

ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སྤྲད་སློབ་བྱེད་ན།



སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལྷ་ ༥ པའི་ཚེས་ ༡༡ གི་གནས་སྟངས་ལྟར་ཡིན།

# ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་བཀག་སྲུང་སྒྲིལ།

## ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བའི་སྐོར་གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་ཆེ་ཤོས་ལག།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་འགོས་པ་ཡིན་ན་ཉེན་ཚབས་ལྗེ་ཞིང་འདིས་རྒྱ་བས་འཆི་སྲིད་པའང་ཡིན། གསལ་ཏེ་ང་ཚོ་ཚང་མས་སློག་སློང་དག་ལ་སྤྲད་བཅི་བྱེད་ན། རང་ཉིད་དང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་སོག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་རྣམས་ནད་ཡམས་འདི་ལས་སྤྲད་བྱེད།

ཡིད་འཇགས་དགོས་པ་ནི། དངོས་བདེན་གནས་ཤོག་འདིའི་ནད་གི་གནས་དོན་རྣམས་སྤྲད་མི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སློག་ལམ་གཞིར་བཞག་བྱེད་ཡོད་ཀྱང་། མངའ་སྡེ་བྱེ་བྲག་འགའ་ཞིག་ནད་སློག་ལམ་དམ་བསྒྲགས་ཆེ་བ་ཡོད།

## ༡ ཏོག་དབྱིབས་ནད་འཇུག་གསར་བ་ཇི་ལྟར་འཕོ་བཟུང་བྱེད་སྟངས།

ནད་འཇུག་དེ་གུ་ལུས་དོག་སོ་དང་དེའི་ནད་དུག་ལྟར་རིང་པོར་ནད་འཇུག་ཟེན་པའི་གང་ཟག་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུང་ཐག་མི་འཇུག་ཀྱི་ཡུལ་ལས་ལྷུང་བའི་སར་ཉེན་སྲུང་གང་ཡང་མེད་པར་འབྲེལ་བྱེད་བྱེད་ན། གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡོང་ངོས་རེད།

- **ཐེགས་པའི་བརྒྱུད་དེ་འཕོ་བཟུང།** བདེ་དུག་སོག་པའི་གང་ཟག་གིས་དབྱུགས་གཏོང་ཡིན། རྒྱ་ཆ་ཤོད་པ། ཉལ་སྲིད་དང་སློ་རྒྱུ་བའི་ནད་འཇུག་ཅན་གྱི་ཐེགས་པ་དག་ ཉེ་འབྲིང་དུ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གཞན་པའི་སྤྲོ་ལུག་དང་ལ། མིག་ནད་ཐད་ཀར་འཕོ་བཟུང་བྱེད། གཞན་ཡང་བར་སྤྲད་ལ་འཕྱོ་བའི་ཐེགས་པ་སྤྲོ་མོ་ (Aerosole) དེ་རྒྱུང་ཐག་གང་མཚམས་རིང་འཕོ་བཟུང་བྱེད་སྲིད་ཀྱང་། ཡང་ཡང་བྱུང་བ་དཀོན་པོ་ཡིན།
- **སྤྱི་ཚོས་དང་ལག་པ།** གསལ་ཏེ་འགོ་ནད་ཅན་གྱི་ཐེགས་པ་ཅ་དངོས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོས་ལ་སོག་པ་དེར། མི་གཞན་ཞིག་གིས་ལག་པ་འཆང་སྟེ་ཁ་དང་སྤྲོ་ལུག་ལ་རེག་ན་ནད་དུག་འགོ་སྲིད་པ་རེད།

གསལ་ཆེ་བ་ནི། རང་ཉིད་ལ་དངོས་སུ་ནད་རྟགས་ཐོན་པའི་འཚོར་སྤྲད་མེད་ནའང་། མི་གཞན་ལ་ནད་དུག་བཀོས་སྲིད་པ་རེད། ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། རད་འཇུག་འགོས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དེ་ནད་རྟགས་མ་བྱུང་སྟེ་གྱི་ཉེན་མ་ ༢ ལོ་ནས་དང་། རད་རྟགས་ཐོག་མར་ཐོན་ནས་ཉེན་མ་ ༡༠ རིང་གཞན་ལ་ནད་འཇུག་འགོ་ཉེན་ཡོད། རད་ཡམས་སྤྱི་སོ་སོག་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ན། ལུག་ཚད་དེ་ལས་རིང་བའི་བར་གཞན་ལ་ནད་དུག་འགོ་ཉེན་ཡོད།

## ༢ ཁོ་མིའ-༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལག།

གཤམ་གསལ་ནད་རྟགས་ལག་ཡང་ཡང་བྱུང་བ་ལག།	དེའི་ཐོག་གཤམ་གྱི་ནད་རྟགས་ལག་ཡོང་སྲིད་པ།
<ul style="list-style-type: none"> <li>• མིད་པར་ན་རྒྱག</li> <li>• སློ་རྒྱུ་བ། (མང་ཆེ་བ་སྐྱམ་སློ་ལུ་བ་)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• མགོ་ན་བ།</li> <li>• སྤྱིར་བཏང་ལུས་སློབས་ཞན་པ་དང་ལུས་མི་བདེ་བ།</li> </ul>

ཕྱི་ནས་ཡུལ་སྐོས་མི་སེར་ཚེད་ ཁོ་མིའུ་ཉལ་ ཉལ་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས།

<ul style="list-style-type: none"> <li>• དབྱགས་ཐག་ཐུང་བ།</li> <li>• བྱང་ལོག་གི་ནད་ཟུག</li> <li>• ཚ་བ།</li> <li>• མོ་ཕུར་དུ་སྐྱ་ལ་བྱི་དང་། ལྷོ་ལ་བས་ཀྱི་བོ་བའི་ མྱོང་འཚོར་བརྒྱགས་པ།</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ཤ་རྒྱས་ཀྱི་ཟུག་གཟེར།</li> <li>• ཚམ་པའི་ན་ཚ།</li> <li>• སོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་ཉུགས། (ཞེ་མེར་དང་སྐྱུག་མེར་ལྷང་བ། བྱོད་པར་ན་ཟུག་དང་བཤལ་བ་)</li> <li>• བགས་པར་ཐོར་བ་སྐྱེས་པ།</li> </ul>
---	---

ཁོ་མིའུ་ཉལ་ནད་ཉུགས་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་རྒྱ་ཚོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། ཡངས་བའང་ཡོང་སྲིད། དེ་བཞིན་སྐོ་ཚད་ལྷ་ལཱི་ནད་གཞིའི་དཀའ་རྒྱུ་གྲང་འཕྲད་སྲིད་པ་རེད།

༣། གཙང་སྐྱོད་དང་སྐྱོད་ལམ་བརྟེན་ཕྱོགས།



དུས་སྟོན་དང་འདུ་འཛོམས་སར་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་གྲངས་ལ་བརྩི་སྲུང་བྱེད་དགོས།



ཕན་ཚུན་རྒྱང་ཐག་སྲུང་མཐར་མི་འར་ ༡.༥ ཞེགས།



གདོང་ལེབས་ཀྱི་དགོས་ཀྱི་སྐྱིག་ཁྲིམས་ལ་བརྩི་སྲུང་དང་། མི་འར་ ༡.༥ རྒྱང་ཐག་འཛོག་མ་ཐུབ་ཚེ་གདོང་ལེབས་དེས་པར་ ཀྱོན་ཞེད། ཁ་དང་སྐྱ་ལུག་གཉེས་ཚར་ལེབས་དགོས་པ་ལས། དེ་མིན་ཁ་དཀྱིས་དང་རས་སྐྱབ་ཀྱིས་གོ་མི་ཚོད།



ཀྱུ་ཡུལ་ཁང་པའི་ནད་རྒྱུ་སེལ་ཡང་སེ་དང་རྒྱན་གཏན་དུ་གཏོང་དགོས། ཁང་པའི་ནད་མི་ཇི་ཅམ་མང་བ་དང་ཁང་མིག་ཇི་ཅམ་ རྒྱང་བ་དེ་ཅམ་གྱི་རྒྱང་སེལ་ཡང་སེ་གཏོང་དགོས། རྒྱང་སེལ་གཏོང་སྐབས་རྒྱང་འགོ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།



ལག་པ་རྒྱན་གཏན་དུ་དབྱིས་བྱིན་པ་ལུས། འདག་རྒྱས་ཡི་ཅེས་ནད་འབྱུང་དག་གཞོད་མེད་བཟོས་ཐུབ།



སྐོ་དང་ཉལ་སྐྱོད་སྐབས་ཕྱིས་སམ་གྱི་མའི་ལུག་ཏུ་རྒྱོབས། ཤོག་ལུའི་སྐབས་ཕྱིས་བེད་སྐྱོད་ཐེངས་གཅིག་བཏང་སྟེ་དོར་ཞེག



ལག་པ་གཏོང་རེས་སྐོངས། ཐམ་རེས་དང་འོ་སྐྱེལ་རེས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།



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



སྐན་པ་དང་ཇོ་དག་སྐྱོན་ཁང་དུ་བརྟེན་གཏུགས་གོང་དུ་ཁ་དཔར་བརྒྱུད་དེ་འབྲེལ་བ་བྱོས།

གཙང་སྐྱོད་དང་སྐྱོད་ལམ་གྱི་སྐྱིག་ལམ་ལས་གཞན་པའི་སྐྱིག་ཁྲིམས་ཁག་ཀྱང་ཡོད། སྐྱིག་ཁྲིམས་དེ་དག་གཤམ་དུ་དོན་ཚན་ ༤། ༥། ༦། ༧། གྱི་བཅས་ཀྱི་ནད་གསལ་ཡོད།

ད་ལྟའི་སྐྱིག་ཁྲིམས་ཚང་མ་བཟླ་བའི་ཚེད་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱི་སྐུར་པང་ཐོག་བཞོད་ཡོད་པ་འདྲིར་སྟོས།  
[www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

༤། ལྷ་ཚད། (Test)



གལ་སྲིད་བྱེད་རང་ལ་ཁོ་མིའུ་ཉལ་ ཉལ་དབྱིབས་ནད་ཉུགས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ (གོང་གསལ་དོན་ཚན་ ༥་པར་སྟོས) ཐོན་ན། བྱེད་རང་པལ་ཆེར་ཉལ་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་བེན་ཡོད་ཀྱི་རེད། གཤམ་གསལ་ལམ་སྟོན་རྒྱུ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལག་བཟླར་བྱོས།



# བྱིན་པ་ལུ་ལྷོ་མི་སེར་ཆེད་ ཁོ་མི་ཉེ་གྲངས་ ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱབས།

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» གྲུ་འདྲིའི་ནང་བཀོད་ཡོད། [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

ཁེར་བཀག་སྐོར་གསལ་བཤད་སྟོག་བརྟན་འཇར་མན། ས་རན་སི། ཨི་ཏ་ལི། དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཐོག་ཡོད་པ། གྲུ་འདྲིར་སྟོན། [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation) ལུང་སེར་མི་རིགས་ཚོགས་པ་ལག་གི་གཟུགས་མཐོང་རྒྱུ་འཕྲིན་ལས་ཁང་ནས་སྐྱོད་སྟོན་སྟོན་གསལ། སྟོག་བརྟན་འདྲི་སྐད་ཡིག་ ༡༩ རང་འབྲེམས་སྤེལ་བྱེད་ཡོད་པ། གྲུ་འདྲིར་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)

## ༤། ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་ (Contact Tracing)



གལ་སྲིད་གང་ཟག་ཞིག་ཉོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་ལྷོ་ཚད་ཀྱིས་ནད་དུག་ཡོད་པར་ངེས་ན། འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་བྱེད་སྟོན་ཚུགས་ཀྱི་རེད།

- མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་ནད་འགོས་གང་ཟག་དང་མཉམ་བུ། རན་ཉུགས་མ་ཐོན་ཉེན་གཉེས་སྟོན་ནས་ཁེར་བཀག་ནང་མ་ཞུགས་བར་སྲུ་དང་ཉེ་འདྲིས་དམ་པོ་བྱུང་བ་ཚད་གཅོད་བྱེད།
- དེ་གའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་མི་ཚོར་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་མེད་པའི་གནས་བཤེར་བྱས་ཏེ་ད་ཕྱིན་ལག་ལེན་བྱེད་སྟོན་སྟོན་གནང་།
- ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་དེར་ནད་ཉུགས་རིགས་གང་ཡང་མེད་ནའང་རང་བྱིས་དུ་ཟུར་བཀག་གིས་སྤོང་དགོས། དེ་ཡང་ནད་དུག་གིས་ཐེན་པའི་གང་ཟག་དང་མཐའ་མའི་འབྲེལ་བ་བྱུང་ནས་བཟུང་ཉེན་ ༡༠ རིང་སྲུང་དགོས།
- ཉེན་ ༡༠ དེའི་རིང་ནད་དུག་འགོས་མེད་པར་ངེས་སོང་ན། འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་ཟུར་བཀག་སྤོང་གཏོང་གི་རེད།
- གལ་ཏེ་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་ཞིག་ལ་ནད་ཉུགས་ཐོན་ཡོད་པའམ། ཟུར་བཀག་ནང་སྤོང་རིང་ནད་ཉུགས་ཐོན་ཡོད་ན། ལྷོ་ཚད་བྱེད་དགོས་ཤིང་དེ་ནས་ལམ་སེང་ཁེར་བཀག་ནང་ཞུགས་དགོས།

ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་སྐོར་གསལ་བཤད་སྟོག་བརྟན་འཇར་མན། ས་རན་སི། ཨི་ཏ་ལི། རེ་ཏོ་རོ་མ་ནི། དབྱིན་ཇི། ཨལ་ལྷ་ནི་ཡ། སེར་གླི་ཡ། པོར་ཏུ་གླུ་ལ། སི་བོན་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡོད་པ་དང་མཐུན་འདྲིར་སྟོན། [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing) གནས་སྐབས་རིང་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་དུས་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་མ་ཐུབ་པ་ཡོང་སྲིད། **དེར་བརྟེན་རང་རང་སོ་སོས་གནས་འབབ་དང་བརྟན་སྟོན་ཁེར་བཀག་གམ་ཟུར་བཀག་ཇི་འོས་སྲུ་སྤོང་དགོས་པ་གསལ་འགྲང་ཆེ།** གཞན་ཡང་གལ་ཏེ་རང་ཉེད་ལ་ཁོ་མི་ཉེ་གྲངས་ ཉོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་སྟོན་པ་ལྷོ་ཚད་བརྟན་དེས་ན། ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་མི་ཚོར་རང་དོས་ནས་བཅད་ལན་སྤོང་ཅིག

## ༥། ལུང་སེར་འཇུལ་བསྐྱོད་སྟོན།

ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འགོ་བའི་ཉེན་ཚབས་ཅན་གྱི་ཡུལ་གྲུ་དང་ས་ཁུལ་ལག་ནས་ལུང་སེར་འཇུལ་བསྐྱོད་བྱེད་ན། གཤམ་གསལ་ལྟར་ལག་ལེན་དགོས་པ་ཡིན།

- **འཇུལ་བསྐྱོད་སྟོན་ལ།** [www.swissplf.admin.ch/home](http://www.swissplf.admin.ch/home) གྲུ་འདྲིའི་ནང་གསལ་འཇུལ་བསྐྱོད་ཚོག་ཆན་འགོད་ཤོག་བཀག་དགོས།
- **འཇུལ་བསྐྱོད་སྟོན་ལ།** ཉོག་དབྱིབས་ནད་གཞིའི་ལྷོ་ཚད་བྱས་ཏེ་ནད་མེད་ར་སྤོང་གི་ཕྱོག་ཆའི་གྲུབ་འབྲས་ཡིག་ཆ། འཇུལ་བསྐྱོད་སྐབས་གསལ་སྟོན་དགོས་པ་ཡིན།
- **འཇུལ་བསྐྱོད་རྗེས་ལ།** ཉེན་ ༡༠ རིང་ཟུར་བཀག་ནང་སྤོང་དགོས། གལ་ཏེ་ཟུར་བཀག་སྤོང་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་བཅི་སྲུང་མ་བྱེད་ན། དངུལ་གྱི་ཉེས་ཆད་ཆེན་པོ་ (སྲུང་སྐོར་ ༡༠་འབྲི་བར་) འགལ་ཉེན་ཡོད། ཉེན་ ༡༡ རིང་དམིགས་བསམ་ཆ་རྒྱུན་འོག་ཟུར་བཀག་གི་དུས་ལྟན་ཐུང་དུ་གཏོང་ཐབས་ཡོད་པས། དེ་སྐོར་གོང་གསལ་དོན་ཚན་ ༥ འཕའི་ནང་བཀོད་ཡོད།
- **འཇུལ་བསྐྱོད་རྗེས་ལ།** ལུང་སེར་འཇུལ་བསྐྱོད་བྱས་ནས་ཉེན་མ་གཉེས་ནད་ཚུན་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་སུ་འབྱོར་བཅད་འབྲེལ་དགོས་ཤིང་། [www.bag.admin.ch/einreise#1759131064](http://www.bag.admin.ch/einreise#1759131064) དེ་གའི་ལས་བྱེད་པའི་ལམ་སྟོན་བཞིན་ལག་ལེན་ཞུ་དགོས།

# བྱིན་མེད་ལུ་ལྷོ་མི་སེར་ཆེད་ ཁོ་མིའུ་ཉལ་ ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱབས།

རྒྱ་མཚན་གསར་བསྐྱབས་བྱེད་པའི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འགོ་བའི་ཉེན་ཚབས་ཅན་གྱི་ལུ་ལྷོ་ལྷོ་གྲང་ས་ཁུལ་ཁག་གི་ཐོག་ལྷན་དུ། ང་རྒྱ་འདྲིའི་ནད་བཞུགས་ཡོད། [www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world](http://www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world)

གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ཉེན་ཚབས་ཅན་མིན་པའི་ལུ་ལྷོ་ལྷོ་གནས་གནས་གྲུའི་ནད་ཡོད་པ་ཡིན་ནའང་། ཉོག་དབྱིབས་ནད་གཞི་མེད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་རྒྱུ་ཆའི་བྱུང་འབྲས་ཡིག་ཆ་དགོས་པ་ཡིན། དེ་གནས་གྲུའི་ནད་མ་ལྷགས་སྐྱོན་ལ་ཞིབ་བཤེར་གཏོང་གི་རེད།

གལ་ཏེ་བྱེད་རང་གནས་གྲུའམ། གྲུ་གཟིངས། སྐྱ་སྤྱོད་རིམ་གྲང་ནད་ཡོད་པ་ཡིན་ན། [www.swissplf.admin.ch/home](http://www.swissplf.admin.ch/home) ང་རྒྱ་ནད་གསལ། སྐྱ་ཐོག་འགོང་ཤོག་ནད་རང་ཉེད་ཀྱི་འབྲེལ་ཐོག་འདྲི།

ལྷན་སེར་འཇུག་བསྐྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱོག་སྤྱོད་ཐོག་དམིགས་བསལ་ཁག་དང་རྒྱས་བཅད་ཞིབ་ཁྲ་ཡོད་པ། གནས་ཤོག་འདྲིའི་སྤྱོད་འཁོད་མེད་ཀྱང་། གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་བ་དང་རྒྱ་འདྲིའི་བཞུགས་ཡོད། [www.bag.admin.ch/entry](http://www.bag.admin.ch/entry)

## ༡། དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག

གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པ་འགའ་ཤིག་ལ་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འདྲི་འགོས་ན་ཉེན་ཚབས་བྱུང་ངེས་པ་རེད། ཁོང་རྣམས་ནད་གཞི་སྐྱེ་བོས་ཟེན་བའམ་འདས་ཤོངས་སྤྱུང་གྲུ་སྤྱོད། དེས་ན་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ནི།

- **མི་ཀླུ་ལོག** ཉོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གསར་བ་འདྲི་འགོས་ན། དེས་རྒྱུན་པས་ལོ་ན་ཇི་ཅམ་མཐོ་བ་དེ་ཅམ་གྱི་ནད་གཞིའི་བརྒྱུད་རིམ་སྐྱེ་བ་ཡོད་པའི་ཉེན་ཚབས་ཆེ། དེའི་ཐོག་ལོ་ ༥༠ ཡོལ་ན་སྤྱན་བཅོས་ཆེད་སྤྱན་ཁང་དུ་སྤྱོད་ཆད་ཀྱང་མཐོ་ཅུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད། བྱེད་རྒྱུ་གིས་ཟེན་ཡོད་ན་ཉེན་ཚབས་སྐྱོན་མ་ཞིག་ཡིན།
- **བྱུང་མེད་སྤྱུ་མ**
- **རིགས་རྒྱུན་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ (Trisomie 21) མི་ཀླུ་གསལ།**
- **གཤམ་གསལ་ནད་རིགས་ངེས་ཅན་གང་ཞིག་གིས་ཟེན་པའི་མི་ཀླུ་གསལ།**
  - ལྷག་གཤེད་མཐོ་ནད།
  - སྤྱིང་ཁམས་དང་ལྷག་ཚའི་ནད།
  - གཅིན་སྤྱིའམ་ཅེ་ནིའི་ན་ཆ།
  - སྤོ་བ་དང་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་ནད།
  - ལུས་པོའི་ནད་སྐྱོན་འགོག་གི་རུས་པ་ཞེན་དུ་འགྲོ་བའི་ནད་གཞིའམ། སྤྱན་བཅོས་འོག་ཚུད་པ།
  - སྤྱན་ནད།
  - ལུས་པོའི་སྤྱིང་ཆད་ཆེས་མཐོ་བ། (དེ་ནི་ལུས་ཤུ་ཅང་རྒྱགས་ཤིང་ལུས་པོའི་བོངས་ཆད་ <BMI> ༣༥ འམ་ དེ་ལས་མཐོ་བ།)
  - མཁལ་མའི་ཞན་ཆ།
  - མཚན་ནད།

གལ་སྲིད་བྱེད་རང་གོང་སྐྱོས་གང་ཟག་གི་གསལ་སྤྱོད་གཏོགས་ཤིང་། ཁོ་མིའུ་ཉལ་ནད་ཉོགས་ཐོན་ན་ (གོང་གི་དོན་ཚན་༢ པར་སྐོས) རང་གྱི་མི་ཀླུ་པར་རམ་སྤྱན་ཁང་གང་རུང་ལ་ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ། ལམ་སེང་རྩ་ཆད་བྱེད་དགོས། བདུན་མཇུག་ལའང་བྱེད་ན་འགྲིག་ནད་ཉོགས་གང་ཐོན་པ་དང་བྱེད་རང་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གསལ་ཤིག་ཡིན་པའི་གསལ་བརྗོད་བྱེད་དགོས།

## ༢། སྤྱན་ཁབ་རྒྱབ་སྤྱོད་སྐོར།

ལྷན་སེར་ནད་ཁོ་མིའུ་ཉལ་ ཉོག་དབྱིབས་ནད་བསྐྱོག་གི་སྤྱན་ཁབ་རྒྱབ་རྒྱུ་ཡོད། Swissmedic ཞེས་པའི་ལྷན་སེར་སྤྱན་རྒྱས་དབྱུང་ཞིབ་སྐྱོག་འཇུགས་ནས་ཁོ་མིའུ་ཉལ་ལ་བ་གྱི་སྤྱན་སྤྱོད་བརྟེན་དབྱུང་ཞིབ་ཚགས་བྱས་ཏེ་ཚོགས་མཆན་སྤྱད་པས། བརྟེན་པོ་དང་པན་རུས་ལྡན་པ་ཡོད།

སྤྱན་ཁབ་བརྒྱབས་ཆད་ལ་དེའི་ཞོར་དུ་ན་ཆ་གཞན་བྱུང་སྲིད་པ་རེད། ད་ལྟོའི་ཤེས་ཚད་ལྡན་བྱས་ན། ཉོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་འགོས་ཏེ་ནད་གཞི་སྐྱེ་བོ་ན་པའི་ཉེན་ཚབས་ལས། ཁོ་མིའུ་ཉལ་ནད་བསྐྱོག་གི་སྤྱན་ཁབ་བརྒྱབས་རྒྱུ་ཞོར་ཤིག་གི་ཆ་སྐྱེ་བོ་ན་པའི་ཉེན་ཚབས་ཆད་པ་ཡོད།

བྱུང་མེད་སྤྱུ་མ (དམིགས་བསལ་ཅན་མ་གཏོགས) དང་སྤྱ་གྲུ་ལོ་ ༡༢ མན་ཆད་ཚོར་ད་ལྟོ་སྤྱན་ཁབ་རྒྱབ་འཆར་མེད་དེ། ད་བར་སྤྱན་ཁབ་རྒྱུས་ཉེན་ཚབས་ཇི་འདྲིད་ཐད་ཞིབ་འཇུག་གི་བྱུང་དོན་གང་ཡང་མེད།



བྱིན་མ་ཡུལ་སྤོས་མི་སེར་ཆེད་ ཁོ་ལྷིང་-༡༩ ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས།

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། ས་རན་སི། ཨི་ཏ་ལི། དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡོད།)