

Covid-19 ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་དང། སྤྱོད་ལམ་དང་གཙང་ཁྲ་བཞེད་སྟོགས་ཀྱི་གཤམ་ཆེད་གནས་ཚུལ།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ།

ལྷོ་ལོ་ ༢༠༢༠ ཟླ་ ༡༠ བའི་ཚེས་ ༢༧ འི་གནས་སྟངས་ལྟར་ཡིན།

ང་ཚོ་འདི་ལྟར་ལྷ་དང་སྒྲོལ་བེད་ན།



ཁོ་རོ་ན་བཀའ་དྲིལ།



ཕན་ཚུན་གྱི་ཐག་ལོག་ས།



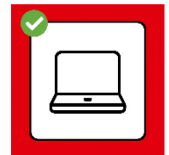
རྒྱུད་ཐག་འཛོག་མ་ཐུབ་ཆེ་
གདོང་ཁེབས་གྱུན་དགོས་པའི་
འགན་ཡོད།



ཕྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་འབབ་
ཚུགས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གྲུ་ལུ་དུ་
གདོང་ཁེབས་ངེས་པར་གྱིན་
དགོས།



བྱང་ན་རང་གྱིས་དུ་ལས་ཁུངས་
ཚུགས་ཐབས་བཟུང་།



ལག་པ་ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་བྱས།



ལྷ་བཟ་ཕྱིས་སམ་གུ་མོའི་ཁྱལ་ཏུ་
མོ་དང་ཏབ་བྱིད་རྒྱུ་བཟ།



ལག་པ་གཏོང་ཅེས་སྟོངས།



ཉིན་རེར་ཐེངས་འགའ་ཤས་
རིང་སྒྲུ་ཁུང་ཕྱི་སྟེ་སྒྲུང་བསང་
གཏོང་།



ཏུ་སྟོན་འདྲིམས་ཚོགས།
 རྒྱུ་མང་འདྲུ་འདྲིམས་སྤྱི་མང་
 མཐའ་མི་གངས་ ༥༠
 རྒྱུ་ཤི་འདྲུ་འདྲིམས་སྤྱི་མང་
 མཐའ་མི་གངས་ ༡༠
 རྒྱུ་པའི་གྲུ་ལུ་ཏུ་མང་མཐའ་
 མི་གངས་ ༧༥



ནད་ཉགས་ཐོན་མ་ཐག་ལམ་
མེད་ལྷ་ཚད་བྱས་ཏེ་རང་བྱིམ་
དུ་ཕྱིད།



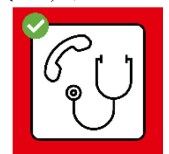
ནད་འགོ་འཛུལ་བཤེར་ཆེད་དུ
སྤྲད་མཉམ་དུ་བྱས་འཕྲད་
བྱེད་བའི་སྒྲན་ཐོ་ཆ་ཙང་སྤྲོད།



ནད་ཡམས་བཀག་བསྐྱེལ་ཆེད་
 ཏོག་དབྱིབས་མཉན་ཆས་
 (Swiss COVID App)
 ཡབ་ལེན་ཐོག་འགུལ་སྒྲོང་བྱེད།



ཁྱ་ཚད་སྐབས་ནད་དུག་ཡོད་
གཏན་འཁེལ་ན་ཁེར་བཀག་
དང་། རྒྱ་དུག་ཡོད་གཏན་
འཁེལ་བའི་གང་ཟག་དང་ལྷག་
འཕད་བྱུང་ཡོད་ན་རང་ཁྱིམ་དུ་
ཐུར་བཀག་གིས་སྤྱོད་དགོས།



ལྷན་པ་དང་ཇ་དྲག་ལྷན་ཁང་
དུ་ཁ་དཔར་ཁོ་ནའི་བརྒྱད་དེ་
བཞེན་གཏུགས་སུ་བསྐྱོད་དགོས།

www.foph-coronavirus.ch

རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་རྩི་བ་དང་ལན་ཁག་གཤམ་དུ་བཀོད།

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༩ ལོ་མཇུག་ལ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་། <<Covid-19>> ཞེས་པའི་ནད་གཞི་གསར་བ་ཤིན་ཏུ་འགོ་ཉེན་ཆེ་བ་ཞིག་ཐོན་པ་རེད། རྟོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གསར་བ་དེས་བརྒྱུད་པའི་ནད་ཡམས་འདི་དུས་ཚོད་ཐུང་ཏུ་ཞིག་ནད་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་གདལ་ཕྱིན་ཡོད། ལུང་གཞུང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་འགྲུལ་ཞེས་གནད་པའི་དངོས་བདེན་གནས་ཤིག་འདིའི་ནད་། རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བྱུང་བའི་གནས་དོན་ཁག་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་འགོས་པ་ཡིན་ན་ཉེན་ཚབས་ལྗིད་པོ་ཡོད་མིན་པ་དང་། མི་འགའ་ཤས་ནད་ཡམས་འདིས་རྒྱུན་པས་འཆི་བའང་བྱུང་ཡོད་པས། ཚང་མས་རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འདི་ལས་སྤང་ཐབས་བྱེད་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེ།

རང་འགན་རང་ཁུར་ནི་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། རྟན་འབྲུ་མི་འགོ་བར་སྤང་ཐབས་ཡག་ཤོས་ནི། ཡིག་ཆ་འདིའི་མདུན་ཤོག་ཏུ་དབྱས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་ཁྱབ་སྤྲོད་གནད་པའི་སྤྱད་ཡིག་སྤང་བརྟན་དཔར་བཀོད་བ་ཟླ། གཙང་སྤྱད་སྤྱི་ལྟོ་ལ་སྤང་བཅི་དགོས་སྟེ། དཔེར་ན་རྒྱ་གཞུང་དུ་འདག་རྩལ་བྱུག་ནས་ལག་བ་འབྲུ་བ་དང་། བན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་འཛིག་རྒྱ་བཅས་ཡིན།

༢༠༢༠ ཕྱི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༢༩ རས་བཟུང་གལ་ཆའི་ལས་འགན་དང་བཀག་སྡོམ་ཁག་ནི།

- མི་ཚོགས་འཛམས་ཆའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་དབྱས་དང་། སྤྱི་མང་གི་འགོ་སའི་ཚོགས་ཁང་དང་ཚོང་ལས་ཁང་གི་གྲུ་ཡུལ་ཕྱི་ནང་གང་སར་གདོང་ཁེབས་གྱིན་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད།
- ལུང་སི་རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར། གནམ་གྲུ་དང་གནམ་གྲུའི་འབབ་ཐང་། རི་ལི་དང་སྤྱི་མང་འཁོར་འབབ་རྒྱུ་ཁག་ཏུ་གདོང་ཁེབས་གྱིན་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད།
- འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་དང་ལས་སྤྱོད་སློབ་གྲྭ་ཁག་ཏུ་གདོང་ཁེབས་གྱིན་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད།
- རང་ཉིད་ཁེར་རྒྱུ་ལས་ས་ཡོད་པའམ་ལས་རོགས་གཞན་དང་དགོས་དེས་ཀྱི་ཐག་རྒྱུ་འཛིག་ཐུབ་ན་མ་གཏོགས། གཞན་ཁང་པའི་ནད་ལས་ཀྱི་བྱེད་དགོས་ན་དེས་པར་དུ་གདོང་ཁེབས་གྱིན་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད།
- གཞུག་ལག་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་དང་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་རྒྱུང་རིང་སློབ་འཁུར་བྱེད་སྤྱོད་ཕྱི་ལོ་དགོས།
- སྤྱི་མང་དུས་སྟོན་ཁག་ཏུ་མི་གངས་ ༥༠ དང་སྤྱི་ལྟོ་དུས་སྟོན་ཁག་ཏུ་མི་གངས་ ༡༠ ལྷག་འདུ་འཛམས་མི་ཚོག་པའི་བཀག་སྡོམ་བཅད།
- མི་གངས་ ༡༥ བརྒལ་བའི་རང་འགན་འདུ་འཛམས་མི་ཚོག་པའི་བཀག་སྡོམ་བཅད་ཡོད།
- ཟ་ཁང་ནད་རྒྱ་སྤྱོད་གཅིག་གི་སྤྱི་མང་མཐར་མི་གངས་ ༤ ལྷག་སྤྱོད་མི་ཚོག་ བ་མ་ཕུ་གྲུ་ཡིན་ན་དམིགས་བསལ་ཡིན།
- ཟ་ཁང་དང་ཆང་རག་ཁང་དུ་མཚན་གྱི་རྒྱ་ཚོད་ ༡༡ རས་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཚོད་ ༤ བར་སྤོ་རྒྱུ་དགོས་པའི་བཀག་སྡོམ་བཅད་ཡོད།
- ཟ་ཁང་དང་ཆང་རག་ཁང་ནད་། སྤྱོད་དེ་བཟའ་བུ་སྤྱོད་པ་ཁོ་ན་ལས་མི་ཚོག་
- མཚན་འཛམས་ཀྱི་ཚོགས་ཁང་དང་ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་ཁང་གི་ཚོང་ལས་ཁག་ཀྱང་བཀག་སྡོམ་བཅད་ཡོད།
- རང་མོས་རྒྱུད་མའི་རིགས་ཀྱང་མི་གངས་ ༡༥ ལས་ལྷག་པ་འཛམས་ནས་རྩི་མི་ཚོག་ ལུས་པོ་རིག་ཐུག་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུད་མའི་རིགས་བཀག་སྡོམ་བཅད་ཡོད། ཁང་པའི་ནད་དུ་གདོང་ཁེབས་གྱིན་པ་དང་རྒྱུང་ཐག་འཛིག་དགོས་ཤིང་། ཕྱི་རྒྱ་གདོང་ཁེབས་སམ་ཡང་ན་རྒྱུང་ཐག་འཛིག་པ་གང་རུང་བྱེད་དགོས། གཏན་ཚུགས་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ནད་སློབ་སྤྱི་ཚོས་སྤྱི་ལྟོ་ལ་འགྲུ་འཛིག་མེད་པར་རྒྱུད་མོ་རྩི་ཆོག་པ་ཡིན།
- རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ཞོར་གྱི་རིལ་གཞན་དང་སྤྱོད་གས། ཞབས་བྲོ་འཁྲབ་སྟོན་རིགས་མི་གངས་ ༡༥ ལས་མ་བརྒལ་བས་གདོང་ཁེབས་དང་རྒྱུང་ཐག་གི་སྤྱི་ལྟོ་སྤྱོད་སྤྱི་ལྟོ་ལ་འཛིག་ཕྱི་ལོ་ཚོག་ རིལ་གཞན་དང་སྤྱོད་གས་འཁྲབ་སྟོན་ཆེད་ལས་པས་འཁྲབ་སྤྱོད་དང་དངོས་གཞིའི་འཁྲབ་སྟོན་བྱེད་ཆོག་པའི་གནད་བ་ཡོད།
- མཉམ་གཞན་ (Chor) ཀྱི་འཁྲབ་སྟོན་རིགས་ལ་བཀག་སྡོམ་ཡོད། མཉམ་གཞན་ཆེད་ལས་པར་སྤྱོད་བཅར་བྱེད་འཁྲབ་སྟོན་གནད་བ་ཡོད།

- རང་བྱིན་དུ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་ལས་ཁུངས་ཚུགས་ཐབས་བྱས།
- ལུང་མིའི་ནང་འཇུག་བསྐྱོད་བྱེད་མི་ཚོས་བྱུང་བ་གཤམ་གྱིས་རང་བྱིན་དུ་གནས་སྡོད་བྱེད་ཀྱི།

བྱུང་མཆན་དུ། མངའ་སྡེ་འགའ་ཞིག་ནང་སྤྱི་ལོ་མཉམ་བཅའ་ལ་ཡོད་པ་ཡིད་འཇགས་བཞིན།

འགོ་ནད་ཁྱབ་གདལ་དང་དེའི་ཉེན་ཆབས།

གཙང་སྤྱོད་ལམ་བཞེན་ཕྱགས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་མཉམ་བཅའ་འོག་ཕྱི་གཤམ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་ནམ། ?

རྟོག་དཔྱད་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་གཉན་སྤྱོད་ནད་འབྱུང་གསར་བ་ཞིག་ལས་ཁྱབ་ཅིང་། **ནད་འབྱུང་དེ་སྤྱོད་འགོ་གྱི་རྒྱུ་པ་**མིའི་རིགས་ལ་ད་ལྟ་བར་**མེད་པ་རེད།** **ནད་འགོས་པ་དང་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པ་མང་པོ་ཡོད་གི་རེད།** དེར་བརྟེན་དང་ཚོས་རྟོག་དཔྱད་ནད་དུག་གསར་བ་འདི་ཁྱབ་གདལ་གྱི་མགྱོགས་ཚད་མར་གཙོ་གཤམ་ཐུབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕྱོག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་ནམས་ནད་གཞི་དུག་པོས་མནར་བ་ལས་སྤྱད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

དེ་དག་ནི་

- མི་ཆུན་བགྲེས་རིགས་ (རྟོག་དཔྱད་ནད་འབྱུང་གསར་བ་འདི་འགོས་ན། དེས་ཀྱིན་པས་ལོ་ན་ཇི་ཅམ་མཐོ་བས་དེ་ཅམ་གྱི་ནད་གཞིའི་བརྒྱུད་རིམ་སྤྱོད་པའི་ཉེན་ཆབས་ཆེ་བ་མ་ཟད། དེའི་ཐོག་ནད་རྟོག་གིས་ཟིན་ཡོད་ན་ཉེན་ཆབས་སྤྱོད་མ་ཞིག་ཡིན།)
- བྱད་མེད་སྤྱུམ་མ།
- གཤམ་གསལ་ནད་རྟོག་གང་ཅུང་ཞིག་གིས་ཟིན་པའི་མི་ཆུན་བགྲེས་ནམས་ཡིན།
 - རྟག་གཤེད་མཐོ་ནད།
 - རྩིང་ཁམས་དང་རྟག་ཅའི་ནད།
 - གཅིན་སྤྲེལ་ཅི་ནིའི་ན་ཚ།
 - དབུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་གཙང་ནད།
 - སྤྱན་ནད།
 - ལུས་པོའི་ནད་སྤྱོད་འགོ་གྱི་རྒྱུ་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་བའི་ནད་གཞིའམ། སྤྱན་བཅོས་འོག་ཚུད་པ།
 - ལུས་པོའི་རྩིང་ཚད་ཆེས་མཐོ་བ། (དེ་ནི་ལུས་ཤ་ཉ་ཅང་རྒྱགས་ཤིང་ལུས་པོའི་བོད་མ་ཚད་ <BMI> ༣༠ འམ་ དེ་ལས་ མཐོ་བ།)

གཤམ་སྤྱོད་ཁྱེད་རང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕྱོག་ཉེན་ཆེ་བའི་རིགས་སུ་གཏོགས་མིན་ངེས་པ་མེད་ན། རང་བྱིན་གྱི་སྤྱོད་པར་བཞེན་གཏུགས་བཞིན།

གཤམ་སྤྱོད་དེད་ཚོ་ཚང་མས་གཙང་སྤྱོད་ལམ་བཞེན་ཕྱགས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་མཉམ་བཅའ་ལེན་བསྟར་ན། གང་ཟག་དེ་དག་གང་དུག་སྤྱད་ཐུབ་ཅིང་། རྟོག་ཞེ་དུག་པོས་མནར་བཞིན་པའི་གང་ཟག་ཚོ་སྤྱན་ཁང་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་གསོ་སྤྱོད་གང་ལེགས་ཐོབ་པར་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་གི་ཟེར་ན། སྤྱན་ཁང་གི་ཇ་དུག་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ལུས་དཀོན་ཅིང་། དབུགས་འབྱེད་དུབ་ཀྱི་འཕུལ་ཆས་ཀྱང་འདྲེས་མེད།

ཁྱེད་རང་ལོ་ ༤༥ བརྒལ་བ། བྱད་མེད་སྤྱུམ་མངའ་ཆགས་པ། ཡང་ན་གོང་གསལ་ནད་རྟོག་གང་ཅུང་ཞིག་ཡོད་དམ། ? ཡོད་ན་འདི་ལྟར་སྤྱད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ཁྱེད་རང་གིས་སྤྱད་སྤྱོད་གཙང་སྤྱོད་ལམ་སྤྱི་ལོ་མཉམ་བཅའ་ལེན་བསྟར་བྱེད་ན་ནད་འབྱུང་འགོ་བ་ལས་སྤྱད་ཐུབ་པས། གཤམ་གསལ་འབྱོར་སྤྱུལ་ལྟར་ལག་ལེན་དགོས།

- ལག་པ་རྒྱན་གཏན་དུ་འདག་རྩིས་ཡི་ཅེ་བྱུག་སྤྱོད་དཔྱད་ཕྱིན་པ་བྱས།
- གང་ཟག་གཞན་དང་རྒྱང་ཐག་སྤྱད་མཐར་མི་ཁྲར་ ༡.༥ ཞོག
- སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ནད་གདོང་ཁེབས་ངེས་པར་གྱིན།

- བད་ཏྲགས་མ་བྱང་ཐོན་གྱི་ཉིན་མ་གཉིས་གོང་ནས། རང་གིས་འཛོམས་སྤང་མེད་པར་བད་ཏྲག་འགོས་ཟེན་པ་རེད།
- བད་ཏྲགས་ཡོད་པའི་རིང་དེར་སྐྱེ་ལཱ་དུ་བད་ཏྲག་འགོ་བའི་ཉིན་ལ་ཆེ།
- བད་ཏྲག་ལས་དུག་བསྐྱེད་ཕྱིན་འཛོམས་བྱང་རྩིས་སྤྱད་མཐར་ཆུ་ཚོད་ ༥༥ བར། ཕན་ཚུལ་འབྲེལ་འདྲིས་སྐབས་རྒྱང་ཐག་བཞག་རྒྱ་དང་། རྒྱན་གཏན་དུ་འདག་རྩིས་བྱས་ལག་པ་འཁྱུར་ཡིད་གཟབ་བྱེད་གཤམ།

བད་ཏྲགས། བད་གཞིར་བཏག་དབྱད། བཅོས་ཐབས།

རྟོག་དཔྱད་བསམ་བློས་བད་ཏྲག་གསར་པའི་བད་ཏྲག་ཟེན་དུས་བད་ཏྲགས་ག་རེ་ཐོན་གྱི་ཡོད་དམ། ?

ཡང་ཡང་བྱང་བའི་བད་ཏྲགས་ཁག་ནི།

- སློ་རྒྱུ་བ། (མང་ཆེ་བ་སྐུ་སློ་ལུ་བ་)
- མིད་པར་ན་ཟུག
- དུག་གསར་འབྱེད་རྒྱུ་དཀའ་ངལ།
- ལུ་མའམ་བྲང་ཁོག་གི་བད་ཟུག
- ཆ་བ།
- སློ་བུར་དུ་སྐྱ་ལ་བྱི་དང་། རྩེ་ལ་བས་གྱི་བོ་བའི་སྤྱང་འཛོམས་བ།

དེའི་ཐོག་གཤམ་གྱི་བད་ཏྲགས་ཁག་ཡོད་ཟིན།

- མགོ་ན་བ།
- སྤྱིར་བཏང་ལུས་སྟོབས་ཞན་པ་དང་ལུས་མི་བདེ་བ།
- སོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་བད་ཏྲགས་ཀྱི་ཁེ་མེར་དང་སྐྱུག་མེར་ལྔ་བ།
གོད་པར་ན་ཟུག་དང་བཤམ་བ་
- ཆམ་པའི་ན་ཆ།
- ཤ་རྒྱས་གྱི་ཟུག་གཟེར།
- བགས་པར་ཐོར་བ་སྐྱེས་བ།

བད་ཏྲགས་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་རྒྱུ་ཆོག་ཡོད་ཀྱི་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་སློ་ཆད་སོགས་གྱི་བད་གཞིའི་དཀའ་ལྟོག་ཀྱང་འཕྲད་ཟིན་པ་རེད། གཤམ་སྤྱི་ཁྱོད་རང་ལ་གོང་གསལ་བད་ཏྲགས་གཞིག་གསལ་དུ་མ་ཐོན་ན། རྟོག་དཔྱད་བསམ་བློས་བད་ཏྲག་གསར་པ་ཐོག་ཡོད་པ་ཕལ་ཆེར་ངེས་པ་རེད།

འདི་འདྲའི་གནས་སྐབས་ལ་གཤམ་གསལ་བྱེད་སྒོ་ཁག་

- རང་བྱིས་དུ་གནས་སྤོང་དེ་མི་གཞན་པ་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ཐུག་སྤོང་དགོས།
- ང་རྒྱ (check.bag-coronavirus.ch) བརྒྱུད་དེ་བད་ཏྲག་གིས་འགོས་མིན་དབྱད་བཤེར་བྱེད་པའམ། རང་བྱིས་གྱི་སྐྱེན་པར་ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་ཐུག་གསལ་བྱེད། ང་རྒྱའི་བརྒྱུད་དམ་ཡང་ན་ཁ་དཔར་ཐོག་དབྱད་བཤེར་སྐབས་དེ་བཞག་ལ་ལན་གང་ཐུབ་བཏབ་རྩིས་བཅོས་ཐབས་ལམ་སྟོན་དང་། བད་འགོའི་རྩ་ཆད་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་དང་རྒྱ་འདྲའི་བད་ཏྲག་ནས་ལམ་སྟོན་བཞིན་ལག་ལེན་ཆགས་མེད་བསྟར་རོགས།

གཤམ་རྟེན་ཁྱོད་རང་ལོ་ ༦༥ ཡན་ཡིན་པ། ཡང་ན་སྐྱུ་མ་མངལ་ཆགས་པའམ། བད་རྩིང་གིས་ཟེན་ཡོད་ན། གོང་གསལ་བད་ཏྲགས་གཞིག་གསལ་དུ་མ་ཐོན་ཆོ། འཕྲམ་དུ་སྐྱེན་པ་ཞིག་སར་བསྐྱེད་གཏུགས་བྱེད་དགོས་ལ། གཟའ་མཇུག་ལ་འང་བསྐྱེད་གཏུགས་བྱེད་ཆོག།

ཁྱོད་རང་སྟོད་ལམ་བསྐྱེད་ཕྱོགས་ཐང་སྟོ་གདེང་མི་འཁེལ་བ་འདུག་གམ།?

check.bag-coronavirus.ch

ད་རྒྱའི་བད་ཏྲག་དཔྱད་བསམ་བློས་བད་ཏྲག་དབྱད་བཤེར་ (Coronavirus-Check) སྐབས་དེ་བཞག་འཁེལ་ལ་ལན་བཏབ་རྩིས། དུས་གཞུང་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ནས་འཇར་མན་དང་། ཕ་རན་སི། ཨི་ཏ་ལི། དབྱིན་ཇི་བཅས་གྱི་སྐད་ བད་ཏྲགས་ཐབས་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

སྤྱི་རྩེ་ (Waadt) མངའ་སྡེའི་ད་རྒྱའི་ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> བད་ཏྲག་དཔྱད་བསམ་བློས་དབྱད་བཤེར་(Corona-Check) སྐད་སྐད་ཡིག་ ༥ ཐོག་གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་ཡོད་པར་སྟོས།

རྟོག་དཔྱད་བསམ་བློས་དབྱད་བཤེར་འདི་ནི་སྐྱེན་གྱི་ཆེད་ལས་པའི་སློབ་སྟོན་དང་བད་གཞི་བཏག་དབྱད། དེ་བཞིན་བཅོས་ཐབས་བཅས་གྱི་ལས་ཆུབ་བྱེད་ཐུབ་ཡག་མེད། དབྱད་བཤེར་བད་ཐོན་པའི་བད་ཏྲགས་རྣམས་བད་རིགས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཟིན་ཅིང་། དེ་ལ་བཅས་ ཐབས་ལག་ལེན་ཡང་མི་འདྲ་བ་དགོས་ངེས་ཡིན།

སློ་ཆུང་ཡོད་གཞི་དང་བད་གཞི་ཇི་སྐྱུ་ཏུ་འགྲོ་བའི་བད་ཏྲགས་ཤུགས་ཆེ་ཐོན་ཆོ། རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྐྱེན་པར་བསྐྱེད་དགོས།

ལོ་ ༡༩ འོག་ཡིན་པའི་དེའི་ཕུ་གུར་བད་ཏྲགས་ཐོན་ན་ང་ཚོས་ལག་ལེན་ཇི་འདྲ་བསྟར་དགོས་པ་དང་། ཕུ་གུ་སློབ་གུར་རམ་བཞུ་སྤྱོད་ཁང་དུ་

- རྒྱ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆུ་མེད་མང་མཐར་མི་གྲངས་ ༩ རྟག་སྤྱོད་མི་ཆོག བ་མ་དང་སྤུ་གྲུ་མཉམ་དུ་ཡོད་ན་དམིགས་བསལ་ཡིན།
- མཚན་གྱི་རྒྱ་ཆོད་ ༡༡ བས་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཆོད་ ༤ བར་མོ་རྒྱག་དགོས།
- ཟ་ཁང་དང་ཆང་རག་ཁང་ནང་། སྤོད་དེ་བཟའ་བཏུང་སྤྱོད་པ་ཁོ་ན་ལས་མི་ཆོག

མཆོད་ཚུགས་ཐབས་བྱོལ་ (Discothek und Tanzlokal) ལ་སྒྲིག་གིས་ཁྲི་འདྲ་ཡོད་དམ་?

མཚན་ཚིགས་ཞབས་བྱོལ་གི་ཚིང་ལས་རྣམས་སྒྲོ་རྒྱག་དགོས་པའི་བཀག་སྡོམ་བཅད་ཡོད་ལ། ཞབས་བྱོལ་འདྲུ་འཛིམས་ཤིགས་ལ་
བཀག་འགོག་གནང་ཡོད།

རང་བྱིམ་ལས་བྱུངས།

གང་སྐབས་ཀྱིས་རང་ཁྱིམ་དུ་ལས་ཁུངས་བཟུང་སྟེ་ལས་ཀ་བྱེད། དེའི་ཐོག་ནས་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཁྱད་ཁིང་ནད་འབྱ་བྱལ་
གདལ་ཅི་ཚུང་དུ་འགྲོ།

སྐྱ་ལས་པ་གང་ཞིག་རང་བྱིམ་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་མི་བྱུང་ཆོ། ངལ་རྩོམ་བྲིམས་ལུགས་གཞིར་བཟུང་། ལས་སྒྲོད་ལས་ཁང་ནས་རང་ཁོངས་ལས་བྱེད་པའི་འཕྲོད་པ་བློན་སུང་སྒྲིབ་ཆེད་འོས་འཛམས་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

གནས་ཚུལ་འཕར་མ།

ངའི་ཡུལ་སྐད་ནང་གནས་ཚུལ་འཕར་མ་ག་པར་རགས་གྱི་མེད་དམ།

migepus.ch ཞེས་པའི་བྱ་རྒྱུ་སྤྱི་ཤིང་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་ (Covid-19) དང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་དོན་སྐོར་གནས་ཚུལ་
ཁྱུངས་དག་ལོ་རལས་གྱི་རེད། <https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

རྟོག་སྒྲུབ་ཐབས་འཛུལ།

ལྷན་ཁང་དུ་བའི་རང་སྐད་སྐད་ཀྱི་མེད་པ་དང་ཕན་ཚུན་སྐད་ཆ་གོ་བར་མ་འཕྲིད་ན་དཔག་ཅེ་བྱེད་ཐུག་པམ།

ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྐད་བསྐྱར་ཡོད་མེད་དེ་ཅུད་དབྱེད། ཁ་དཔར་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྐད་བསྐྱར་བྱེད་རྒྱ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཆེད་ལས་སྐད་བསྐྱར་བ་ཡོད་ན། སོ་སོའི་ནང་མིའི་ཁོངས་ནས་སྐད་བསྐྱར་དུ་འཁྲེད་མི་དགོས་ཤིང་། ཉན་དུག་འགོ་རྒྱུད་ཉེན་ཁ་ལས་ཀྱང་སྤངས་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ལར་ནས་ཁྱེད་རང་ལ་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐབས། སྤྲོད་པ་དང་ཉན་པ་ལན་ཚུན་གོ་བརྒྱུད་སྤུབ་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

བྱེད་རང་རང་བྱིས་དྲུ་ངེས་པར་སྤྱོད་དགོས་པ་དང་། བཟའ་བཅའ་ལྷན་སྐྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ?

ཡང་ན་བྱུང་རང་གིས་མི་གཞན་དག་ལ་རྟོགས་པ་བྱུང་འདོད་ཡོད་དམ།

སོ་སོའི་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ནང་ལ།

- རོགས་པར་འབྲེལ་བྱེད་ས་ཨ་ཡོད།
- ཡང་ན། བྱེད་རང་གིས་གཞན་དག་ལ་བྱེད་ཐབས་མ།

ཐུབས་ཤེས་གཞན་པ་ནི།

- སོ་སོའི་གནས་ལུལ་གྱི་གྲོང་ཁྱེེལ་ས་ཁུངས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད།
- App «Five up» ཞེས་པའི་དྲ་རྒྱའི་ནང་ཐབས་འཛུལ་བྱེད།
- དྲ་རྒྱ་ www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch འདྲིའི་ནང་ལ་ཐབས་འཛུལ་བྱེད།

འདིར་ཡང་གཙང་སྐྱ་དང་སྒྲོད་ལམ་བརྟེན་ཚུགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལ་མུ་མཐུད་དེ་བརྩི་སྒྲུང་བྱེད་དགོས།

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

གཤམ་གསལ་དྲ་རྒྱ་དང་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ཐོག་རྟགས་འཛུལ་ཐབས་ཤེས་ཡོད།

- www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch

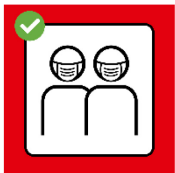
- ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ 143 (Die Dargebotene Hand) ཐོག་ལམ་སྟོན་འཛུགས་

རང་བྱིན་དུ་འཛིགས་སྒྲུལ་ལམ་སྟོན་པའི་ཉེན་ཁ་འཛུགས་བྱ་དང་། ཉེན་སྲུང་ཆེད་རོགས་པ་དགོས་སམ། ?

- དྭ་ཏྱ་ www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch འདིའི་ནང་གི་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་དང་སྟོག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་བརྒྱད་དེ། སོ་སོའི་མིང་སྟོན་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་སྤང་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ལམ་སྟོན་དང་སྲུང་སྐྱོབ་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོག་ལ།
- རྩ་སྒྲིག་སྐབས་ཉེན་རྟོག་པར་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ 117 ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཆོག་

གཞན་ཡང་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་གལ་ཆེ་ལག་

- **རྩ་སྒྲིག་སྐབས་**ཆེད་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ 144 **འདི་ནི་**སྤང་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་དུ་རྩ་སྒྲིག་སྐབས་ཆེད་ཡིན།
- **གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ་**གྱི་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ **058 463 00 00** འདིའི་ཐོག་ནས། ཏྱ་ག་དབྱིབས་གསར་པའི་ནང་གཞིའི་སྐོར་ གྲི་རྩེད་ལ་ལན་འདེབས་ཡོང་རྒྱུ།
- **གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་རང་བྱིན་གྱི་སྟོན་པ་མེད་ན།** ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ **0844 844 911 24** བརྒྱུད་དེ། **Medgate** ཞེས་པའི་སྟོན་པའི་ཆོ་ཁག་ལ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་ཀྱིས་སྟོན་པའི་སྟོན་པ་བཞུགས་གཏུགས་བྱེད་ཆོག་



གདོང་ཁེབས།

མང་ཚོགས་ནང་གདོང་ཁེབས་གྱི་རྒྱ་ནི་གཙོ་བོ་མི་གཞན་ལ་ནང་འབྲེལ་མི་འགོ་བར་ཕན་ཐོག་ཡོད། ནང་འབྲེལ་ཟེན་པའི་གང་ཟག་གིས་ནང་ཏྱ་གས་མ་ཐོན་ཉེན་མ་གཉིས་གོང་ནས་རང་གིས་མ་ཤེས་བཞིན་དུ་ནང་འགོ་བར་བྱེད་ཀྱི་རེད། གལ་ཏེ་གྲུ་ཡུལ་དོག་པོའི་ནང་ཆང་མས་གདོང་ཁེབས་གྱི་ནང་མི་འགོ་བ་སྤུང་སྟོབ་བྱེད་ཐུབ། གདོང་ཁེབས་གྱི་པ་དེས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ནང་འབྲེལ་ལས་སྤུང་ཐུབ་པའི་དེས་པ་མེད་ཀྱང་། ཏྱ་ག་དབྱིབས་ནང་ཡམས་གསར་པ་ཁྱབ་གདལ་རྩི་རྒྱ་གདོང་བར་ཕན་ཐོག་ཡོད།

གང་དུ་དེས་པར་གདོང་ཁེབས་གྱི་དགོས་སམ། ?

- **སྤང་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་མང་ཚོགས་འགོ་སའི་གྲུ་ཡུལ་དུ་གདོང་ཁེབས་དེས་པར་གྱིན་དགོས།** མང་ཚོགས་ཀྱི་འགོ་སའི་འདུ་འཛོམས་ཁང་དང་ཆོང་ལས་ཁང་ནང་གདོང་ཁེབས་གྱི་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད། དེ་ཡང་བྱེད་ནང་གི་གྲུ་ཡུལ་གཉིས་ཆར་ལ་ཁྱབ་པ་ཡིན། དཔེར་ན།
 - ཆོང་ཁང་། ཉེ་ཆའི་ཉེ་གནས་ཁང་། དངུལ་ཁང་དང་སྤྱད་ལས་ཁང་།
 - འབྲེལ་སྟོན་ཁང་། དཔེ་མཛོད་ཁང་། སྟོག་བརྒྱན་ཁང་། གཏམ་བཞོད་འཁྲབ་སྟོན་ཁང་དང་རྩི་ཆའི་ཆོགས་ཁང་།
 - གཙན་གཟན་ཁང་དང་དུད་འགྱའི་སྤྱི་ཁག་ རྩི་ཤིང་རིག་རྩལ་ཁང་བཅས།
 - ཟ་ཁང་། ཆང་རག་ཁང་། རྒྱན་རྩེད་ཁང་དང་མགྲོན་པོའི་ཉལ་ཁང་མ་ཐེ་བའི་མགྲོན་ཁང་བྱེད་སྒྲིལ།
 - རྒྱ་རྒྱལ་ཁང་། རྩི་མོ་དང་ལུས་སྤྱོད་ཉེ་གནས་ཁང་གི་འཛུལ་སྟོའི་ཁྱམས་ར་དང་གྱོན་ཆས་བཟོ་ལེན་བྱེད་ཡུལ།
 - འཕྲོད་བསྟེན་ཉེ་གནས། སྟོན་པའི་སྟོན་པ་དབྱེད་ཁང་། སྟོན་པ་དང་ནང་གསོ་ཁང་གི་སྤྱི་ཡོངས་འགོ་སའི་གྲུ་ཡུལ།
 - རྩི་ཁང་དང་ཆོས་ཀྱི་ཉེ་གནས་ཁག་
 - སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་མཉམ་འཛོམས་བྱེད་སྒྲིལ། ལམ་སྟོན་སྟོན་པ་གསོ་ཁང་། གནས་ཡུལ་སྤྱི་ཁང་གི་གྲུ་ཡུལ་ཁག་
 - མང་ཚོགས་ཀྱིས་བཅར་གཏུགས་བྱེད་སའི་གཞུང་གི་ལས་ཁུངས་ཁག་གི་གྲུ་ཡུལ། ཁྱམས་ཁང་དང་དེ་བཞིན་མང་ཚོགས་འགོ་ཆོག་སའི་གྲོས་ཆོགས་འཁྲུག་མའི་འམ། ཡང་ན་གོང་སྟོའི་འཛོན་སྤྱོད་གི་སྟོན་པ་ཆོགས་འཛོག་ཡུལ།
 - ཡེ་ཤུའི་དུས་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོང་ཁོམ་ (Weihnachtsmärkte) སོགས་ཆོང་ཁོམ་ཁག་

- **སྤྱི་མང་གི་ཁྱུ་ཡུལ་ས་ཆར་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་དགོས་པ།** སྤྱི་མང་གི་ཁྱུ་ཡུལ་ས་ཆ་ནི། དཔེར་ན་སྤང་ལམ། གོམས་གྲོས་ཟུར་ལམ། སྤྱིང་ཁ་དང་ཅིང་ཐང་བཅས་ཀྱི་སྤྱང་ལ་གདོང་ཁེབས་པེས་པར་གྱིན་དགོས་པ་ནི།
 - གྲོང་ཁྱེར་དང་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་གོམས་གྲོས་ཀྱི་ཉེ་གནས།
 - མི་ཚོགས་ཆེ་ས་གང་ན་ཕན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་མི་ཉུར་ ༡༥ འཛོག་མི་ཐུབ་ས་ཆར་མ། གཞན་ཡང་སྤྱིགས་རྟོགས་དང་ངོ་ཤེས་མཉམ་དུ་འགྲོ་དུས་རྒྱུང་ཐག་འཛོག་མི་ཐུབ་པའི་སྤྱང་ལ།
- **ཁང་པའི་ནང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་སྤྱབས་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་དགོས་པ།** ལས་ཀ་བྱེད་སྤྱབས་ཁང་པའི་ནང་སྤྱིག་ཐབས་ཅད་དུ་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་ལས་ས་ཟུར་དུ་ཡོད་པའམ་ལས་རྟོགས་གཞན་ལས་རྒྱུང་ཐག་མི་ཉུར་ ༡༥ ཡོད་ན་དམིགས་བསལ་རེད། མ་ཟད་ཉེན་སྲུང་གི་རྒྱུན་པས་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་མི་དགོས་ན་འང་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་ཐུག་དང་དགེ་རྒན། གཞན་ཡང་སློབ་གྲྭའི་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་དགོས། སློབ་འབྲིང་སྤྱབས་དང་དེ་བཟེན་སློབ་གྲྭའི་ས་ཁྱེད་ཡོངས་ནང་གདོང་ཁེབས་པེས་པར་གྱིན་དགོས།

སྤྱི་ཁྱེད་རྒྱུང་ཐག་དང་གང་ཟག་གཞན་པར་དམིགས་བསལ་ཡོད་དམ་ ?

སྤྱི་ཁྱེད་ ༡༩ མན་ཆད་ལ་གདོང་ཁེབས་པེས་པར་གྱིན་དགོས་ཀྱི་མེད། གཞན་ཡང་དམིགས་བསལ་ཅན་གྱི་གང་ཟག་སྤྱན་བཅོས་འཛོད་བཞེན་གྱི་རྒྱུན་ཐུས་ཏེ་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་མི་ཐུབ་པའི་རྟོགས་ལ་དམིགས་བསལ་ཡོད།

གལ་ཏེ་ང་ལ་གདོང་ཁེབས་མེད་ན། ཁ་དྲིས་སམ་རས་ཅམ་གྱིས་སོ་སོར་ནད་མ་འགོ་བའི་སྤྱད་སློབ་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ། མི་གཞན་པ་ཚོར་ཡང་སྤྱད་སློབ་པེས་མེད། འཛོད་བཞེན་གྱི་གདོང་ཁེབས་སམ་ཡང་ན་དམིགས་བསལ་བཟོ་ལས་ནས་བསྐྱུར་པའི་རས་ཀྱི་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་དགོས་པ་ཡིན།

དེས་སྤྱིག་གི་མ་རེད། ཁ་དྲིས་སམ་རས་ཅམ་གྱིས་སོ་སོར་ནད་མ་འགོ་བའི་སྤྱད་སློབ་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ། མི་གཞན་པ་ཚོར་ཡང་སྤྱད་སློབ་པེས་མེད། འཛོད་བཞེན་གྱི་གདོང་ཁེབས་སམ་ཡང་ན་དམིགས་བསལ་བཟོ་ལས་ནས་བསྐྱུར་པའི་རས་ཀྱི་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་དགོས་པ་ཡིན།

འབྲུལ་སྤྱོད་དང་སྤྱད་སློབ་ཁེའི་ནང་འཛུལ་བསྐྱོད་སྒོར།

༢༠༢༠ ཕྱི་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༥ རས་བཟུང་དམིགས་བསལ་གྱི་ཡུལ་གྱི་འགའ་ཞིག་ནས་སྤྱད་སློབ་ཁེའི་འཛུལ་བསྐྱོད་བྱེད་མཁན་རྣམས། ཉེན་མ་ ༡༠ རིང་འགོག་དབྱེ་ཟུར་འཛོག་འོག་སྤྱོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

འདི་ནི་འཛམ་གླིང་འགོ་བའི་འབྲུལ་སྤྱོད་དང་འབྲུལ་བའི་ཐོག་ནས་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པར་གྲོལ་ཐབས་ཀྱི་བཀོད་ཁྲབ་གཞིར་བཟུང་གི་ལག་ལེན་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འགོ་ཉེན་ཚབས་ཆེའི་ཡུལ་གྱི་འགའ་ཞིག་ནས་འབྲུལ་སྤྱོད་བྱེད་མི་ཚོར་འཐད་ཀྱི་ཡོད།

སྤྱད་སློབ་ཁེའི་ནང་འཛུལ་ནས་ཉེན་མ་གཉིས་ནང་ཚུན་[འབྲུལ་ཡོད་མངའ་ལྗེའི་ལས་ཁུངས་](#) སུ་འབྲུལ་བ་བྱས་ཏེ། དེ་གའི་ལས་བྱེད་པས་ལམ་སྟོན་གནང་བར་བཅི་སྤྱད་བྱོས།



གལ་ཏེ་ཟུར་འཛོག་མ་བསྐྱོད་པའམ་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲུལ་བ་མ་བྱས་ན། སྤྱད་སློབ་ཁེའི་ཡམས་ཁྲིམས་གཞི་ལས་འགལ་བར་ངོས་འཛོན་གྱིས་སྤྱད་སྒོར་ཆིག་ཁྲི་ཐམ་པ་ ༡༠.༠༠༠ ཉེས་ཆད་དགལ་རྒྱ་ཡིན།

ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་འགོ་ཉེན་ཚབས་ཆེའི་ཡུལ་གྱི་འགའ་ཞིག་ནས་ཐོ་དང་མངའ་ལྗེའི་འབྲུལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ འགོག་དབྱེ་ཟུར་འཛོག་ཏུ་མ་གཏོགས་པའི་སྒོར་སྟགས་དྲ་རྒྱ་འདིར་གཞིགས། www.bag.admin.ch/einreise



ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ཉེན་ཆད་དང་། འབྲུལ་འདྲིས་རྩིས་ཤུལ་དེད་དེ་ (Contact Tracing) ནད་འགོའི་ཁྲབ་གདལ་མཚམས་བཅད།

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

མི་ཚོ་གང་འཚམས་འཆར་ཅན་བཞིན་བསྐྱུལ་ཐུབ་སྤྱད་མི་ཚོར་མས་ནད་རྟགས་ཐ་ན་ནད་རྟགས་རྒྱུང་ཆུང་ཞིག་

ཐོན་མ་ཐག་ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ཉེན་ཆད་བྱེད་དགོས། ཉེན་ཆད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ནད་འགོ་རྩིས་དེད་དེ་གྱིས་འཚོལ་ཞིབ་ཆེད་མི་ཚོས་འབྲུལ་འདྲིས་ཀྱི་ རྟན་ཐོ་སྤྱོད་རྒྱུང་གཤམ་ཆེན་པོ་ཡིན། དཔེར་ནས་ཟ་ཁང་ནང་འགྲོ་སྤྱབས་སུ་ཉེན་ཆད་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དེ་ཐང་པོ་ཡིན་ན་འང་ནད་འབྱུང་གཞན་ལ་འགོ་སྤྱད་པས། ཉེན་ཆད་དང་ནད་འགོའི་རྩིས་ཤུལ་དེད་དེ་ནད་དུག་ཁྲབ་གདལ་མི་འགྲོ་བར་འགོག་ཐུབ།

ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་ཉེན་ཆད་སྤྱབས་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་མཉམ་དུ་འབྲུལ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་ཆད་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རེད།

- མངའ་ལྗེའི་ལས་བྱེད་པས་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་མཉམ་དུ་འབྲུལ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་ཆད་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རེད།

- ལས་ཁྱེད་པས་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་ནད་འགོ་ཉན་ཁ་དང་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པའི་ ལམ་སྟོན་སྤྲོད་གི་རེད།
- གང་ཟག་དེར་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་ན་འང་ཟུར་བཀག་འོག་སྤྲོད་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་ནད་དྲག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་མ་མའི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བ་ནས་ཉན་བཅུད་རིང་གནས་དགོས།
- དུས་ལུན་དེའི་རིང་ནད་དྲག་གིས་ཟེན་མེད་པ་ངེས་ན། ལས་ཁྱེད་པས་ཟུར་བཀག་ནས་ཕྱིར་འདོན་བྱེད་གི་རེད།



ནད་འགོ་རྩིས་དེད་གི་སྤྲོད་སའི་རྟག་དབྱིབས་མཉམ་ཆས་ **SwissCovid App**

མཉམ་ཆས་འདི་དང་ཕྱན་པའི་ལག་ཐོགས་ཁ་དཔར་བརྒྱུད་ནས། རྟག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་ཡམས་གསར་པ་དེ་དབང་མེད་དུ་བྱུང་གང་མ་འགྲོ་བར་བཀག་སྡོམ་བྱེད་འདུག་ཡོད། གང་ཟག་ཇི་སྟེང་ཅིག་ནས་བརྒྱུད་ལམ་དེ་བཤུད་ན་དེ་སྟེང་ཅམ་གྱི་ནད་ཡམས་འགོག་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་ངེས་ཡིན། རྟག་དབྱིབས་ནད་འབྱས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་ཞིག་གི་ཉེ་འགམ་དུ་དུས་ལུན་རིང་ཅམ་བསྐྱད་པ་དང་། མཉམ་ཆས་དེའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ལ་འང་ནད་འབྱས་ཟེན་སྲིད་པ་དང་འགོག་ཐབས་ལག་ལེན་ཇི་འདྲ་བསྟེན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བྱེད་པ་ལས། སྤྱི་གྲུ་ཡུལ་དང་གསང་གྲུའི་གནས་ཚུལ་རྟགས་ལ་སྤྲད་སྟོབ་བྱེད་གི་རེད། མཉམ་ཆས་དེ་རང་མོས་ཀྱིས་ཕབ་ལེན་ཆོག་ཅིང་རིན་མེད་ཀྱང་ཡིན། མཉམ་ཆས་དེ་Apple དང་ Google Play ཆོང་ཁང་གཉིས་ཀར་ནས་ཕབ་ལེན་བྱེད་ས་ཡོད།

SwissCovid App ཞེས་པའི་མཉམ་ཆས་འདིའི་ཐོག་ནས་ནད་ཡམས་འཕོ་བཟུང་གི་རྒྱུ་རིམ་དེ་སྤྱར་བར་གཙོ་བྱུང་བར་རོགས་བྱེད།

SwissCovid App དེ་ལག་ཐོགས་ཁ་དཔར་སྟེང་ཕབ་ལེན་བྱེད་ན། རྟག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་བཀག་སྡོམ་ཆེད་དུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད། དེའི་བརྒྱུད་ནས་ཡོངས་གྲགས་ «Contact Tracing» ཞེས་འབྲེལ་འདྲིས་རྩིས་དེད་གི་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་ཁ་སྟོན་ཚུལ་དུ་ནད་འབྱས་གསར་དུ་འགོས་པ་རྒྱུ་མང་མའ་ཕྱེད་ལས་ཁྱེད་ནས་ཕྱིར་ཞིབ་ཆད་དཔྱད་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་དང་། རད་ཡམས་ཀྱི་རྒྱུ་སྤེད་བཀག་སྡོམ་བྱེད་ཐུབ། SwissCovid App འདི་བཞིན་ Apple དང་ Google Play ཆོང་ཁང་ནས། འཇར་མན། ཕ་རན་སི། ཨི་ཏ་ལི། རེ་རྟོ་རྟམ་ལ། ཨ་ལ་སྐ་ལ། རྩོ་ལི་ལ། དབྱེན་ཇི། ཀོར་མེ་ཤི་ལ། བོར་ཆུ་སྐ་ལ། ལེར་སྟེ་ལ། ཤེ་པ་ལི་ལ། ཏུར་གྱི། རྟག་རིན་ལ། བཅས་ཀྱི་སྤྲོད་ཡིག་ཐོག་ཕབ་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད།

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

SwissCovid App དེ་རང་མོས་སམ་དངས་སྤངས་ཀྱིས་ཕབ་ལེན་དང་རིན་མེད་ཀྱིས་བཤུད་ཆོག་པ་ཡིན། གང་ཟག་ཇི་སྟེང་ཅིག་ནས་ཕབ་ལེན་དང་བཤུད་ན། དེའི་རྩིས་ཀྱིས་ནད་ཡམས་བཀག་སྡོམ་ཐུབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

SwissCovid App གི་སྤྲོད་སྤངས་ཇི་འདྲ་ཡིན་ནམ་ ?

SwissCovid App དེ་ལག་ཐོགས་ཁ་དཔར་སྟེང་ཕབ་ལེན་བྱོས། དེ་ནས་ Bluetooth སྤྱོད་པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་བྱེད་མ་དགོས། Bluetooth བརྒྱུད་དེ་ལག་ཐོགས་ཁ་དཔར་ནས་དོ་བདག་གི་དོ་འཛིན་ཨང་རྟགས་ (སྟོ་བར་ངེས་མེད་ཀྱིས་སྒྲིག་པའི་ཨང་རྟགས་རིང་པོ་ཞིག) གཏོང་བར་བྱེད། བདུན་ཕྱག་གཉིས་ཀྱི་རྩིས་སྤྱོད་དོ་འཛིན་ཨང་རྟགས་དེ་སྟོག་འཕྱུལ་སྟེང་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་ཟུབ་འགྲོ་བ་ཡིན། བརྒྱུད་ལམ་དེས་མིང་མེད་པར་ལག་ཐོགས་ཁ་དཔར་གཞན་དང་མཉམ་དུ་དུས་ལུན་དང་རྒྱུད་ཐག་ཇི་ཅམ་གནས་པའི་ཆད་འཇམ་ཁིང་། མི་ཀྱེ་ ༡༥ ཅམ་གྱི་རྒྱུད་ཐག་དང་ཉན་གཅིག་གི་རིང་སྤྱོད་མ་ ༡༥ ལྷག་ཉེ་འབྲེལ་བྱས་པ་ཐོ་བཞོད་བྱེད་ཐུབ། དེ་ནས་ནད་འབྱས་འགོས་ཡོད་མེད་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་ཤེས་ཐུབ།

བད་ལན་འདི་ལྟར་འབྱོར་ཡོང།

SwissCovid App བཤུད་སྤྱོད་མཐའ་གི་གང་ཟག་དེ་ནད་འབྱས་འགོས་པ་ངོས་ཟེན་ན། དེ་འབྲེལ་མང་འབྲེའི་ལས་ཁྱེད་པས་རྟག་དབྱིབས་གསང་རྟགས་ (CovidCode) ཤིག་འབྱོར་ཡོང། གསང་རྟགས་འདི་ཉིད་ཀྱིས་ SwissCovid App བརྒྱུད་ལམ་ཐོག་བད་ལན་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་བྱེད་སྟེ་བཅུག་ཐུབ། དེའི་ཐོག་ནས་མཉམ་ཆས་བཤུད་གཏོང་མཐའ་གཞན་པ་ཆོར། རད་འབྱས་ཟེན་པའི་དུས་ལུན་རིང་ (ནད་རྟགས་མ་ཐོན་གོང་གི་ཉན་གཅིག་ནས་བཟུང་བཅུས) ཉེ་འབྲེལ་བྱུང་བ་ཆོར་ཉན་བད་གཏོང་བར་བྱེད། གསང་རྟགས་འདི་ལག་ཐོགས་ཁ་དཔར་སྟེང་བྲིས་མ་ཐག་མེད་མེད་པར་རང་ངོས་ནས་བད་ལན་སྟེལ་ཁིང་། བད་ལན་སྤྱོད་སའི་གང་ཟག་གིས་བརྒྱུད་ལམ་ཐོག་གསལ་བའི་ཁ་དཔར་ཨང་གང་སེད་དེ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་ལག་ལེན་ཅི་བྱེད་གི་གསལ་བཤད་ལྟ་དགོས། དེ་ནད་སྤྱོད་གི་གྲུ་ཡུལ་དང་གསང་རྒྱུད་རྟག་དྲ་སྤྲད་སྟོབ་བྱེད་གི་རེད། བད་ལན་སྤྱོད་སའི་གང་ཟག་ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་ན་རང་བྱིས་དྲ་གནས་སྤྲོད་བྱེད། མི་གཞན་པར་འབྲེལ་འདྲིས་སྤྲོད་ཤིང་། རྟག་དབྱིབས་ནད་འབྱས་ཟེན་ཡོད་མེད་རྟག་དབྱུད་དམ་རང་བྱིས་ཀྱི་སྟོན་པར་བསྟེན། གཞུགས་བྱེས། ཆོག་སྒྲིལ་གྱི་སྤྲོད་ལམ་འདི་འདྲའི་ཐོག་ནས་ནད་འགོ་བའི་རྒྱུ་རིམ་དེ་གཙོ་བྱུང་བར་ཐུབ།

