ཏ་ལི། / དབྱེན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག)



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