



རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ།

༢༠༢༠ ཕྱི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༡ ཉིན་གསར་དུ་འགྲེམས།

自我保护法



དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ།

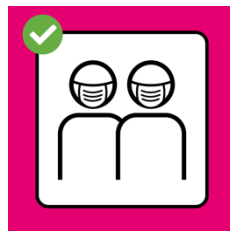
རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་དང་། དེའི་ཚོན་འགོག་ཆེད་སྤྱོད་ལམ་དང་གཙང་སྐྱ་བརྟེན་ཕྱོགས་ཀྱི་གལ་ཆེའི་གནས་ཚུལ།

ཁྱེད་རང་གིས་ག་རེ་བྱེད་སྲུབ་བས། ?

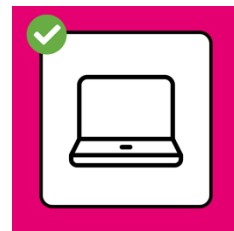
རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་ཁྱབ་གདལ་ཤུགས་ཆེར་མི་འགྲོའི་ཆེད། ཁྱ་མཐུད་གཙང་སྐྱ་དང་ཚོན་འགོག་གི་སྤྱོད་ལམ་བརྟེན་དགོས།



ཕན་ཚུན་རྒྱང་ཐག་ཞོགས།



ནད་སྐུལ་བྱེད་སྐྱུར། ཕན་ཚུན་རྒྱང་ཐག་འཛོག་དཀའ་ན་གདོང་ཁེབས་གྱིན།



རང་བྱིམ་དུ་ལས་ཁུངས་ཚུགས་ཐབས་ཡོད་ན་ཁྱ་མཐུད་བྱེད།

གཙང་སྐྱ་དང་སྤྱོད་ལམ་བརྟེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ནུས་མ་ཆགས་པར་ལག་བརྟར་དགོས།



ཕན་ཚུན་རྒྱང་ཐག་ཞོགས།



ལག་པ་ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་འབྲུད།



ལག་པ་གཏོང་རེས་སྤོངས།



སྐབས་ཕྱིས་སམ་གྱུ་མའི་ཁྲག་ཏུ་སྒོ་དང་ཏབ་སྤྱོད་སྐྱབས།



ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱས་རྗེས་མ་གཏོགས་སྐྱན་བ་དང་ཇ་དྲག་སྐྱན་ཁང་དུ་མ་སྤྱོད།



ནད་ཉགས་ཐོན་འཕྲལ་རང་བྱིམ་དུ་སྤོང།

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

ལུད་སིའི་དབྱས་གཞུང་བཀའ་སློན་ལྷན་ཚོགས་ནས། ༢༠༢༠ ཕྱི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༧ རས་བཟུང་སྟོན་འགོག་ལས་ཐབས་འགའ་ཞིག་སྟོད་ཡངས་བཏང་ཡོད། ལུ་གུ་དང་གཞོན་སྐྱེས་ལོ་ ༡ བར་སོན་པ་ནམས་ད་ཆ་སློབ་གྲུར་འགྲོ་ཆོག་པ། དེ་བཞིན་ཆོང་ཁང་དང་ཆོང་ཁྲིམ་འབྲེམས་སྟོན་ཁང་། དཔེ་མཛོད་ཁང་། ཟ་ཁང་བཅས་པ་བསྐྱར་དུ་སློ་བྱེ་འཐུས་ཀྱང་། རན་འགོག་སྤང་སྟོབ་ཀྱི་སྒྲིག་སྟོད་ལ་བརྩི་སྤང་དམ་གཟབ་དགོས་པ་ཡིན།

བཀའ་སློན་ལྷན་ཚོགས་ནས་ལུད་སིའི་ནད་གི་གནས་སྤངས་འདི་ད་ལུར་ཉ་ཅང་ཇོ་དྲག་ཅན་དུ་ཆ་འཛིན་གནང་གི་ཡོད།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་བསྐྱར་དུ་བྱུང་གངལ་ཤུགས་ཆེར་མི་འགོ་བའི་སྤང་དུ། གཙང་སྤང་སྟོད་ལམ་བཞེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལ་སྤང་བརྩི་དགོས།

འགོ་ནད་བྱུང་གངལ་དང་དེའི་ཉེན་ཆབས།

གཙང་སྤང་སྟོད་ལམ་བཞེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་དེ་དག་ཅིའི་ཕྱིར་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་ནམ། ?

རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་གཉན་སྲིན་ནད་འབྱ་གསར་པ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་ རན་འབྱ་དེ་སྟོན་འགོག་གི་རྒྱས་པ་མིའི་རིགས་ལ་ད་ལྟ་བར་མེད་པ་རེད། རན་འགོས་པ་དང་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པ་མང་པོ་ཡོང་གི་རེད། དེར་བརྟེན་དེད་ཆོས་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་བྱུང་གངལ་གྱི་མགྱོགས་ཆོད་མར་གཙོག་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་ནམས་ནད་གཞི་དྲག་པོས་མནར་བ་ལས་སྤང་སྟོབ་བྱེད་དགོས།

དེ་ནི་

ལོ་ ༤༥ བརྒལ་བའི་གང་ཟག་དང་།

གཤམ་གསལ་ནད་རྟིང་གང་རུང་ཞིག་གིས་ཟིན་པའི་མི་རྒན་པ་རྣམས་ཡིན།

- ཐུག་གཤེད་མཐོ་ནད།
- དབྱགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་གཙང་ནད།
- གཅིན་སྲིའམ་ཅི་ནིའི་ན་ཆ།
- ལྷས་པོའི་ནད་སྟོན་འགོག་གི་རྒྱས་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་བའི་ནད་གཞིའམ། སྤྲོན་བཅོས་འོག་རྩྱུད།
- སྦྱང་ཁམས་དང་ཐུག་ཆའི་ནད།
- སྤྲོན་ནད།

ཡང་ན།

- ལྷས་པོའི་སྦྱང་ཆོད་ཆེས་མཐོ་བ། (དེ་ནི་ལྷས་ཤ་ཉ་ཅང་རྒྱགས་ཤིང་ལྷས་པོའི་བོངས་ཆོད་ <BMI> ༤༠ འམ་ དེ་ལས་མཐོ་བ།)

གལ་སྲིད་བྱེད་རང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་རིགས་སུ་གཏོགས་མིན་ངས་པ་མེད་ན། རང་བྱིམ་གྱི་སྤྲོན་པར་བཞེན་གཏུགས་བཅིས།

གལ་སྲིད་དེད་ཆོ་ཆོང་མས་གཙང་སྤང་སྟོད་ལམ་བཞེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་ལག་ལེན་བསྟར་ན། གང་ཟག་དེ་དག་གང་དྲག་སྤང་ཐུབ་པ་མ་ཟད། རན་གཞི་དྲག་པོས་མནར་བཞིན་པའི་གང་ཟག་ཆོ་སྤྲོན་ཁང་དུ་སྤྲོ་མཐུད་སྤྲོན་བཅོས་གསོ་སྦྱང་གང་ལེགས་ཐོབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་གི་ཟེར་ན། སྤྲོན་ཁང་གི་ཇོ་དྲག་སྤྲོ་ཆོན་ནད་སྤྲོན་བཅོས་ཀྱི་གུ་ཕུལ་དཀོན་ཅིང་། དབྱགས་འབྲིན་རྩུབ་ཀྱི་འཐུལ་ཆས་ཀྱང་འདང་ངས་མེད།

ཁྱེད་རང་ལོ་ ༥༥ བཀའ་བཤམ་ཡང་ན་གོང་གསལ་ནད་རྟིང་གང་རུང་ཞིག་ཡོད་དམ། ?

ཡོད་ན་གཤམ་གསལ་ལྟར་ལག་ལེན་དགོས་པ་ཡིན།

- རང་ཁྱིམ་སྤངས་ཆོག་ཀྱང་གཙང་སྤྱོད་ལོག་གི་སྤྱོད་ལམ་ལག་སྤྱང་བཅིངས་། རེ་མིའི་འབབ་ཚུགས་དང་སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་སོགས་མི་ཆོགས་ཆེ་ས་དང་། གཞན་ཡང་གཟའ་ཐེན་པའི་ཉེ་ཆ་དང་ཕྱ་དགོང་ལས་ཀར་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་དུས་ཚོད་སྐབས་ལ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད།
- དགོས་མེད་ཀྱི་འབེལ་འདྲིས་སྤངས་སྟེ་པན་ཚུལ་རྒྱང་བཞུད་ཉུང་མཐར་མི་ཤར་གཉིས་འཛོག་
- བྱུང་ན་རང་གི་གྲོགས་པོ་འཕམ་གྲོགས་མོ། ཡང་ན་ཁྱིམ་མཚས་ལ་ཉེ་ཆ་མངགས་ཐབས་སམ། དེ་མིན་ཁ་དཔར་དང་བྱ་རྒྱུའི་ཐོག་ཉེ་ཆ་མངགས་ཐབས་བཞིས། གཞན་ཡང་ཆོགས་སྟེ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱིས་འདྲི་ཐོག་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ། བྱ་རྒྱུའི་རང་ཁྱེད་ཀྱི་གོང་སྟེ་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་བཞུད་ཚད་གཙོ་བྱེད་ཀྱི་རེད།
- ལས་འབེལ་དང་སྤྱོད་ཀྱི་འབེལ་ཐུགས་སོགས་བྱེད་དགོས་ཆོ། ཁ་དཔར་རམ་ Skype ཡང་ན་དེ་མཚུངས་སྟོན་ལམ་བཞུད་བྱེད་རྒྱུ་འདམ་ན་ལེགས།

གལ་ཏེ་སྤྱི་པར་བསྟེན་གཏུགས་དགོས་ན། མི་ཤར་རྒྱུ་འཁོར་ཡང་ན་རྒྱུ་མང་ཐོག་འགྲོ་ཐབས་བྱེད། དེ་ལྟར་མ་ཐུབ་ན་ཤེས་པ་སྤྱོད་པ་ལ་མཐོང་། མི་པན་ཚུལ་ཀྱི་རྒྱང་ཐག་ཉུང་མཐར་མི་ཤར་གཉིས་འཛོག་དགོས་པ་དང་གཙང་འཕྲོས་བསྟེན་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཡོད་ལ་འཇགས་པར་བཞིས། **ཡང་རྒྱང་ཐག་འཛོག་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་ན་གཏོང་ཁེབས་ཀྱིན་དགོས་པའི་ནན་སྒྲུལ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།**

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་སྤྱོད་ལས་པ་ཡིན་པ་དང་ནད་རྟིང་གིས་ཟེན་པ་ཡིན་ན། ལས་སྤྱོད་པའི་ལས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་རང་ལ་སྤྱད་སྟོབ་བྱེད་དགོས་པ་རེད།

ལྷ་མིའི་ལས་ཚོལ་བའི་སྤྱི་ལྷ་མོ་ཆོགས་པའི་ (Unia Schweiz) བྱ་རྒྱུའི་ནང་། ལས་ཀ་བྱེད་ལུལ་དུ་ཐོབ་ཐང་མི་ཡོད་སྟེ་པན་ཐོགས་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་། <https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

སྐམ་སྟོ་རྒྱུ་པ་དང་མིད་པར་ན་ཟུག་གཏོང་བ། དཔུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ། ཆ་བའི་ན་ཆ། ཤ་རྒྱས་ལ་ཟུག་གཟེར། སྟོ་བྱར་དུ་བྱེད་དང་སྟོ་བའི་སྟོང་འཛོར་བསྐྱུགས་པ་བཅས། ཁྱེད་རང་ལ་ནད་རྟིང་གསལ་འདི་དག་ནས་གཅིག་གམ་དུ་མ་འདུག་གམ། ?

འདུག་ན་ལམ་སེང་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྤྱི་པར་རམ་སྤྱི་པར་ཁང་ཞིག་ལ་ཁ་དཔར་གཏོང་། གཟའ་ཐེན་པའི་ཉེ་ཆ་ལའང་འབེལ་གཏུགས་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། ནད་རྟིང་མི་ཡོད་འབེལ་བཞིང་དང་ཁྱེད་རང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེ་ཆེ་བའི་གསལ་ཡིན་པ་གསལ་བཞིང་བྱེད་དགོས།

རྟོག་དཔྱད་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་མི་སྟར་འཕོ་བཞུད་བྱེད་དམ། ?

རྟོག་དཔྱད་ནད་དུག་གསར་པ་འདི། གཙོ་བོ་པན་ཚུལ་ཐག་ཉེ་པོ་དང་དུས་ལུན་རིང་པོར་འབེལ་འདྲིས་བྱས་པ་ལས་ནད་དུག་འཕོ་བཞུད་བྱས། དེ་ཡང་གལ་ཏེ་ནད་དུག་ཕོག་ཟེན་གྱི་གང་ཟག་མཉམ་སྐར་མ་ ༡༥ ལས་ལྷག་པ་དང་རྒྱང་ཐག་མི་ཤར་ ༢ ལས་སྤྱད་བའི་བར་ཐག་ནས་འབེལ་འདྲིས་བྱས་ན་ཡོང་།

ནད་དུག་གི་འཕོ་བཞུད་ནི།

- ནད་དུག་ཕོག་པའི་གང་ཟག་གིས་སྟོ་དང་ཉལ་སྤྱིད་བརྒྱབས་པའི་ཁ་ཚུ་དང་སྤྱི་ཆུའི་ནད་འབྱ། གང་ཟག་གཞན་པའི་སྤྱི་ལུག་དང་ལ། མིག་ནད་ཐང་ཀར་འཕོ་བཞུད་བྱས།
- འགོ་ནད་ཀྱིས་བཅིངས་པའི་སྤྱི་ཆུ་དང་ཁ་ཚུས་རེག་པའི་ལག་པ། ཡང་ན་ནད་འབྱས་ཟེན་པའི་ཡོ་བྱད་ཀྱི་བྱ་རྒྱུ་ལ་རེག་པའི་ལག་པ་དེ། ཁ་དང་སྤྱི་ལ་རེག་ན་ནད་དུག་འཕོ་བཞུད་བྱས།

ནད་དུག་འགོ་བའི་ཁྱེན་དུག་དུས་འགུར་རམ། ?

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

- ནད་རྟགས་མ་བྱུང་སྟེན་གྱི་ཉེན་མ་གཅིག་གི་གོང་ནས། རང་གིས་འཚོར་སྤང་མེད་པར་ནད་དུག་འགོས་ཟེན་པ་རེད།
- ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་རིང་དེར་སྟག་པར་དུ་ནད་དུག་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ།
- ནད་དུག་ལས་དྲག་བསྐྱེད་ཕྱིན་འཚོར་བྱུང་**རྩིས་སྤྲད་མཐར་ཆུ་ཚོད་ ༥༩ བར།** ཡན་ཚུལ་འབྲེལ་འདྲིས་སྐབས་སྤྲད་
ཐག་བཞག་སྤྲད་དང་། སྤྲད་གཏན་དུ་འདག་རྩིས་བྱས་ལག་པ་འཁྱུ་སྤྲད་ཡིད་གཟབ་བྱེད་གལ།

མང་ཚོགས་ནད་ཚང་མས་གདོང་ཁེབས་གྱིན་དགོས་སམ། ?

ང་ཚོས་གང་ཟག་ལྷས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོད་རིགས་ལ་མང་ཚོགས་ནད་གདོང་ཁེབས་གྱིན་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་བྱེད་ཀྱི་མེད། **ཡན་ཚུན་སྤྲད་**
ཐག་འཛིག་མི་ཐུབ་ན་མ་གཏོགས། གཞན་ཁོང་ཚོར་གདོང་ཁེབས་ཀྱིས་དེ་ཙམ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ལས་སྤྲད་བར་ཡན་གྱི་མེད།

འོན་ཀྱང་གདོང་ཁེབས་དེས་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་གིས་གཞན་ལ་མི་འགོ་བར་འགོག་ཐུབ་པའི་ཕན་ཐོགས་ཡོད

སྤྲད་ཐག་འཛིག་སྤྲད་དང་གཙང་འཕྲོས་བསྐྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲིག་ལམ་མཉམ་སྦྲེད་ནས་སྤྲད་བཅི་དགོས་པ་ཡིན།

ནད་རྟགས། ནད་གཞིར་བརྟག་དཔྱད། བཅོས་ཐབས།

རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པའི་ནད་ཀྱིས་ཟེན་དུས་ནད་རྟགས་ག་རེ་ཐོན་གྱི་ཡོད་དམ། ?

ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཁག་ནི།

- སྟོ་རྒྱབ་པ། (མང་ཆེ་བ་སྐྱམ་སྟོ་ལུ་བ་)
- མེད་པར་ན་ཟུག
- དབྱགས་འབྱེན་རྒྱབ་ཀྱི་དཀའ་ངལ།
- ཚ་བའམ་ཚད་ནད།
- ཤ་རྒྱས་ཀྱི་ཟུག་གཟེར།
- སྟོ་བར་དུ་སྐྱ་ལ་དྲི་དང་། རྩེ་ལ་ཟས་ཀྱི་སྟོ་བའི་
སྤྲོད་འཚོར་བརྟགས་པ།

མཚམས་རེར་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཁག་ནི།

- མགོ་ན་བ།
- པོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་རྟགས།
- སྤྱིན་སྤྱིའི་ཚད་ནད། (མིག་ནད་ཀྱི་གཉན་ཁ་)
- ཆམ་པའི་ན་ཚ།

ནད་རྟགས་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་རྒྱུ་ཚོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། དེ་བཞིན་སྟོ་ཚད་སོགས་ཀྱི་ནད་གཞིའི་དཀའ་རྒྱུ་ཀྱང་འཕྲད་སྲིད་པ་རེད།

གལ་སྲིད་བྱེད་རང་ལ་གོང་གསལ་ནད་རྟགས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ཐོན་ན། རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་པོ་ག་ཡོད་པ་ཕལ་ཆེར་ངེས་པ་རེད།
འདི་འདྲའི་གནས་སྐབས་ལ་གཤམ་གསལ་བྱེད་སྟོལ་ལག

- རང་བྱིས་དུ་གནས་སྤོད་དགོས་སྤྱ།
- ནད་དུག་གིས་འགོས་མིན་བརྟག་དཔྱད་དགོས་དང་མི་དགོས། རང་བྱིས་གྱི་སྤྲན་པའམ་སྤྲན་ཁང་སོགས་འཕྲོས་བསྐྱེད་གྱི་
ལས་ཁང་ལག་ཏུ་དྲི་ཅད་བྱེད།
- «རང་ཉིད་ཁེར་བཀག་» (འཇར་མན་སྐད་སྐོར་ «Selbst-Isolation») (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) ཞེས་པ་དྲ་རྒྱ་འདིའི་ནང་སྟོན་ནས་ལམ་སྟོན་བཞིན་ལག་ལེན་ཆགས་མེད་བསྟར་རོགས།

གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ལོ་ ༥༥ ཡན་ཡིན་པའམ་ནད་རྩིང་གིས་ཟེན་ཡོད་ན། གོང་གསལ་ནད་རྟགས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ཐོན་ཆོ། འཕྲལ་དུ་

སྒྲིབ་པ་ཞིག་མར་བསྟེན་གཏུགས་བྱེད་དགོས་ལ། གཟུང་མཚུག་ལའང་བསྟེན་གཏུགས་བྱེད་ཆོག

ཁྱེད་རང་སྟོན་ལམ་བསྟེན་ཕྱོགས་ཐད་སྒྲིབ་གདེང་མི་འབྲེལ་བ་འདུག་གམ།

<https://check.bag-coronavirus.ch/screening> གྲུའི་ནང་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དབྱད་བཤེར་སྐབས་དྲི་བ་འགའ་ཞིག་ལ་ལན་བཏབ་རྗེས། དབྱས་གཞུང་འཕྲོས་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་འཇར་མན་དང་། ས་རན་སི། ཨི་ཌ་ཡི། དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ནང་བཅོས་ཐབས་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

གཞན་ཡང་ལྷ་ཁྲོ་མངའ་སྡེའི་ (Kanton Waadt) གྲུ་ལྟ་ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> ཐོག་སྐད་རིགས་གཞན་བརྒྱད་ནང་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དབྱད་བཤེར་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ཏྲོག་དབྱིབས་དབྱད་བཤེར་འདི་ནི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆེད་ལས་པའི་སྒོ་བ་སྟོན་དང་ནད་གཞི་བརྟག་དབྱད། དེ་བཞིན་བཅོས་ཐབས་བཅས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་བྱེད་ཐུབ་ཡག་མེད། དབྱད་བཤེར་ནད་ཐོན་པའི་ནད་རྟགས་ནུས་ནད་རིགས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོང་སྲིད་ཅིང་། དེ་ལ་བཅོས་ཐབས་ལག་ལེན་ཡང་མི་འདྲ་བ་དགོས་ངེས་ཡིན།

སྒོ་ཆ་བས་ཡོང་གཞི་དང་ནད་གཞི་ཇི་སྟུག་ཏུ་འགྲོ་བའི་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་ཅན་ཐོན་ཆོ། རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྒྲིབ་པར་བསྟེན་དགོས།

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

ད་ལྟའི་ཆར་ནད་རྟགས་དེ་དག་གི་ལུས་ཤུགས་ཇི་ཆུང་དུ་གཏོང་བྱ་དེ་བཅོས་ཐབས་གཅིག་ཕུ་དེ་ཡིན། མི་གཞན་དག་སྤྱད་ཆེད་དུ་ནད་དུག་ཐོག་པའི་གང་ཟག་ཁེར་བཏོན་བྱེད་ཀྱི་རེད། ནད་གཞི་དུག་པོས་ཟེན་པ་མང་ཆེ་བ་སྒྲིབ་ཁང་ནང་ཇོ་དུག་གི་སྒྲིབ་བཅོས་ངེས་པར་དགོས་ལ། གནས་སྤངས་དང་བསྟེན་ཏེ་སྒྲིག་འཕུལ་གྱི་ཐོག་ནས་དབྱགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པའང་ཡོང་གི་རེད།

ཁྱེད་ལ་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ནད་སྟུག་དང་ནད་གཞིའི་འཆོར་བ། ཡང་ན་ནད་རྟགས་ ཡོད་དམ། ? ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་འཕྲོས་བསྟེན་གྱི་དཀའ་སྟུག་དང་ནད་གཞི། ནད་རྟགས་རིགས་བྱུང་ན། སྤར་རྒྱན་བཞིན་ནན་གཟབ་ཀྱིས་བཅོས་ཐབས་དགོས་ཤིང་། དུས་འགྲུངས་སུ་མ་སོང་བར་རིགས་སྒྲིར་འཆོལ་ཐབས་དང་སྒྲིབ་པར་ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་དགོས།

གནས་ཚུལ་གཞན།

སྤྱི་མང་གི་འགྲུལ་འཁོར་ནང་། ལྷག་པར་ལས་ཀར་འགྲུལ་བཞུད་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་སྐབས་གཡོལ་དགོས་སམ། ?

གཙང་སྤྱོད་དང་སྟོན་འགོག་གི་སྟོན་ལམ་ཁག་ལེགས་པར་བསྟེན་པའི་ཐོག་སྤྱི་མང་གི་འགྲུལ་འཁོར་བེད་སྟོན་བྱེད་ན་འགྲིག་ འོན་ཀྱང་ལས་ཀར་འགྲུལ་བཞུད་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་སྐབས་སུ་འགྲུལ་འཁོར་བེད་མི་སྟོན་ན་དགེ། དེ་ཡང་སྤྱི་མང་གི་འགྲུལ་འཁོར་ལས་ཁང་ནས་བཀོད་ཁུབ་བྱེད་པའི་རྒྱུ་སྟོན་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན།

དམིགས་བསལ་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་བའི་གང་ཟག་ལ་དབྱས་འཕྲོས་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བཀའ་ཁྱབ་གཞིར་བཟུང་། སྤྱི་མང་གི་འགྲུལ་འཁོར་ལས་གང་ཐུབ་གཡོལ་ཐབས་བགྱིས་དགོས།

སྤྱི་མང་གི་འགྲུལ་འཁོར་རི་ལོ། འགྲུལ་བསྐྱེལ་སྐྱུ་མ་འཁོར་སྟགས་ནང་རྒྱང་བཀྱེད་མི་ཐུབ་ཆོ་གཏོང་ཁེབས་གྱོན་དགོས་སམ། ?

འགྲུལ་མི་མང་པོས་མི་ཁེངས་པའི་འགྲུལ་འཁོར་ནང་འཕྲོས་བསྟེན་གཏོང་ཁེབས་ངེས་པར་གྱོན་དགོས་མེད་ནའང་། ལས་ཀར་འགྲུལ་བཞུད་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་སྐབས་གྱོན་ན་ལེགས།

མི་གྲངས་ ༥ ལས་ལྷག་པའི་འདུ་འཛུགས་བཀག་སྡོམ་དུ་སྤྱར་གནས་རྒྱ།

ལུང་སི་གཞུང་གི་སྟོན་ཆེན་ལྷན་ཚོགས་ནས་ ༢༠༢༠ ཕྱི་ཟླ་ ༣ ཚེས་ ༢༠ ཉིན། མི་གྲངས་ ༥ བརྒལ་བའི་མི་ཚོགས་ནང་འདུ་འཛུགས་བྱེད་རྒྱུར་བཀག་སྡོམ་གནང་ཡོད། མང་ཚོགས་ཞེས་པ་སྤྱི་མང་གི་སྟོན་བྱེད་གྲུ་ཡུལ་དང་། འཆམ་འཆམ་འགྲོ་ལམ། དེ་བཞིན་སྤྱིང་ལ་སྟགས་ལ་གོ་རྒྱུ་ཡིན། གལ་ཏེ་གང་ཟག་གཞན་པ་དང་ཐུག་ཕྱད་སྐབས་ཕན་ཚུན་དབར་རྒྱང་བཀྱེད་མི་ཀླུ་ ༢ ལས་ལྷག་པ་བཞག་དགོས་ཤིང་། རྒྱང་བཀྱེད་ཀྱི་ཆད་གཞི་འདི་ལ་བརྟེན་ན་ཉེས་ཆད་གཏོང་ཆོག གང་ཟག་ལོ་རྒྱུ་གཞན་སུ་འདྲའང་ཡིན་ཅུང་།

ལུང་གཞུང་སྒྲོན་ཆེན་ལྷན་ཚོགས་ནས་བཀོད་བྱས་གནང་བའི་བཀག་སྡོམ་དང་ཐབས་ལམ་ལམ་སྟོན་ལ་བརྟེན་ཕྱད་ཞུས་ཐོག་རང་ཉིད་
ནད་དུག་ལས་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་གཞན་ལ་ནད་དུག་མི་འགོ་བ་བཀྱིས་ཤིག

སྤྲོད་ཁང་དུ་འདི་རང་སྤྲོད་བྱས་ཀྱི་མེད་པ་དང་ཕན་ཚུན་སྤྲོད་ཆ་གོ་བརྟེན་མ་འཕྲོད་ན་ངས་ག་ཤེ་བྱུང་བཅུ་

ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྤྲོད་བསྐྱར་ཡོད་མེད་དེ་ཆད་དཔྱད། ཁ་དཔར་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྤྲོད་བསྐྱར་བྱེད་བྱུ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཆེད་ལས་སྤྲོད་བསྐྱར་བ་
ཡོད་ན། སོ་སོའི་ནང་མིའི་ཁོངས་ནས་སྤྲོད་བསྐྱར་དུ་འབྱོར་མི་དགོས་ཤིང་། ནད་དུག་འགོ་བྱའི་ཉན་ཁ་ལས་ཀྱང་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་རེད།
ལར་ནས་བྱེད་རང་ལ་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐབས། སྤྲོད་པ་དང་ནད་པ་ཕན་ཚུན་གོ་བརྟེན་བྱེད་བྱུང་བའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

བྱེད་རང་རང་བྱིས་དུ་ངེས་པར་སྤྲོད་དགོས་པ་དང་། བཟའ་བཅའ་འཇམ་སྤྲོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ?

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

སོ་སོའི་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ནང་ལ།

- རོགས་པར་འབོད་སྐུལ་བྱེད་ས་ཨི་ཡོད།?
- ཡང་ན། བྱེད་རང་གིས་གཞན་དག་ལ་བྱེད་བྱུང་བཅུ་

ཐབས་ཤེས་གཞན་པ།

- སོ་སོའི་གནས་ལུས་ཀྱི་གོང་ཁྲེ་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད།
- App «Five up» ཞེས་པའི་དྲ་ཆུའི་ནང་ཐབས་འཛུལ་བྱེད།
- དྲ་ཆུ་ www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch འདིའི་ནང་ལ་ཐབས་འཛུལ་བྱེད།

འདིར་ཡང་གཙང་སྤྱོད་ལས་བསྐྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྱི་ལམ་ལ་མུ་མཐུད་དེ་ངས་བརྟན་གྱིས་དོ་སྣང་དང་བརྟེན་བྱེད་དགོས།

བྱེད་རང་ལ་སྤྱོད་བྱེད་དམ། ?

སྤྱོད་ཆོའི་ཕོ་ལགས་དང་སྤྱོད་ལགས། གཞན་ཡང་ནད་དུག་ཕོག་ཉན་གྱི་གང་ཟག་ནས་ལྷ་རྟོག་བྱེད་མི་ཅང་། སྤྱོད་ཆོ་ཆེད་མོ་ཆེད་སྐབས་
མང་མཐར་སྤྱོད་ ༥ ལས་མང་བ་མེད་པ་བལྟ་དགོས། ཆེད་རོགས་ཆོ་ཡང་རྟོག་པར་གཅིག་པ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། སྤྱོད་ཆོ་ཆེད་མོ་ཆེད་
སྐབས་སུ་མི་ཤན་པས་དེ་ནང་འཕྱུལ་ཞུགས་བྱེད་བྱུ་མེད།

བྱེད་རང་ལ་སེམས་ཚབས་དང་སྤྲོད་ཆ་ཤོས་ས་ཞིག་དགོས་སམ། ?

གཤམ་གསལ་དྲ་ཆུ་དང་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ཐོག་རོགས་འཛུལ་ཐབས་ཤེས་ཡོད།

- དྲ་ཆུ་ www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 143 (Die Dargebotene Hand) ཐོག་ལམ་སྟོན་འཛུལ་བྱུ།

རང་བྱིས་དུ་འཛིགས་སྐུལ་ལམ་ཐིགས་རའི་ཉན་ཁ་འཛུལ་བ་དང་། ཉན་སྤང་ཆེད་རོགས་པ་དགོས་སམ། ?

- དྲ་ཆུ་ www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch.
འདིའི་ནང་གི་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་དང་སྤྱོད་འཛིན་ཁ་བྱང་བརྒྱུད་དེ། སོ་སོའི་མིང་སྟོན་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་སྤྱོད་སི་
བྱུལ་ཡོངས་སུ་ལམ་སྟོན་དང་སྤྱོད་བྱེད་ཞུ་ཆོག
- **ཇོ་དྲག་སྐབས་ཉན་རྟོག་པར་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 117** ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཆོག

གཞན་ཡང་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་གལ་ཆེ་ལག

- **ཇ་དག་སྐྱབ་བཅོས་ཆེད་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 144** **འདྲི་ནི་སྤྱད་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཉེན་མཚན་སྤྱོད་མེད་དུ་ཇ་དག་**
སྐྱབ་བཅོས་ཆེད་ཡིན།
- **གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 058 463 00 00** **འདྲི་ཐོག་ནས།**
ཏྲོག་དབྱིབས་གསར་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་ ཇི་ཆད་ལ་ལན་འདེབས་ཡོང་གྱི།
- **སྤྱད་སིའི་ཡེ་ཤུའི་རྟགས་ཆོགས་ (HEKS/EPER)** **ནས་སྐད་ཡིག་ 70 (ཡལ་གླ་ནི། ཡ་རབ། རྫོ་སི་ནི་ཡ་སེར་གྱི་ཡ་**
གོ་རྟེན་གྱི་ཡལ། ལུར་སྤྱེ། བེར་སི་གྱེ། སྤྱོར་ཏུ་གླུ་ཡལ། ཤེ་སྤྱེ་ནི་ཡལ། ཏུ་མི་ཡལ། ཁྱེ་གྱི་རིན་ཡལ། ཏུར་ཁི།) བཅས་ཏྲོག་
དབྱིབས་རྟགས་སྐོར་གྱི་ཁ་དཔར་བརྒྱུད་ལམ་ཞིག་བྱེ་ཡོད། ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 0800 266 785 **ཐོག་སྤྱད་སིའི་**
ནད་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རྟགས་སྐོར་ཇི་ཞུའི་གནས་ཚུལ་བཞེད་ཡོད། <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
བརྒྱ་འདྲིའི་ནད་དུ་འང་གནས་ཚུལ་འཕར་མ་ཤེས་རྟགས་ཡོང་གི་རེད།
- **གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་རང་བྱིས་ཀྱི་སྐྱབ་པ་མེད་ན།** **ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 0844 844 911 24** **བརྒྱུད་དེ། Medgate**
ཞེས་པའི་སྐྱབ་པའི་ཆོ་ལག་ལ་ལོ་གཅིག་གི་ནད་ཉེན་གྲངས་ 354 རྒྱ་ཆོད་25 རེང་སྐྱབ་བཅོས་བསྐྱར་གཏུགས་བྱེད་ཆོག

ལས་ཀ་བྱེད་ལུ་ཕྱིར་ལོག།

གལ་སྲིད་ཆོང་ལས་དང་སྤྱི་འཇུགས་ལག་བསྐྱར་དུ་སློབ་ཤིང་། མི་མང་པར་འགོ་ཚུར་འགོ་མང་དུ་འགོ་གི་རེད། ཆོང་ལས་དང་སྤྱི་འཇུགས་ལག་གིས་སོ་སོའི་ལས་བྱེད་དང་དེ་བཞིན་ཆོང་ཤག་ཆོར། ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་མ་འགོ་བའི་སྤྱད་སྐྱབ་ ཅི་དག་བྱེད་དགོས་ཤིང་། སྤྱད་སྐྱབ་ཀྱི་ལས་འཆར་ཡང་འཕུས་ཆོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

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

ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་དེ། 2019 ལོ་མཇུག་ཏུ་རྒྱ་ནག་དབུས་ཀྱི་ཤོང་ཁྱེར་མུ་ཏན་ནས་དམིགས་བསལ་སློབ་ཆད་ཀྱི་ནད་རིམས་པོ་ཆེ་ཞིག་གསར་དུ་ཐོན། ནད་དུག་དེར་ SARS-CoV-2 ཞེས་མིང་བཏགས། དེ་ནི་ «Middle-East Respiratory Syndrome» MERS ཞེས་ཤར་དཀྱིལ་དབུགས་འབྱེན་རྩལ་གྱི་གཅིག་འདུས་ནད་རྟགས་ཞེས་པ་དང་། «Schweren Akuten Respiratorischen Syndroms» SARS ཞེས་ཤིན་ཏུ་དཀའ་ཆོགས་ཅན་གྱི་དབུགས་འབྱེན་རྩལ་གྱི་གཅིག་འདུས་ནད་རྟགས་ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱི་སློང་བྱེད་པའི་ནད་དུག་དང་མཚུངས་པར་ཆ་འཇིན་བྱས་ཀྱི་ཡོད།

ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པས་ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ནད་རིམས་འདིར། 2020 ཕྱི་ཟླ་ 2 ཆོས་ 77 ཉིན་འཛམ་གླིང་རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལྷན་ཆོགས་ནས་གཞུང་འབྲེལ་གྱིས་ COVID-19 ཞེས་ 2019 ལོའི་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ཀྱི་བསྐྱས་ཡིག་གི་ཚུལ་དུ་བཏགས་པ་རེད། འཇར་མན་སྐད་ཡིག་ནང་oder auf Deutsch «Coronavirus-Krankheit 2019» ཞེས་གྲགས།

ད་ལྟའི་ཆར་ལག་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན། ནད་དུག་དེ་དུང་འགོ་ནས་མིར་འཕོ་བཞུད་བྱས་པ་དང་། ད་ཆ་མི་ནས་མིར་ཁྱབ་གཏུག་འགོ་བར་ཆོད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཐོག་མའི་ནད་དུག་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཕལ་ཆེར་མུ་ཏན་ཤོང་ཁྱེར་གྱི་ཉ་ཤ་དང་དུང་ཤའི་ཁྲོམ་ར་ནས་ཡིན་པ་དང་། ད་ཆ་རྒྱ་ནག་གཞུང་ནས་ཁྲོམ་ར་དེ་སློབ་བརྒྱབས་ཡོད་པ་རེད།

གནས་ཚུལ་གཞན་པོ་ :

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

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