



ཕྱིན་པ་ལྟུང་སྒྲིལ་མི་མེད་ཆེད་ ཁོ་སྤྱིང་༡༩ ཉིན་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས།

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>མ་ཤ།</li> <li>མོ་ཤུ་ལྷ་ལོ་ཀྱི་དང་། ལེ་ལོ་ཤམ་ལྱི་ཤོ་ཤོ་ལྷོ་དམར་ཤམ་ཤམ་ཤ།</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>མོ་ཤུ་ལྷ་ལོ་ནང་རྟགས། (ཁེ་མེ་དང་ལྷོ་མེ་རྟང་ཤ། ལྷོ་ཤམ་ན་ལྷོ་དང་ཤམ་ཤ་)</li> <li>ཤམ་ཤམ་ཤམ་ཤམ་ཤམ་ཤ།</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ཁོ་མིང་། ༡༩ ནང་རྟགས་དེ་དག་བྱགས་ཆེ་ཕྱང་ལྷ་ཚོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། ཡངས་བའང་ཡོང་གི། དེ་བཞིན་སློ་ཚད་ལྗུ་བུའི་ནང་གཞིའི་དཀའ་རྒྱུ་  
ཁྲུང་འཕྲད་གིན་པ་རེད།

༣། གཙང་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་ལམ་བསྟེན་སྤྱོད་པ།



གང་ལྟར་གྱིས་མི་གང་ཉུང་མཉམ་དུ་བྱས། མི་ཚོ་གས་ཆེ་བའི་འདུ་འཛིན་ས་ལས་གཡོལ་ཐབས་བགྱིས།



ཕན་ཚུན་རྒྱུ་ཐག་སྤྱད་མཐར་མི་ཏར་ ༡༥ འོགས།



གདོང་ཁེབས་གྱོན་དགོས་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲིམས་ལ་བརྩི་སྤང་དང་། མི་ཏར་ ༡༥ ལྷན་ཐག་འཛིག་མ་ཐུབ་ཆོག་གདོང་ཁེབས་ངེས་པར་  
གྱོན་ཁིང་། ལ་དང་སྣ་ལྟག་གཉིས་ཆར་ཁེབས་དགོས་པ་ལས། དེ་མིན་ལ་དཀྲིས་དང་རས་སྟེབ་གྱིས་གོ་མི་ཆོད།



གུ་ལུལ་ཁང་པའི་ནང་རྒྱང་སེལ་ཡང་སེ་དང་རྒྱུན་གཏན་དུ་གཏོང་དགོས། ཁང་པའི་ནང་མི་འི་ཅམ་མང་བ་དང་ཁང་མིག་འི་ཅམ་  
རྒྱང་བ་དེ་ཅམ་གྱི་རྒྱང་སེལ་ཡང་སེ་གཏོང་དགོས། རྒྱང་སེལ་གཏོང་སྐབས་རྒྱང་འགོ་ཡག་པོ་ཕྱེ་དགོས།



ལག་པ་རྒྱན་གཏན་དུ་དཔྱིས་ཕྱིན་པ་ཁྱུས། འདག་རྩམ་ཡི་ཆེས་ནད་འབྱུང་གསལ་གོད་མེད་བཟོས་ཐུབ།



མེད་དང་ཉམ་མེད་སྒྲུབ་མཁུ་ལྟ་མའི་ཁྱལ་ཏུ་སྒྲུབ་ས།      མོག་ལའི་སྒྲུབ་མཁུ་བེད་སྒྲུང་བེད་སྒྲུབ་ལཱིས་བཏང་མེད་དེར་ཞིག



ལག་པ་གཏོང་ཅེས་སྟོངས། ཐམ་ཅེས་དང་འོ་སྒྱེལ་ཅེས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།



རང་བྱིམ་དུ་ལས་ཁུངས་ཚུགས་ཐབས་ཡོད་ན་ངེས་པར་བྱེད་དགོས།



ལྷན་པ་དང་རྒྱལ་ལྷན་ཁང་དུ་བརྟེན་གཏུགས་གོང་དུ་ཁ་དབར་བརྒྱད་དེ་འབྲེལ་བ་བྱོས།

གཙོ་བོ་དང་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་སྤྱི་ལམ་ལས་གཞན་པའི་སྤྱི་གཤིས་ཁག་གུང་ཡོད། སྤྱི་གཤིས་དེ་དག་གཤམ་དུ་དོན་ཚན་ ༤། ༥། ༦། ༧།  
བཅས་ཀྱི་ནང་གསལ་ཡོད།

ད་ལྟའི་སྤྱི་གཤིས་ཆེད་མ་བཟུང་བའི་ཆེད་གསལ་བསྐྱགས་ཀྱི་ཚུར་པར་ཐོག་བཞག་ཡོད་པ་འདྲིན་ཞུ། [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

༥ ལྷ་ཆད། (Test)



གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་ཁོ་མེད་ ༡༩ ཉྑལ་དབྱིབས་ནད་རྟགས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ (གོང་གསལ་དོན་ཚན་ཨ་པར་སྟོས) ཐོན་ན།  
 ཁྱེད་རང་པལ་ཆེར་རྟག་དབྱིབས་ནད་འབྱས་ཟེན་ཡོད་ཀྱི་རེད། གཤམ་གསལ་ལམ་སྟོན་རྒྱམས་མཐའ་གཅིག་དུ་ལག་  
 བརྒྱར་ཤོས།

- ལམ་སེང་ལྷ་ཚད་ (Test) གྱེད་དགོས་ཤིང་། ལྷན་པ་དང་ལྷན་ཁང་། དམིགས་བསལ་ལྷ་ཚད་གྱེད་ལུལ་ཁག་ཏུ་ལྷ་ཚད་གྱེད་ཚོགས་ལྷ་ཚད་གྱེད་ལུལ་ཁག་གི་མིང་ཐོ་དྲ་རྒྱ་འདི་ནང་བཀོད་ཡོད། [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718) ལྷ་ཚད་རིན་མང་ཡིན།
- ལྷ་ཚད་བྱེད་རྒྱུ་རང་བྱིན་དུ་ཕྱོད་དེ། ལྷ་ཚད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་མ་ཐོན་བར་མི་གཞན་དང་འབྲལ་ལྷག་ཅི་ནས་ཕྱོད་སྤྱོད་ཤིག

# བྱིན་མཁའ་ལྷན་པའི་མེ་ཆེད་ ཁོ་མི་ཏེ་-༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས།

- རན་འབྲས་ཟེན་པའི་ལྷ་ཆེད་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ཆོ། «ཁེར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན།» (Anweisungen zur Isolation) བཞིན་བཞེས་ཐུང་ལོ། ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ་དྲ་ཏྲུ་འདིའི་ནང་བཞག་ཡོད།  
[www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)
- རན་འབྲས་ཟེན་མེད་པའི་ལྷ་ཆེད་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ན། ཟུར་བཀག་འོག་སྤོང་མེད་ན་མ་གཏོགས། རན་རྟགས་མེད་པ་མ་ངེས་བར་ཆུ་ཆེད་ ༡༤ བར་རང་བྱིམ་དུ་སྤོང་དགོས།

ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་ཟེན་ཆེད་དོ་ཐག་ཆེད་ཐབས་སྟེ། རན་རྟགས་མེད་མཁན་ཆོར་ཡང་ལྷ་ཆེད་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་ཡང་ལས་ཀ་བྱེད་སར་རམ་སྟེ། འཛུགས་ལས་ཁང་གང་སར་ཆུན་ཆགས་སུ་ལྷ་ཆེད་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་རིགས་ལྷ་ཆེད་རྒྱུ་རང་མོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱེད་ཆུ་དང་རིན་མེད་ཡིན། གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ལ་ཆུན་ཆགས་སུ་ལྷ་ཆེད་བྱེད་ཐུབ་ཡག་ཡོད་ན་དེ་ལྷ་ཆེད་དགོས་པའི་ཞེན་སྒྲུལ་བྱེད་ཆུ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ནས་བྱེད་རང་དང་གང་ཟག་གཞན་དག་ནད་ཡམས་ལས་སྤང་སྦྱོར་བྱེད།

གཞན་ཡང་བྱེད་རང་གིས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རིན་མེད་ལྷ་ཆེད་བྱེད་ཆུ་ཡོད། དཔེར་ན་སྤྲོད་ཁང་དུ་བསྟེན་གཏུགས་ཆེད་དུ་འཕྱུར། ཡང་ན་སྤྱོད་ལགས་དང་སྤྱོད་ལགས་ཐུག་འཕྲད་དུ་འགྲོ་སྐབས་སྤོང་དུ་ལྷ་ཆེད་བྱེད་ཆུ་ཡོད། རང་ཉིད་ཀྱིས་ལྷ་ཆེད་བྱེད་ཡག་གི་སྤྲོད་ཆས་སྤྲོད་ཆོང་ཁང་ནས་(ཉེན་མ་ ༡༠ རན་ལྷ་ཆེད་སྤྲོད་ཆས་ ༥ རེ) རིན་མེད་ཀྱིས་ལཱ་ཆོག་པ་ཡིན།

བྱེད་རང་གིས་ལྷ་ཆེད་བྱེད་སའི་ལས་ཁང་དུ། ལྷ་ཆེད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་རྗེས་ལག་ལེན་ཅི་འདྲ་དགོས་པའི་བྱི་ཆེད་བཞུགས། ཡང་ན་དྲ་ཏྲུ་འདིའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་འཛུལ་ཐབས་བྱས། [www.bag.admin.ch/testing#242157159](http://www.bag.admin.ch/testing#242157159)

## ༥ ཁེར་བཀག་ (Isolation) དང་ཟུར་བཀག་ (Quarantäne)



ཁེར་བཀག་དང་ཟུར་བཀག་གི་ལག་ལེན་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ནད་དུག་འགོ་བའི་བརྒྱུད་མཐུད་བཅད་དེ། རན་འབྲས་གསར་པ་ཁྱབ་གདལ་དུ་མི་འགྲོ་བར་བཀག་སྡོམ་བྱེད་ཐབས་ཡིན། གང་ཟག་གང་ཞིག་ནད་འབྲས་ཟེན་པ་འཕམ་ཟེན་པའི་དྲོགས་གཞི་ཡོད་ན། རང་བྱིམ་དུ་གནས་སྤོང་ཀྱིས་མི་གཞན་དང་ཉེ་འདྲིས་མཐའ་གཅིག་དུ་སྤོང་དགོས། དེས་ནད་དུག་མི་མང་པོར་གསར་དུ་མི་འགོ་བར་འགོག་ཐུབ། དེའི་ཐད་ཀྱི་སྟོན་ཁྲིམས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

**ཁེར་བཀག་གི།** གང་ཟག་གང་ཞིག་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་གསར་པས་འགོས་པ་ལྷ་ཆེད་ལས་རྟགས་ཐོན་བྱུང་ན་ཁེར་བཀག་ནང་ཞུགས་དགོས། གལ་ཏེ་ཏྲོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཐོག་མར་ཐོན་ནས་ཉེན་ ༡༠ རེས་དང་། ཆུ་ཆེད་ ༤༨ རེས་བཟུང་ནད་རྟགས་ཐོན་མེད་ན། ཁེར་བཀག་ལས་གྲུལ་ཆོག་པ་ཡིན།

**ཟུར་བཀག་གི།** གང་ཟག་གང་ཞིག་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་གསར་པས་པས་པས་ཆེར་འགོས་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཉེན་ ༡༠ རེས་ཟུར་བཀག་ནང་སྤོང་དགོས་དེ་ཡང་།

- ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་གསར་པས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་ཉེ་འདྲིས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ།
- རན་འབྲས་འགོ་བའི་ཉེན་ཆབས་ཅན་གྱི་ཡུལ་གྲུ་དང་ས་གནས་སུ་བསྐྱོད་རྗེས།

## ལྷ་ཆེད་བྱེད་པའི་ཟུར་བཀག་གི་ཆ་ཉིན།

གལ་ཏེ་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་བཀའ་འཁུལ་ཐོབ་ན་ཉེན་ ༧ ཀྱི་རྗེས་ཟུར་བཀག་ནས་གྲུལ་ཆོག། དེ་ཡང་ཏྲོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་གཞི་མེད་པའི་ར་སྤོང་གྱི་སྟོན་ཆེད་གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་ཐུབ། ལྷ་ཆེད་ཀྱི་འགྲོ་སོང་མི་དགོས་པ་རིན་མེད་ཡིན།

ཁེར་བཀག་དང་ཟུར་བཀག་སྐོར་གནས་ཚུལ་འཕར་མ། ཁེར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན་ «Anweisungen zur Isolation» དང་། ཟུར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན་ «Anweisungen zur Quarantäne» དྲ་ཏྲུ་འདིའི་ནང་བཞག་ཡོད། [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

ཁེར་བཀག་སྐོར་གསལ་བཤད་སྟོན་བརྒྱུད་འཇར་མན། པ་རན་སི། ཨི་ཏེ་ལི། དབྱིན་ཅི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཐོག་ཡོད་པ། དྲ་ཏྲུ་འདིར་སྟོན། [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation) སྤྱད་སེར་མི་རིགས་ཆོགས་པ་ལག་གི་གཟུགས་མཐོང་རྒྱུད་འཕྲིན་ལས་ཁང་ནས་སྤྲོད་སྟོན་སྟེག་གིས། སྟོན་བརྒྱུད་འདི་སྐད་ཡིག་ ༡༩ རན་འབྲུམ་སྟེལ་བྱེད་ཡོད་པ། དྲ་ཏྲུ་འདིར་སྟོན། [www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus)

༥ ཉེ་འདྲིས་འཕྲིམ་བཤེར་ (Contact Tracing)



ལ། ཟུང་མིར་འཇུལ་བསྐྱོད་སྒྲོར།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གནམ་གྲུའམ། གྲུ་གཟིངས། སྤྲོ་སྤྲོ་འཕྲུལ་ལྷན་ལོང་བ་ཡིན་ན། [www.swissplf.admin.ch/home](http://www.swissplf.admin.ch/home)  
 ང་ཆུ་ནང་གསལ། སྤྲོ་སྤྲོ་འཕྲུལ་ལྷན་རང་ཉིད་ཀྱི་འབྲེལ་ཐོབ་གོང་།



# བྱིན་མེད་ལུ་སྤྱོད་མི་མེད་ཆེད་ ཁོ་མི་ཉེ་ལོ་ ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས།

ཁོ་མི་ཉེ་ལོ་ ཉོག་དབྱིབས་ནད་བསྐྱོད་གི་སྤྱོད་ཁབ་དེ། ལུང་མིར་གནས་སྤོང་བའི་མི་ཚང་མར་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ཅིང་། རང་མོས་དྲུང་སྤངས་དང་རིན་པ་སྤོང་མི་དགོས།

སྤྱོད་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སྐོར་གནས་ཚུལ་འཕར་མ་ཤེས་འདོད་ན། གྲུ་འདིའི་ནང་སྟོན། [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

ལུང་མིར་མི་རིགས་ཚོགས་པ་ཁག་གི་གཞུགས་མཐོང་རྒྱུ་འཕྲིན་ལས་ཁང་(Diaspora TV) གིས། སྤྱོད་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་གསལ་བཤད་སྟོན་བརྒྱན་འདི་སྐད་ཡིག་ ༡༥ རྒྱུ་འབྲེལ་སྤེལ་བྱེད་ཡོད་པ། གྲུ་འདིར་སྟོན།

[www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland](http://www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland)

## ༡༠། རོགས་སྐྱོར་ཐབས་འཛུལ།

དྲ་སྟེགས་ [migesplus.ch](http://migesplus.ch) ཞེས་པ། དྲ་སྟེགས་འདིའི་ནང་ཁོ་མི་ཉེ་ལོ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོལ་པ་མང་པོ་ཤེས་ཐུབ། གནས་ཚུལ་དེ་དག་སྐད་ཡིག་མང་པོའི་ནང་ཕབ་བསྐྱར་བྱས་ཡོད། [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

སྐད་བསྐྱར། གལ་ཏེ་སྤྱོད་ཁབ་དྲུ་སྐད་བརྒྱུད་མི་ཐུབ་ན། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྐད་བསྐྱར་ཡོད་མེད་དེ་ཆད་དཔྱད། ཁ་དཔར་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྐད་བསྐྱར་བྱེད་མཁན་ཡོད། གལ་ཏེ་ཆད་ལས་སྐད་བསྐྱར་བ་ཡོད་ན། སོ་སོའི་ནང་མེད་ཁོངས་ནས་སྐད་བསྐྱར་དྲུ་འཁྲིད་མི་དགོས་ཤིང་། རྒྱ་དུག་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ལས་ཀྱང་སྤང་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ལས་ནས་ཁྱེད་རང་ལ་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐབས། སྤྱོད་པ་དང་ནད་པ་ཕན་ཚུན་གོ་བརྒྱུད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

གཞན་ཡང་གལ་ཆེད་ཁ་དཔར་མང་གངས་དང་སྟོན་འཕྲིན་ཁ་བྱང་།

- རང་ཁྱིམ་དྲུ་འཛིགས་སྤུལ་ལམ་སྟེགས་རའི་ཉེན་ཁ་འཛུལ་ན། གཤམ་གསལ་དྲ་རྒྱའི་བརྒྱུད་སོ་སོའི་མིང་སྟོན་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་དང་སྤང་སྟོབ་ཁུ་ཚོགས་ [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (འཇར་མན་གྱི་སྐད་) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (ཕ་རན་སིའི་སྐད་) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch) (ཨི་ཏ་ལིའི་སྐད་) རྩ་དག་སྐབས་ཉེན་རྟོག་པར་ (Polizei) ཁ་དཔར་མང་གངས་ 117 ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱོས།
- རྩ་དག་སྐབས་བཅས་ཆེད་ཁ་དཔར་མང་གངས་ 144 འདི་ནི་ལུང་མིར་སྤྱོད་ཡོངས་སུ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་དྲུ་རྩ་དག་སྐབས་བཅས་ཆེད་ཡིན།
- ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ། ཁ་དཔར་མང་གངས་ 058 463 00 00 འདིའི་ཐོག་ནས། ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་དེ་ཆད་ལ་ལན་འདེབས་ཀྱི་རེད།
- གལ་སྤོང་ཁྱེད་རང་ལ་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྤྱོད་པ་མེད་ན། ཁ་དཔར་མང་གངས་ 0844 844 911 བརྒྱུད་དེ། Medgate ཞེས་པའི་སྤྱོད་པའི་ཚོ་ཁག་ལ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་ཀྱིས་སྤྱོད་བཅས་བསྟེན་གཏུགས་བྱེད་ཆོག

## ༡༡། གནས་ཚུལ་འཕར་མ།

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (འཇར་མན། ཕ་རན་སི། ཨི་ཏ་ལི། དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡོད།)