



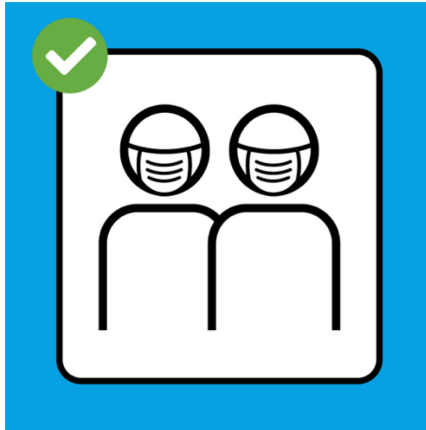
རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ།

ཟ࿳་ལོ་ ༢༠༢༠ ཟ࿳་ ༤ པའི་ཚེས་ ༡༢ གི་གནས་ལྟངས་ལྟར་ཡིན། (v16.2)



རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་དང་། དེའི་སྒོན་འགོག་ཆེད་སྦྱོང་ལམ་དང་གཙང་སྲུང་བསྟེན་ཚུགས་ཀྱི་གཤམ་ཆེའི་གནས་ཚུལ།

ཟ࿳་མང་འགྲུལ་འཁོར་ནང་གཏོང་ཁེབས་ལྟུན་རྒྱུ་འགན།



རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་ཁྱབ་གདལ་ཤུགས་ཆེར་མི་འགྲོའི་ཆེད། ལུ་མཐུད་གཙང་སྲུང་དང་སྒོན་འགོག་གི་སྦྱོང་ལམ་བསྟེན་དགོས།



ནད་ཉགས་སྒོན་མ་ཐག་ལམ་ལེང་  
ལྷ་ཚད་བྱས་ཏེ་རང་ཁྱིམ་དུ་སྦྱོང་ཅིག།



ནད་འགོ་ཕྱིར་འཚོམ་ཆེད་དུ་སྲུང་མཉམ་དུ་  
ལྷག་འཕམ་བྱུང་བའི་སྟེན་ཚོ་གང་ལུས་སྦྱོང།



ལྷ་ཚད་སྐབས་ནད་དུག་ཡོད་གཏན་འཁེལ་ན་ལེར་བཀག་དང་།  
ནད་དུག་ཡོད་གཏན་འཁེལ་བའི་གང་ཟག་དང་ལྷག་འཕམ་  
བྱུང་ཡོད་ན་རང་ཁྱིམ་དུ་བྱུར་བཀག་གིས་སྦྱོང་དགོས།



ཕན་ཚུན་རྒྱང་ཐག་ཞེགས།



ལག་པ་ཞེབ་ཚགས་ཀྱིས་འཁྱུང།



ལག་པ་གཏོང་རེས་སྦོངས།



། ལྷབས་ཕྱིས་སམ་གྱུ་མའི་ཁྲུག་ཏུ་སྦྱོང་  
དང་ཉལ་སྦྱིད་རྒྱབས།



ལ་དཔར་ཐོག་འབེལ་བ་བྱས་རྗེས་མ་གཏོགས་སྟེན་པ་  
དང་ཚོད་ལ་སྟེན་ལང་དུ་མ་སྦྱོང།

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

མང་ཚོགས་ཁྲོད་དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་ལས་སྤྱད་སློབ་གྲི་ལག་ལེན་སྟོན་ཡངས་ཕྱིན་ནས། བསྐྱར་དུ་མི་མང་པོས་སྤྱི་བའི་གྲུ་ལུལ་ས་ཆར་ཕན་ཚུན་གཡོ་འགྲུལ་བྱེད་ཡོད། དབྱུས་བཀའ་སློབ་སྟོན་ཚོགས་ནས་མ་འོངས་པར་མང་ཚོགས་ནས་རང་འགན་རང་འཁུར་བྱེད་དགོས་པའི་འགན་དཀྱི་གནད་། གཙོ་བོ་སྤྱོད་ལམ་སྤྱི་བའི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་སྤྱོད་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་གསར་དུ་མ་འགོ་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

**རང་འགན་རང་འཁུར་ནི་གཤམ་གནད་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད།** བདེ་འཕུ་མི་འགོ་བར་རྒྱན་གཏན་དུ་འདག་རྒྱུག་ནས་ལག་པ་འཁུར་བ་དང་། ཕན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་འདོག་རྒྱ་ནི་ཐབས་ཤེས་བཟང་ཤོས་དེ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཕན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་མི་ཤར་ ༡.༥ བཞག་མ་ཐུབ་ན་ནད་འབྱུང་འགོས་ཉེན་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་དུ་སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ནད་གཏུག་ཡིན་ཡང་བྱུང་སྲིད་པ་རེད། དེར་འགྲུལ་བཞུད་མང་དུ་ཕྱིན་པ་དང་ཕྱི་ཟླ་ ༦ དཀྱིལ་ནས་ནད་ཀྱི་འགོས་པའི་མིའི་གྲངས་འཕོར་མང་དུ་ཕྱིན་པའི་རྒྱུ་བས། དབྱུས་བཀའ་སློབ་སྟོན་ཚོགས་ནས་སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ཚང་མའི་ནད་ཕྱི་ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༦ ལས་བཟུང་གཏོང་ཁེབས་ཀྱིན་དགོས་པའི་དམ་འཁུར་གཏུག་ཡོད།

### འགོ་ནད་ལྷབ་གཤམ་དང་དེའི་ཉེན་ཆོབས།

#### གཙོ་བོ་སྤྱོད་ལམ་བརྟེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་ཕྱིར་གཤམ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་ནམ། ?

དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་གཉེན་སྲིད་ནད་འབྱུང་གསར་བ་ཞིག་ལས་ཁྱབ་ཅིང་། **ནད་འབྱུང་དེ་སྟོན་འགོག་གི་རུས་པ་** མིའི་རིགས་ལ་ད་ལྟོ་བར་མེད་པ་རེད། **ནད་འགོས་པ་དང་ནད་ཀྱིས་བྱིན་པ་མང་པོ་ཡོང་གི་རེད།** དེར་བརྟེན་དང་ཚོས་དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བ་འདི་ལྷབ་གཤམ་གྱི་མགོ་གས་ཚད་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་སྤྱད་སློབ་བྱེད་དགོས།

#### དེ་དག་ནི་

- ལོ་ ༤༥ བརྒལ་བའི་གང་ཟག་དང་།
- བྱུང་མེད་སྐྱུམ་མ།
- གཤམ་གསལ་ནད་རྙིང་གང་རུང་ཞིག་གིས་བྱིན་པའི་མི་རྒན་པ་རྣམས་ཡིན།
  - ལྷག་གཤེད་མཚོ་ནད།
  - སྤྱིང་ཁམས་དང་ལྷག་སྲིད་ནད།
  - གཅིན་སྲིའམ་ཅི་ནིའི་ན་ཚ།
  - དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་གཙོ་བོ་ནད།
  - སྐྱན་ནད།
  - ལུས་པོའི་ནད་སྟོན་འགོག་གི་རུས་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་བའི་ནད་གཞིའམ། སྐྱན་བཅོས་འོག་ཚུད་པ།
  - ལུས་པོའི་སྤྱིང་ཚད་ཆེས་མཚོ་བ། (དེ་ནི་ལུས་ཤུཅ་ཅང་རྒྱགས་ཤིང་ལུས་པོའི་བོངས་ཚད་ <BMI> ༣༠ འམ་ དེ་ལས་ མཚོ་བ།)

གལ་སྲིད་ལྷོད་རང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་རིགས་ལྷག་གཏོགས་མིན་དེས་པ་མེད་ན། རང་ཁྱིམ་གྱི་སྤྱོན་པར་བརྟེན་གཏུགས་བཞུགས།

གལ་སྲིད་དེད་ཚོ་ཚང་མས་གཙོ་བོ་སྤྱོད་ལམ་བརྟེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་བའི་ཡང་ཡང་ལེན་བརྒྱར་ན། གང་ཟག་དེ་དག་གང་དུག་སྤྱད་ཐུབ་པ་མ་ཟད། རྒྱུ་ལེན་དུག་པོས་མནར་བའི་གང་ཟག་ཚོ་སྤྱོད་ལམ་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་གསོ་སྤྱོད་གང་ལེགས་ཐོབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་གི་ཟེར་ན། སྤྱོད་ལམ་གྱི་ཚད་དུག་སྤྱོད་ཚད་སྤྱོད་པའི་གྲུ་ལུལ་དཀོན་ཅིང་། དབྱུགས་འབྱིན་རྒྱུ་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱང་འདང་ངས་མེད།

ལྷོད་རང་ལོ་ ༤༥ བརྒལ་བ། བྱུང་མེད་སྐྱུམ་མའམ་མངལ་ཆགས་པ། ཡང་ན་གོང་གསལ་ནད་རྙིང་གང་རུང་ཞིག་ཡོད་དམ། ? ཡོད་ན་འདི་ལྟར་སྤྱད་ཐུབ་ཀྱི་རེད།



- བད་ཉམས་མ་བྱུང་ཚོན་གྱི་ཉེན་མ་གཉིས་གོང་ནས། རང་གིས་འཚོར་སྤང་མེད་པར་བད་དུག་འགོས་ཟེན་པ་རེད།
- བད་ཉམས་ཡོད་པའི་རིང་དེར་སྐྱུག་པར་དུ་བད་དུག་འགོ་བའི་ཉེན་ལ་ཆེ།
- བད་དུག་ལས་དྲག་བསྐྱེད་ཕྱིན་འཚོར་བྱུང་རྗེས་སྤང་མཐར་ཚུ་ཚོང་ ༥༥ པར། ཕན་ཚུལ་འབྲེལ་འདྲིས་སྐབས་རྒྱང་ཐག་བཞག་རྒྱ་དང་། རྒྱུན་གཏན་དུ་འདག་རྩིས་བྱས་ལག་པ་འཁྲུ་ལྷིང་གཟུབ་བྱེད་གལ།

### བད་ཉམས། བད་གཞིར་བརྟུག་དབྱུང། བཅོས་ཐབས།

དྲོག་དབྱིབས་བད་དུག་གསར་པའི་བད་ཉམས་ཟེན་དུས་བད་ཉམས་ག་རེ་ཚོན་གྱི་ཡོད་དམ། ?

ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་བད་ཉམས་ལག་ནི།

- རྫོ་རྒྱབ་པ། (མང་ཆེ་བ་སྐམ་རྫོ་ལུ་བ་)
- མིང་པར་ན་ཟུག
- དབྱུགས་འབྱིན་རྒྱབ་ཀྱི་དཀའ་ངལ།
- ལུ་མའམ་བྲང་ལོག་གི་བད་ཟུག
- ཚ་བ།
- རྫོ་བྱར་དུ་སྐྱ་ལ་དྲི་དང་། རྩེ་ལ་བཟུང་གྱི་བྱོ་བའི་ རྫོང་འཚོར་ པ།

དེའི་ཐོག་གཤམ་གྱི་བད་ཉམས་ལག་ཡོད་མིད།

- མགོ་ན་བ།
- སྤྱིར་བཏང་ལུས་སྟོབས་ཞན་པ་དང་ལུས་མི་བདེ་བ།
- སོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་བད་ཉམས་ཞེ་མེར་དང་སྐྱུག་མེར་ལྡང་བ། ལོ་གོང་ པར་ན་ཟུག་དང་བཤམ་བ་
- ཆམ་པའི་ན་ཚ།
- ཤ་རྒྱས་ཀྱི་ཟུག་གཟེར།
- བགས་པར་ཐོར་བ་སྐྱེས་པ།

བད་ཉམས་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་ཚུང་སྐྱ་ཚོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་རྫོ་ཚང་སོགས་ཀྱི་བད་གཞིའི་དཀའ་ལྷོག་ཀྱང་འཕད་མིད་པ་རེད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་གོང་གསལ་བད་ཉམས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ཐོན་ན། དྲོག་དབྱིབས་བད་དུག་གསར་པ་སོགས་ཡོད་པ་ཕལ་ཆེར་དེས་པ་རེད།

### འདི་འདྲའི་གནས་སྐབས་ལ་གཤམ་གསལ་བྱེད་སྒོ་ལག

- རང་བྱིས་དུ་གནས་སྤོང་དེ་མི་གཞན་པ་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ཐུག་སྤོང་དགོས།
- གཤམ་འཁོད་དྲ་རྒྱའི་བརྒྱུད་དེ་བད་དུག་གིས་འགོས་མེན་དབྱུང་བཤེར་བྱེད་པའམ། རང་བྱིས་ཀྱི་སྐྱེན་པར་ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་ གཏུགས་བྱེད། དྲ་རྒྱའི་བརྒྱུད་དམ་ཡང་ན་ཁ་དཔར་ཐོག་དབྱུང་བཤེར་སྐབས་དྲི་བ་ལག་ལ་ལན་གང་ཐུབ་བཏབ་རྗེས། བཅོས་ ཐབས་ལམ་སྟོན་དང་། བད་འགོའི་རྩ་ཚང་དགོས་མེན་ཡང་སྟོབ་སྟོན་རགས་ཀྱི་རེད།
- «རང་ཉིད་ཁེར་བཀག་» (འཇར་མན་སྐད་ཐོག་ «Selbst-Isolation») ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)) ཞེས་པ་དྲ་རྒྱ་འདིའི་བད་ལྷོག་ནས་ལམ་སྟོན་བཞིན་ལག་ལེན་ཆགས་མེད་བསྟར་རོགས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལོ་ ༦༥ ཡན་ཡིན་པ། ཡང་ན་སྐྱུ་མ་མངལ་ཆགས་པའམ། བད་རྫིང་གིས་ཟེན་ཡོད་ན། གོང་གསལ་བད་ཉམས་གཅིག་གམ་ དུ་མ་ཐོན་ཚེ། འཕྲལ་དུ་སྐྱེན་པ་ཞིག་སར་བསྐྱེན་གཏུགས་བྱེད་དགོས་ལ། གཟུང་མཚུག་ལའང་བསྐྱེན་གཏུགས་བྱེད་ཚོག

ཁྱེད་རང་སྟོད་ལམ་བསྐྱེན་ཕྱོགས་ཐང་སྟོ་གདེང་མི་འཁེལ་བ་འདུག་གམ།?

<https://check.bag-coronavirus.ch/screening> དྲ་རྒྱའི་བད་དྲོག་དབྱིབས་བད་དུག་དབྱུང་བཤེར་ (Coronavirus-Check)

སྐབས་དྲི་བ་འགའ་ཞིག་ལ་ལན་བཏབ་རྗེས། དབྱུག་གཞུང་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ནས་འཇར་མན་དང་། ཕ་རན་སི། ཨི་ཏ་ལི། དབྱིན་ཇི་ བཅས་ཀྱི་སྐད་ བད་བཅོས་ཐབས་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

གཞན་ཡང་སྐ་ལྷེ་མངའ་སྡེའི་ (Kanton Waadt) དྲ་རྒྱ་ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> ཐོག་སྐད་རིགས་

གཞན་བརྒྱུད་བད་དྲོག་དབྱིབས་བད་དུག་དབྱུང་བཤེར་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

དྲོག་དབྱིབས་དབྱུང་བཤེར་འདི་ནི་སྐྱེན་གྱི་ཆེད་ལས་པའི་སྟོབ་སྟོན་དང་བད་གཞི་བརྟུག་དབྱུང། དེ་བཞིན་བཅོས་ཐབས་བཅས་ཀྱི་ལས་ ཚབ་བྱེད་ ཐུབ་ཡག་མེད། དབྱུང་བཤེར་བད་ཐོན་པའི་བད་ཉམས་རྣམས་བད་རིགས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོང་སྲིད་ཅིང་། དེ་ལ་བཅོས་ ཐབས་ལག་ལེན་ ཡང་མི་འདྲ་བ་དགོས་དེས་ཡིན།

སྟོ་ཚབས་ཡོད་གཞི་དང་བད་གཞི་ཇི་སྐྱུག་ཏུ་འགྲོ་བའི་བད་ཉམས་ [མངོན་གསལ་ཚན་ཐུགས་ཆེ་ཐོན་ཚེ།](#) རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྐྱེན་པར་བསྐྱེན་དགོས།



## རོགས་རྒྱུ་ཐབས་འཛུལ།

ལྷན་ཁང་དུ་ངའི་རང་སྐད་རྒྱུ་མེད་པ་དང་ཕན་ཚུན་སྐད་ཆ་གོ་བར་མ་འཕྲོད་ན་ངས་ག་རེ་བྱེད་ཐུབ་བཅ། ?

ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྐད་བརྒྱུར་ཡོད་མེད་དེ་ཅུང་དཔུང། ཁ་དཔར་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྐད་བརྒྱུར་བྱེད་རྒྱ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཆེད་ལས་སྐད་བརྒྱུར་བ་ ཡོད་ན། སོ་སའི་ནང་མའི་ཁོངས་ནས་སྐད་བརྒྱུར་དུ་འབྲིང་མི་དགོས་ཤིང་། རང་དུག་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ལས་ཀྱང་སྤང་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ལས་ནས་ཁྱེད་རང་ལ་ ལྷན་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐབས། ལྷན་པ་དང་ནད་པ་ཕན་ཚུན་གོ་བར་སྤོང་ཐུབ་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

ཁྱེད་རང་རང་ཁྱིམ་དུ་ངེས་པར་སྤོང་དགོས་པ་དང་། བཟའ་བཅའ་འཇམ་ལྷན་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་ནད་ལ།

- རོགས་པར་འབྲོད་སྐྱུ་བྱེད་ས་ཨེ་ཡོད།?
- ཡང་ན། ཁྱེད་རང་གིས་གཞན་དག་ལ་བྱེད་ཐུབ་བཅ།?

ཐབས་ཤེས་གཞན་པ།

- སོ་སའི་གནས་ལུལ་གྱི་གོང་ལྷོ་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད།
- App «Five up» ཞེས་པའི་དྲ་རྒྱའི་ནད་ཐབས་འཛུལ་བྱེད།
- དྲ་རྒྱ་ [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch) འདིའི་ནད་ལ་ཐབས་འཛུལ་བྱེད།

འདིར་ཡང་གཙང་སྲ་དང་སྤོང་ལམ་བརྟེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་ལམ་ལ་སྲ་མཐུད་དེ་བརྩི་སྲུང་བྱེད་དགོས།

ཁྱེད་རང་ལ་སྲ་གུ་ཡོད་དམ། ?

སྲ་གུ་ཚོའི་སྲོ་ལགས་དང་སྣོ་ལགས། གཞན་ཡང་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་གྱི་གང་ཟག་ནས་ལྷ་རྟོག་བྱེད་མི་རུང་། སྲ་གུ་ཚོ་ཅེད་མོ་**ཅེད་སྐབས་མང་མཐར་སྲ་གུ་ ༥** ལས་མང་བ་མེད་པ་བརྟེན་དགོས། ཅེད་རོགས་ཚོ་ཡང་རྟོག་པར་གཅིག་པ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། སྲ་གུ་ཚོ་ཅེད་མོ་ཅེད་ སྐབས་སུ་མི་གན་པས་དེ་ནང་འཇུག་ཞུགས་བྱེད་རྒྱུ་མེད།

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

གཤམ་གསལ་དྲ་རྒྱ་དང་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ཐོག་རོགས་འཛུལ་ཐབས་ཤེས་ཡོད།

- དྲ་རྒྱ་ [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ 143 (Die Dargebotene Hand) ཐོག་ལམ་སྟོན་འཕྲིན་རྒྱ།

རང་ཁྱིམ་དུ་འཇིགས་སྐུལ་ལམ་སློབ་པའི་ཉེན་ཁ་འཛོམ་བ་དང་། ཉེན་སྲུང་ཅེད་རོགས་པ་དགོས་སམ། ?

- དྲ་རྒྱ་ [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). འདིའི་ནད་གི་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་དང་སྟོག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་བརྒྱུད་དེ། སོ་སའི་མིང་སློབ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་སྲུང་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ལམ་སྟོན་དང་སྲུང་སྟོབ་ཞུ་ཆོག།
- **ཇོ་དྲག་སྐབས་ཉེན་རྟོག་པར་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ 117** ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཆོག།

གཞན་ཡང་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་གལ་ཆེ་ལག

- **ཇོ་དྲག་སྐབས་ཅེད་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ 144** **འདི་ནི་**སྲུང་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་དུ་ཇོ་དྲག་ ལྷན་བཅོས་ཅེད་ཡིན།
- **གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་**ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ **058 463 00 00** འདིའི་ཐོག་ནས། རྟོག་དབྱིབས་གསར་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་ ཇི་ཅུང་ལ་ལན་འདབས་ཡོང་རྒྱ།
- **གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྐྱོན་པ་མེད་ན།** ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ **0844 844 911 24** བརྒྱུད་དེ། **Medgate** ཞེས་པའི་སྐྱོན་པའི་ཚོ་ལག་ལ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་ཀྱིས་སྐྱོན་བཅོས་བརྟེན་གཏུགས་བྱེད་ཆོག།



# སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ལྔ་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་ལྗོངས་ལྟུང་འགན

## གདོང་ཁེབས་ཀྱི་ལྗོངས་ལྟུང་འགན་སྲུ་ལ་ཡོད་དམ། ?

རི་ལི། ཏ་རམ། སྤྱ་སི། གཞན་ཡང་སློག་ཐག་འགྲུལ་བཟུང་དམ་གྱི་གཟིངས་སོགས་སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ལྔ་གདོང་ཁེབ་པར་གྱིན་དགོས། གངས་ཤུང་གཏོང་སའི་འགྲུལ་འགྲུལ་སྤྱོད་ལུགས་ལྟེ་འགྲུལ་བཟུང་ནང་དེ་ལྟར་གྱིན་མི་དགོས། སྤང་སའི་གནམ་ཐང་ནས་ཕུར་བའམ་གནམ་ཐང་དུ་འབབས་པའི་གནམ་ཐང་ནང་ལའང་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པ་ཡིན།

## སྤྱ་གྲུ་ཚུང་ཚུང་དང་གང་ཟག་གཞན་པར་དམིགས་བསལ་ཡོད་དམ། ?

སྤྱ་གྲུ་ལོ་ ༡༢ མན་ཚད་ལ་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པའི་འགན་འཁུ་མེད། གཞན་ཡང་དམིགས་བསལ་ཅན་གྱི་གང་ཟག་སྤྱན་འཛོལ་གྱི་སྤྱི་ལྗོངས་ཀྱི་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་མི་ཐུབ་པའི་རིགས་ལ་དམིགས་བསལ་ཡོད།

## རི་ལེམ་སྤྱ་སའི་ནང་ས་ཆ་བྱེད་ཀ་རྒྱུ་དེ་ཡིན་ན་ངས་ད་དུང་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་སམ། ?

སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ལྔ་འགྲུལ་མི་མང་ཉུང་ལ་མ་སྤོས་པར། གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་ཡོད། ད་དུང་འགྲུལ་མི་ག་ཚོ་དེ་འགྲུལ་འཁོར་ནང་ལུགས་ཡོད་མེད་སྤྱོད་ཚུང་ནས་ཤེས་དཀའ་བ་ཡིན།

## གལ་ཏེ་ང་ལ་འཛོལ་བསྐྱེད་གྱི་གདོང་ཁེབས་མེད་ན། ཁ་དྲིས་སམ་རས་ཤིག་གིས་གདོང་དང་སྤྱ་ལུག་ཐུམ་ན་སྤྱི་གལ། ?

དེས་སྤྱི་གི་མ་རེད། ཁ་དྲིས་སམ་རས་ཅམ་གྱི་སོ་སོར་ནང་མ་འགོ་བའི་སྤང་སྤྱོད་བྱེད་མི་ཐུབ་ལ། མི་གཞན་པ་ཚོར་ཡང་སྤང་སྤྱོད་བའི་མེད། འཛོལ་བསྐྱེད་གྱི་གདོང་ཁེབས་སམ་ཡང་ན་དམིགས་བསལ་བཟོ་ལས་ནས་བསྐྱེད་པའི་རས་གྱི་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་པ་ཡིན།

## སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ལྔ་འགྲུལ་མིས་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་ལྗོངས་ལྟུང་མེད་སྲུ་རྟོག་ཞིབ་བྱེད་དམ། ?

རྟོག་ཞིབ་དང་དོན་འཁྲོལ་ཡོད་བ་རི་ལེའི་ལས་ཁང་གི་རྟོག་ཞིབ་པའམ་ཉེན་སྲུང་བས་བྱེད།

## གལ་ཏེ་ངས་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་ལྗོངས་ལྟུང་མ་བཅིས་ན་གང་བྱེད་དམ། ?

གདོང་ཁེབས་ཀྱི་ལྗོངས་ལྟུང་མ་བཅིས་ན་འབབ་ཚུགས་རྗེས་མ་དེར་འགྲུལ་འཁོར་ནས་ཕྱིར་ཐོན་དགོས། གལ་ཏེ་འགྲུལ་མི་དེས་ཉེན་སྲུང་པའི་དགོས་འདུན་ལ་མ་ཉན་ཞིང་འགྲུལ་འཁོར་ནས་ཕྱིར་ཐོན་ན། བྱིས་ལ་བཅིས་མེད་བྱེད་པའི་ཚད་པ་གཏོང་བྱེད།

## སྤང་གཞུང་འཛོལ་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ནས་དུས་ལྡན་རིང་པོར། མི་གཞུགས་ཁམས་བདེ་པོ་ཡོད་པ་ཚོས་སྤྱི་པའི་ས་ཆ་གྲུ་ལུལ་དུ་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་བཞགས་སོང་། ད་ཆ་ གདོང་ཁེབས་པའི་ལྗོངས་ལྟུང་དགོས་པ་དེ་གང་ཡིན་ནམ། ?

སྤྱི་མང་འགྲུལ་ཀྱི་ལྗོངས་ལྟུང་མ་རང་ལས་གཞན་པ་ཚོའང་སྤང་སྤྱོད་བྱེད། བདེ་ལུ་འགོས་པའི་གང་ཟག་དེས་ནད་རྟོགས་མ་ཐོན་གོང་གི་ཉེན་མ་གཉེས་ནས། རང་གིས་མ་ཤེས་བཞིན་དུ་ནད་འབྱུང་དེ་མི་གཞན་ལ་འགོ་སྤྲོད་པ་རེད། གྲུ་ལུལ་དོན་པོའི་ནང་གདོང་ཁེབས་ཀྱི་ནུ་མི་གཞན་པར་ནད་འབྱུང་མི་འགོ་བར་སྤང་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ། གལ་ཏེ་འདིས་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམ་པ་སྤང་མ་ཐུབ་ནའང་ནད་འབྱུང་གཞུང་གི་འགོ་འགྲུལ་ཚུང་དུ་གཏོང་བྱེད་པ་ཡིན།







# ནད་འགོ་རྫོབ་དེད་ཀྱི་སྲུང་སྲོལ་ཏོག་དབྱིབས་མཉམ་ཆས་ **SwissCovid App**

མཉམ་ཆས་འདི་དང་ཐོན་པའི་ལག་ཐོག་ཁ་དབར་བརྒྱུད་ནས། ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་ཡམས་གསར་བ་དེ་དབང་མེད་དུ་བྱུང་གངལ་མ་འགོ་བར་བཀག་སྲོལ་བྱེད་འདུན་ཡོད། གང་ཟག་ཇི་སྟེན་ཅིག་ནས་བརྒྱུད་ལམ་དེ་བཅས་སྲུང་ན་དེ་སྟེན་ཅོམ་གྱི་ནད་ཡམས་འགོག་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ངེས་ཡིན། ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་ཞིག་གི་ཉེ་འགམ་དུ་དུས་ཡུན་རིང་ཅོམ་བསྐྱད་པ་དང་། མཉམ་ཆས་དེའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ལའང་ནད་འབྲས་ཟེན་སྲིད་པ་དང་འགོག་ཐབས་ལག་ལེན་ཇི་འདྲ་བསྟེན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བྱེད་པ་ལས། སློལ་གྱི་གྲུ་ཡུལ་དང་གསང་རྒྱའི་གནས་ཚུལ་རྟོགས་ལ་སྲུང་སྲོལ་བྱེད་ཀྱི་རེད། མཉམ་ཆས་དེ་རང་མོས་ཀྱིས་ཕབ་ལེན་ཚོག་ཅིང་རིན་མེད་ཀྱང་ཡིན། མཉམ་ཆས་དེ་ Apple དང་ Google Play ཚོང་ཁང་གཉིས་ཚར་ནས་ཕབ་ལེན་བྱེད་ས་ཡོད།

## SwissCovid App ཞེས་པའི་མཉམ་ཆས་འདིའི་ཐོག་ནས་ནད་ཡམས་འགོ་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུན་རིམ་དེ་སྐྱུར་བར་གཅོད་སྐབས་ཕབ་རྟོགས་བྱེད།

SwissCovid App དེ་ལག་ཐོག་ཁ་དབར་སྟེང་ཕབ་ལེན་བྱེད་ན། ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་བཀག་སྲོལ་ཚད་དུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད། དེའི་བརྒྱུད་ནས་ཡོངས་གྲགས་ «Contact Tracing» ཞེས་འབྲེལ་འདྲིས་རྫོང་དེད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་ཁ་སྐོན་ཚུལ་དུ་ནད་འབྲས་གསར་དུ་འགོས་པ་རྣམས་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་བྱིར་ཞིབ་རྒྱུ་དཔྱད་བྱེད་པར་ཕན་ཐོགས་དང་། ནད་ཡམས་ཀྱི་རྒྱུན་སྲིད་བཀག་སྲོལ་བྱེད་སྐབས། SwissCovid App འདི་བཞིན་ Apple དང་ Google Play ཚོང་ཁང་ནས། འཇར་མན། ཕ་རན་སི། ཨི་ཏ་ལི། རེ་ཏོ་རོ་སྐྱན། ཨལ་ལྷ་མི་ཡ། རྫོ་མི་མི་ཡ། དབྱིན་ཇི། ཀོར་མེ་ཤི་ཡ། བོ་རུ་ལྷ་མི་ཡ། སེར་ལྷི་ཡ། ཤེ་ཕ་ལི་ཡ། ཏུར་གྱི། ཏིག་རིན་ཡ། བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ཕབ་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད།

SwissCovid App དེ་རང་མོས་སམ་དངས་སྐངས་ཀྱིས་ཕབ་ལེན་དང་རིན་མེད་ཀྱིས་བེད་སྟོན་ཚོག་པ་ཡིན། གང་ཟག་ཇི་སྟེན་ཅིག་ནས་ཕབ་ལེན་དང་བེད་སྟོན་ན། དེའི་རྗེས་ཀྱིས་ནད་ཡམས་བཀག་སྲོལ་སྐབས་ཕབ་ལེན་འབྲས་ཡོད།

## SwissCovid App ཀྱི་སྲུང་སྲོལ་ཇི་འདྲ་ཡིན་ནམ་ ?

SwissCovid App དེ་ལག་ཐོག་ཁ་དབར་སྟེང་ཕབ་ལེན་བྱོས། དེ་ནས་ Bluetooth གློ་བ་ལས་གཞན་གང་ཡང་བྱེད་མ་དགོས། Bluetooth བརྒྱུད་དེ་ལག་ཐོག་ཁ་དབར་ནས་དོ་བདག་གི་ངོ་འཛིན་ཨང་རྟགས་ (སློ་བུར་ངེས་མེད་ཀྱིས་སློག་པའི་ཨང་རྟགས་རིང་པོ་ཞིག) གཏོང་བར་བྱེད། བདུན་ཕག་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ངོ་འཛིན་ཨང་རྟགས་དེ་སློག་འཕུལ་སྟེང་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་ཟུབ་འགོ་བའི་ཡིན། བརྒྱུད་ལམ་དང་མེད་མེད་པར་ལག་ཐོག་ཁ་དབར་གཞན་དང་མཉམ་དུ་དུས་ཡུན་དང་རྒྱུ་ཐག་ཇི་ཅོམ་གནས་པའི་ཚད་འཇལ་ཞིང་། མི་ཏར་ 7.5 ཅོམ་གྱི་རྒྱུ་ཐག་དང་ཉེན་གཅིག་གི་རིང་སྐར་མ་ 7.5 ལྷག་ཉེ་འབྲེལ་བྱས་པ་ཐོ་བཞོད་བྱེད་སྐབས། དེ་ནས་ནད་འབྲས་འགོས་ཡོད་མེད་ཀྱང་ཕལ་ཚེར་ཤས་སྐབས།

## བརྒྱུད་ལམ་འདི་ལྟར་འཕྲོར་ཡོང།

SwissCovid App བེད་སྟོན་མཁན་གི་གང་ཟག་དེ་ནད་འབྲས་འགོས་པ་ངོས་ཟེན་ན། དེ་འབྲེལ་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཏོག་དབྱིབས་གསང་རྟགས་ (CovidCode) ཤེག་འཕྲོར་ཡོང། གསང་རྟགས་འདི་ཉིད་ཀྱིས་ SwissCovid App བརྒྱུད་ལམ་ཐོག་བརྒྱུད་ལམ་གཏོང་རྒྱའི་བྱེད་སྟོན་བཅུག་སྐབས། དེའི་ཐོག་ནས་མཉམ་ཆས་བེད་སྟོན་གཏོང་མཁན་གཞན་པ་ཚོར། ནད་འབྲས་ཟེན་པའི་དུས་ཡུན་རིང་ (ནད་རྟགས་མ་ཐོན་གང་གི་ཉེན་གཉིས་ནས་བཟུང་བཅས) ཉེ་འབྲེལ་བྱུང་བ་ཚོར་ཉེན་བརྒྱུད་གཏོང་བར་བྱེད། གསང་རྟགས་འདི་ལག་ཐོག་ཁ་དབར་སྟེང་སྐོས་མ་ཐག་མེད་མེད་པར་རང་ངོས་ནས་བརྒྱུད་སྐོས་ཞིང་། བརྒྱུད་སྐོས་ཀྱི་གང་ཟག་གིས་བརྒྱུད་ལམ་ཐོག་གསལ་བའི་ཁ་དབར་ཨང་གངས་དེར་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་ལག་ལེན་ཅི་བྱེད་ཀྱི་གསལ་བཤད་ལྷུ་དགོས། དེ་ནང་སློལ་གྱི་གྲུ་ཡུལ་དང་གསང་རྒྱུ་རྟག་ཏུ་སྲུང་སྲོལ་བྱེད་ཀྱི་རེད། བརྒྱུད་སྐོས་ཀྱི་གང་ཟག་ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་ན་རང་ཁྱིམ་དུ་གནས་སྡོད་བྱེད་དེ། མི་གཞན་པར་འབྲེལ་འདྲིས་སྟོང་ཤིང་། ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་ཟེན་ཡོད་མེད་རྟག་དཔྱད་དམ་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྐྱོན་པར་བསྟེན་གཏུགས་བྱོས། ཚིག་སློལ་གྱི་སྲུང་སྲོལ་འདི་འདྲའི་ཐོག་ནས་ནད་འགོ་བའི་རྒྱུན་རིམ་དེ་གཅོད་སྐབས།

## དོ་བདག་སློལ་གྱི་གནས་ཚུལ་སྲུང་སྲོལ།

SwissCovid App ནད་སློལ་གྱི་གནས་ཚུལ་གསོག་འདོག་བྱེད་པ་རྣམས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་ཐོག་ཁ་དབར་འབྲེལ་གི་སྟེང་དུ་ཡོད། དོ་བདག་གི་སློལ་གྱི་གནས་ཚུལ་ལམ་ས་ཕྱོགས་གར་ཡོད་རྣམས་དབྱས་གནས་ཚུལ་གསོག་སྐབས་ལས་ཁང་སོགས་གང་ལ་ཡང་གཏོང་རྒྱ་མེད། དེར་བརྟེན་བརྒྱུད་ལམ་འདིའི་ཐོག་ནས་གང་ཟག་སྐོས་ཀྱི་ལྷོག་དང་ས་ཕྱོགས་གང་ཞིག་ཏུ་འབྲེལ་སྐབས་སྐབས་འདི་གནས་ཚུལ་རྟོགས། སྐས་ཀྱང་བསྐྱར་སྐྱོན་སྐབས་ཐབས་མེད། གསལ་ཏེ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་རྒྱ་དག་གནས་སྐངས་འདི་ལས་ཤོལ་བའམ། ཡང་ན་བརྒྱུད་ལམ་འདི་ཕན་ཐོགས་མེད་པར་གྱུར་ཚེ། ལས་ཚུལ་འདི་མཚམས་འདོག་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

