



COVID-19 ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱིས་རྒྱུན་པས་བྱིམ་དུ་ཁེར་བཀག་གི་ (Isolation) བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན། ༢༠༢༠ ཟ๳་ ༡༢ ཚེས་ ༡ རས་བཟུང་ཙ་འཛིན་དགོས་སྟུ།

ལམ་སྟོན་འདིས་གཤམ་སྤྲོད་རང་ལ་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་ནད་འབྱས་རྒྱུན་པས་ནད་གཞི་དྲག་པོ་ཕོག་པའམ། ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྱས་ཟིན་ཏེ་གསར་ཐོན་ན་ལག་ལེན་ཇི་བསྟར་དགོས་པའི་གསལ་བཤད་བཀོད་ཡོད།

དབྱུགས་ལམ་ལ་གཉན་ཁ་དྲག་པོ་ཕོག་པའི་ནད་ཏེ་གསར་ཐོན། ཡང་ན་སློབ་ཤུ་དུ་ལྷེས་བྲོ་བ་སྦྱོང་རྒྱུ་ལེན་པའི་མ་སྟོན་རྒྱུ་ལེན་པ་བཟུགས་པ་བྱུང་ཚེ། མི་གཞན་ལ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་དུ་ལམ་སེང་རང་བྱིམ་དུ་ཁེར་རྒྱུ་ལེན་པའི་ཏྲོག་དབྱིབས་ཀྱི་མ་ཟུང་འཕྲུལ་དུ་བྱེད་རང་གིས་ནད་འབྱས་ཕོག་ཡོད་མེད་བཟུགས་དབྱེད་བྱེད་དུ་བཟུགས་དགོས།

ལམ་སྟོན་བཀའ་རྒྱ་འདིས་ནད་འབྱས་མི་གཞན་པར་མ་འགོ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཇི་སྟར་བྱེད་དགོས་པ་སྟོན་གྱི་ཡོད། ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་སྐོར་གནས་ཚུལ་དགོས་ངེས་ལག་སྲུང་སའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནང་འགྲེམ་སྟེན་གནང་བའི་དུ་རྒྱུ་ནད་གསལ་ཡོད། <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus> གཞན་ཡང་ www.bag-coronavirus.ch གྱི་རྒྱུ་ནད་སྟོན་བཟུགས་ [Erklärvideo](#) ཞེས་པའི་བརྒྱུད་ནས་ཟུར་བཀག་གིས་སྟོན་སྟངས་སྐོར་བཟུགས་གྱི་ཡོད།



ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྱས་གསར་པ།
(དབྱིན་སྐད་ནང་)

བྱེད་རང་ལ་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྱས་ཟིན་པའི་དབྱེད་འབྲས་ཐོན་ན། འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་བྱེད་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་ནས་གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་དང་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པར། ད་ལྟོ་གནས་སྟངས་འོག་དུ་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་དུས་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་བྱུང་བའམ་ཡང་། བྱེད་རང་ནས་སོ་སོའི་ཉེ་འདྲིས་ཆེ་བའི་མི་ཚོར་རང་ཉེད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་སྐོར་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་ལ། **འདིའི་སྐོར་གཤམ་དུ་ <<བྱེད་རང་གི་ཉེ་འདྲིས་ཅན་དང་ནང་མིས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ།>>** ཞེས་པའི་དོན་ཚན་ཐོག་གནས་ཚུལ་བཀོད་ཡོད།

ཁེར་བཀག་གི་དུས་ཡུན།

ཁེར་བཀག་གི་དུས་ཡུན་ནི་ནད་འབྱས་བཟུགས་དབྱེད་བྱས་འབྲས་ལ་རག་ལྷན་པ་ཡིན།

- བྱེད་རང་གིས་བཟུགས་དབྱེད་བྱེད་དུ་བཟུགས་ནས་ནད་འབྱས་ཟིན་པའི་དབྱེད་འབྲས་ཐོན་ཡོད། དངོས་འབྲེལ་བྱས་ན་ནད་ཏེ་གསར་ཐོན་ལམ་སྟོན་ཚུ་ཚོད་ ༥༡ ཇིས་ལ་རང་བྱིམ་དུ་ཟུར་བཀག་གི་དུས་ཡུན་རྒྱུགས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ནད་ཏེ་གསར་ཐོན་མར་ཐོན་ནས་ཉིན་ཞེ་ཞེ་ ༡༠ ལོང་དགོས་པ་ཡིན།
- བྱེད་རང་གིས་བཟུགས་དབྱེད་བྱེད་དུ་བཟུགས་ནས་ནད་འབྱས་ཟིན་མེད་པའི་དབྱེད་འབྲས་ཐོན་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་ནད་ཏེ་གསར་ཐོན་ལམ་སྟོན་ཚུ་ཚོད་ ༢༥ ཇིས་ལ་ཁེར་བཀག་གི་དུས་ཡུན་རྒྱུགས་པ་ཡིན།
- བྱེད་རང་གིས་བཟུགས་དབྱེད་བྱས་མེད་ན། རྒྱུགས་ལམ་སྟོན་ཚུ་ཚོད་ ༥༡ ཇིས་ལ་རང་བྱིམ་དུ་ཁེར་བཀག་གི་དུས་ཡུན་རྒྱུགས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ནད་ཏེ་གསར་ཐོན་མར་ཐོན་ནས་ཉིན་ཞེ་ཞེ་ ༡༠ ལོང་བ་དགོས།
- བཟུགས་དབྱེད་བྱས་པའི་བྱེད་རང་ལ་ནད་ཏེ་གསར་ཐོན་མེད་ན། བཟུགས་དབྱེད་ཚར་ནས་ཉིན་ཞེ་ཞེ་ ༡༠ ཇིས་ལ་ཁེར་བཀག་གི་དུས་ཡུན་རྒྱུགས་པ་ཡིན།

¹ དཔེར་ན། རྒྱ་རྒྱལ། མིང་པ་ན་བ། ཚ་བ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་གང་རུང་གིས་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ། ཚ་བ་ཀྱི་འཚོར་བ་དང་། ཤ་རྒྱས་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེས་

དྲི་མ་སྒྲོམ་པ་དང་རོ་སྒྲོང་བའི་འཚོར་བ་བྱིར་སོན་པ་དང་། སྒོ་ཡང་མོ་རིགས་གཙང་དྲག་འགོ་རྒྱུར་འགོར་ཡུན་རིང་ཅམ་ཡོང་། དེར་བརྟེན་ནད་རྟགས་དེ་རིགས་ (དྲི་རོའི་སྒྲོང་འཚོར་བ་སྒྲོལ་མོ་བརྒྱབ་པ་) ལེར་བཀག་གི་དུས་ཡུན་བརྒྱུ་ནས་གནས་ནའང་། ལེར་བཀག་ལས་གྲོལ་ཚོག

རང་གི་ལུས་པོའི་གནས་འབབ་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ།

- གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གཟུགས་ཁམས་མ་བདེ་བའི་རྒྱུ་རྒྱུས་སེམས་ཁྲུལ་ཡོད་པའམ། གཤམ་གསལ་ཉེན་རྟགས་གང་རུང་ཡོད་ཚེ། དེས་པར་དུ་སྤྲོན་པར་ཁ་པར་བཏང་ནས། ལོང་གི་ལམ་སྟོན་གཞིར་བཟུང་བྱེད་དགོས།
 - ཉེན་མཁུ་ཁ་ཤས་རིང་རྒྱུན་མ་ཚད་པར་ཚ་བ་འབར་བ།
 - ཉེན་མཁུ་ཁ་ཤས་རིང་རྒྱུན་མ་ཚད་པར་གཟུགས་པོའི་ལུས་ཤུགས་ཉམས་འཚོར་བྱུང་བ།
 - དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ།
 - བང་ལོག་བཟམ་པའི་འཚོར་བའམ། བང་ལོག་ལ་ན་རླུག་རྒྱག་པ།
 - དེ་ལྟ་མེད་པའི་སེམས་འཁྲུག་སྣང་།
 - མཚུ་ཉོའམ། གདོང་པ་སྡོ་སྟག་སྟག་ཆགས་པ།

ཁྱེད་རང་གཅིག་ཕུར་སྔོད་མཁུ་ཞིག་ཡིན་ན།

- བཟའ་བཙའ་དང་། སྤྲོན་སོགས་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དགོས་མཁོའི་རིགས། རང་གི་ནད་མིའམ། རོ་ཤེས་པ། སློ་འགམ་བར་དགོས་མཁོ་སྐྱེལ་མངགས་བྱེད་དགོས།

གལ་སྲིད་མི་གཞན་པའི་མཉམ་དུ་ནད་གཅིག་དུ་སྔོད་ཡོད་ན།

- ཁྱེད་རང་ལོགས་དགར་ཁང་མིག་གཅིག་ནད་སློ་བརྒྱབ་ནས་སྔོད་པ་དང་། ཁ་ལག་ཀྱང་ཉལ་ཁང་དུ་ཟ་དགོས། མ་ཟད་ཁང་མིག་ནད་རྒྱུ་ཆགས་སུ་རྒྱུང་བསང་གཏོང་དགོས།
- མི་གཞན་དང་ཐུག་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱ་ཚ་བ་ནས་སྔོད་ཞིང་། དོན་མེད་ཉལ་ཁང་ནས་ཐོན་མི་རུང་།
- གལ་སྲིད་ཁང་མིག་དེ་ནས་བྱིར་ཐོན་དགོས་ཚེ། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གདོང་ལེབས་སྟོན་ཞིང་མི་གཞན་དང་ཐག་རྒྱང་སྤྱད་མཐར་མི་ཉར་ 7-10 འཛོག་དགོས།
- རང་གིས་གཅེས་ཉར་བྱས་པའི་ཁྱེད་ཞི་མི་སོགས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་བྱེད་དགོས།
- སོ་སོའི་ལུས་ཁང་རྒྱར་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱོས། དེ་འདྲ་བྱ་ཐབས་མེད་ན། ལྷི་པའི་ལུས་ཁང་ནད་གི་ལུས་གཞོང་དང་ལུས་ཆར། གསང་སྤྱོད་སོགས་བེད་སྤྱོད་བྱས་མ་ཐག་ཏུ། གཉན་འཛོམས་སྤོང་ཆུས་བཟུ་དགོས།
- སྤེར་མ་དང་། ཐོར་པ། ཐུར་མ། དཀར་ཡོལ་སོགས། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་མི་བྱ་བ་མ་ཟད། དེ་དག་དཀར་སྤེར་ལུས་འཁོར་ནད་ངམ། རྒྱ་དང་། ཡི་ཚེ་ཡག་པོ་བརྒྱབས་ནས་བཟུ་དགོས།
- ཇར་ཚོ་དང་། ཉལ་རས་སོགས། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད།
- བཟའ་བཙའ་དང་། སྤྲོན་སོགས་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དགོས་མཁོའི་རིགས། རང་གི་ནད་མིའམ། རོ་ཤེས་པ། སློ་འགམ་བར་དགོས་མཁོ་སྐྱེལ་མངགས་བྱེད་དགོས།

རྒྱུན་གཏན་དུ་ལག་པ་ལྷུག་པ།

- ཁྱེད་རང་དང་། ཁྱེད་རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལག་པ་སྐར་མ་ 20 རིང་ཡི་ཚེ་ཡག་པོ་བྱུགས་ནས་བཟུ་དགོས། གལ་སྲིད་རྒྱ་དང་ཡི་ཚེ་རག་ཐབས་མེད་ན། ལག་པ་གཙང་མ་བཟོ་རྒྱུའི་གཉན་འགོག་སྤོང་ཆུས་ལག་པ་གང་ཚང་སྐར་པོ་མ་ཆགས་བར་ཐུར་དགོས། ལག་པ་བཙོག་པ་ཡོད་པ་མཐོང་ན། དེས་པར་དུ་རྒྱ་དང་ཡི་ཚེས་བཟུ་དགོས།
- ལྷག་པར་དུ་ཁ་ལག་མ་བཟོ་གོང་དང་བཟོས་པའི་རྗེས། ཁ་ལག་མ་ཟ་གོང་དང་ཟས་པའི་རྗེས། གསང་སྤྱོད་ལ་བྱིན་པའི་རྗེས་ལ་ལག་པ་བཟུ་དགོས་ཤིང་། མ་ཟད་ལག་པ་བཙོག་པ་ཡིན་པ་གསལ་པོ་མཐོང་ན་དེས་པར་བཟུ་དགོས།

² ལག་པ་བཟུ་སྐབས་སྐོར་བརྟན། «Richtiges Händewaschen»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

སློང་དང་ཉལ་སྦྱོང་རྒྱལ་སྐབས་ཁ་བཀའ་དགོས།

- སློང་དང་ཉལ་སྦྱོང་རྒྱལ་སྐབས། ཁ་བཀའ་སྐྱེ་ལྷན་ཤོག་བུའི་སྐྱེ་ཕྱིས་གིས་བཀའ་དགོས།
- ཁ་བཀའ་སྐྱེ་ལྷན་བཀའ་པའི་རས་དང་། ཤོག་བུ་སོགས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཚར་རྗེས་གཡུག་པའམ། ཡང་ན་བརྒྱ་དགོས།
- བེད་སྤྱོད་བྱས་ཟིན་པའི་ཤོག་བུའི་སྐྱེ་ཕྱིས་རྣམས་སོ་སོའི་ཁང་མིག་ནང་བཞག་པའི་དམིགས་བསལ་འབྲུག་ལྷན་ཡོད་པའི་སྒྲིགས་སློང་ནང་སྒྲུགས་དགོས།

རང་བྱིམ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་དགོས་བྱུང་ཚེ། (ནད་ཡམས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དུ་འཇམ་སྐྱབ་པར་བརྟེན་གཏུགས་དགོས་ཚེ།)

- འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་གདོང་ཁེབས་གྱིན་དགོས། གལ་སྲིད་ཁ་བཀའ་མེད་ན། གལ་ཏེ་བྱིང་རང་ལ་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་ཆེས་དཀའ་བའི་ནད་གཞི་ཡོད་ན་རས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་གདོང་ཁེབས་གྱིན་རྒྱ་མེད།
- རང་བྱིམ་ནས་ཕྱིར་མ་ཐོན་གོང་ལག་པ་འཁྲུས་པའམ་གཉན་འགོག་སྐྱབ་རྒྱས་ལེགས་པར་བྱུགས།
- ལྷོ་མང་འབྲུལ་འཁོར་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱིས། འཕྲོད་བརྟེན་གནས་འབབ་ཀྱིས་སྒྲོག་ན་སོ་སོའི་མོ་ཏྲ་དང་། ཀླད་འཁོར་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་དང་རྒྱ་མང་ཐང་དུ་འགྲོ་ཐབས། དེ་མིན་ཏེག་སེ་སྐྱབ་ཏེ་འགྲོ་ཐབས་བྱིས།

འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་གདོང་ཁེབས་ལེགས་པར་གྱོན་སྤྲངས།

- གདོང་ཁེབས་མ་གྱོན་གོང་ལག་པ་རྒྱ་དང་ཡི་ཅིས་བརྒྱས་པའམ་གཉན་འགོག་སྐྱབ་རྒྱས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།
- འཕྲོད་བརྟེན་གདོང་ཁེབས་གཟབ་གཟབ་ཀྱིས་གྱོན་ཏེ་ཁ་བཀའ་སྐྱེ་ལྷན་ཡལ་པོ་བཀའ་ནས་གདོང་པར་ནན་པོ་སྐྱར་བ་བྱེད་དགོས།
- གདོང་ཁེབས་གྱོན་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ཁ་བཀའ་ལ་ལག་པ་མ་འཚང་། གདོང་ཁེབས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཟིན་པ་ཞིག་ལ་ལག་པ་འཚང་བའི་རྗེས་སུ་དེས་པར་དུ་འཁྲུས་རྒྱལ་དགོས། དཔེར་ན་གདོང་ཁེབས་འཕྲུད་པ་སོགས་ཀྱི་རྗེས་ལ་ལག་པ་རྒྱ་དང་ཡི་ཅིས་འཁྲུས་པའམ། གཉན་འགོག་སྐྱབ་རྒྱས་ཕྱིས་དགོས།
- འཕྲོད་བརྟེན་གདོང་ཁེབས་མང་མཐར་རྒྱ་ཚོད་ ༤ རིང་གྱོན་ཚོག
- གདོང་ཁེབས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཕྱོགས་སློར་ཞིབ་ཁྲ་བྱེད་འདྲིའི་སྒྲིགས། www.bag.admin.ch/masks



གདོང་ཁེབས།
དམིགས་སྤྲངས་ནང་

གལ་ཆེའི་ཉེན་གཡོལ་བྱེད་སློང་ཚང་མ་འཁྲུས་ཤོར་མེད་པར་ལག་ལེན་བསྐྱར་དགོས།

- ཆབ་ཆེན་དང་ལྷན་བེད་རྒྱ་སོགས་འགོས་པའི་གད་སྐྱེགས་རིགས་གད་སྐྱེགས་གཞན་གྱི་མཉམ་དུ་མ་སྒྲུགས་གོང་། ཐོན་ལ་དེའི་རིགས་སྒྲུགས་སའི་དམིགས་བསལ་འབྲུག་ལྷན་གི་སྐྱེགས་སློང་ནང་སྒྲུགས་རྗེས་གཞི་ནས་གད་སྐྱེགས་བྱེད་མཉམ་དུ་གཡུག་དགོས།
- ཉལ་ཁྲིའི་འབྲུམ་དུ་བཞག་པའི་ཚོག་ཚོ་དང་། ཉལ་ཁྲིའི་སྒྲིམ། དེ་བཞིན་ཉལ་ཁང་གི་འཛིན་ཆས་སོགས་ནང་འཁྲུ་འགོས་ཡོད་སྲིད་པའི་དངོས་པོའི་རིགས་ཚང་མ་གཉན་འཛོམས་སྐྱབ་རྒྱས་ཉེན་ལྟར་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།

སྤུ་གུ་དང་པ་མའི་ཁེབས་བཀའ།

- གཞི་རྒྱུ་ནས་སྤུ་གུ་དང་པ་མ་ཚོར་ཡང་རང་བྱིམ་དུ་ཁེབས་བཀའ་གི་སྒྲིག་ལམ་དེ་རྩ་འཛིན་དགོས་པ་ཡིན།
- ཁེབས་བཀའ་གི་རིང་དེར་སྤུ་གུས་རང་གི་ནད་མི་ལས་གཞན་པའི་མི་མཉམ་དུ་འབྲེལ་འདྲིས་མི་ཚོག
- གལ་ཏེ་སྤུ་གུ་རྒྱུ་པ་མའི་བཀའ་ནང་གནས་ཡོད་ཚེ། བྱིམ་ཚང་གཅིག་ནང་གནས་པའི་ནད་མི་གཞན་དང་ཇི་ལྟར་ཀྱིས་འབྲེལ་འདྲིས་སློང་ཐབས་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་སྤུ་གུའི་ལོ་ཚད་ལ་རག་ལུས་ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་སྤུ་གུ་ལོ་ན་པ་མའི་དགོས་མཁོ་ལ་བསྐྱབ་དགོས་རྒྱ་ཡིད།
- གལ་ཏེ་པ་མ་གང་རུང་ཞིག་ཁེབས་བཀའ་ནང་གནས་ཡོད་ན། པ་མ་གཞན་པ་དེས་སྤུ་གུ་འཚོ་སྐྱོད་གི་འགན་ཁུར་ལེན་དགོས་ཚོག་སྤུ་གུའི་འབྲེལ་མཐུད་པའང་དེ་ཡིན་དགོས།

གལ་ཏེ་པ་མ་གཉིས་ཆར་ཁེབས་བཀའ་ནང་ཡོད་ཅིང་སྤུ་གུ་དེ་མེད་ན། ལྷ་སློང་བྱེད་ཕྱོགས་དེ་སྤུ་གུའི་ལོ་ཚད་ལ་བསྐྱབ་དགོས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཕྱི་ནས་སྤུ་གུ་ལྷ་སློང་གོ་སྒྲིག་བྱེད་མ་ཐབས་པའམ། སྤུ་གུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉེན་རེའི་བྱེད་སློང་རྣམས་རང་མགོ་མི་ཐོན་ཚེ། པ་མ་མཉམ་དུ་ཁེབས་བཀའ་ནང་ལྷན་སྐྱེད་པའི་མཚན་གདོང་དགོས།

རང་ཁྱིམ་དུ་ཁེར་བཀག་སྡོད་ཅིང་ལ་སྦྱི་ཚོགས་ནང་མི་ཕན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་ཕྱོགས།

- བྱེད་རང་ཁེར་བཀག་སྡོད་ཅིང་མི་ཕན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་སྡོད་དགོས་དོན་མེད། ལུ་མཐུད་ནས་སོ་སོའི་ནང་མི་དང་། ངོ་ཤེས་པ་ཚོར་ཁ་པར་དང་། དྲ་རྒྱའི་མཐུན་གྱིན་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་སོ་སོའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་། བསམ་ཚུལ། སྦྱོང་ཚོར་སོགས་ཕན་ཚུན་བཤད་ན་ཚོགས།
- གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་བྱས་ནས་ཕན་ཐོགས་མེད་པའམ། དེ་འདྲ་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་ཤེས་མེད་ན། «རོགས་རམ་ལག་པ་» ཟེར་བའི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་ 793 ལ་ཁ་པར་བཏང་ན་ཚོགས། ཁ་པར་ཨང་གྲངས་འདིའི་བརྒྱུད་ཚུ་ཚོར་ 24 རིང་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད། རིན་མེད་སྟོན་གསོ་དང་ལམ་སྟོན་བྱེད་མཁན་ཡོད།
- དྲ་རྒྱའི་བརྒྱུད་ལམ་འདིའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་དེ་ལས་མང་བ་ལེན་རྒྱ་ཡོད། www.dureschnufe.ch/ www.santepsy.ch/ / www.salutepsi.ch



Dureschnufe (དུའིན་སྐད་ནང་)

རང་ཁྱིམ་དུ་ཁེར་བཀག་སྡོད་རྒྱ་མཚམས་འཛོག་པའི་རྗེས་སྟེ།

- རྗེས་སྟེང་ལུ་མཐུད་ནས་གཙང་འཕྲོད་སྦྱོང་ལམ་བཟོན་ཕྱོགས་རྣམས་ »ང་ཚོས་སྤང་སྟོབ་འདི་ལྟར་བྱེད།» ཅས་པའི་དྲ་རྒྱ་ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns གཞིར་བཟུང་ལག་ལེན་ལྟར་དགོས།



གཙང་འཕྲོད་སྦྱོང་ལམ་བཟོན་ཕྱོགས། (དུའིན་སྐད་ནང་)

བྱེད་རང་གི་ངོ་ཤེས་པ་དང་། རང་མིས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ། ?

- **བྱེད་རང་ལ་**ནད་འབྲུ་འགོས་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་སྐབས་འབྲས་མ་ཐོན་བར་དུ། བྱེད་རང་གི་ངོ་ཤེས་པ་དང་། རང་མི་ཚོས་ལུ་མཐུད་ནས་སོ་སོའི་གཟུགས་པོའི་གནས་སྟངས་ལ་བརྟེན་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་དང་། གཙང་སྦྱ་འཕྲོད་བཟོན་དང་། སྦྱོང་ལམ་སྟོན་གྱི་བྱེད་སྟོན་རྣམས། »ང་ཚོས་སྤང་སྟོབ་འདི་ལྟར་བྱེད།» ཅས་སའི་དྲ་རྒྱ་ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns གཞིར་བཟུང་ལག་ལེན་ལྟར་དགོས། གལ་སྲིད་བྱེད་རང་ལ་ནད་རྟགས་ཐོན་ན་ཁོང་རྣམས་རང་ཁྱིམ་དུ་ཁེར་བཀག་གིས་སྦྱོང་དགོས་ཤིང་། ལུ་མཐུད་འཕྲོད་བཟོན་ལས་ལུངས་ཀྱི་དྲ་རྒྱའི་ཐོག་ ཉོག་དབྱིབས་ཀྱི་དཔྱད་བཤེར་ (**Coronavirus-Check**) བྱས་ནས། དགོས་ངེས་ལ་གཞིགས་ཏེ་ནད་འབྲུ་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་(Test) བྱེད་དུ་བརྟག་ནས་ཁེར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན་བཞིན་ལག་ལེན་བཟུང་དགོས།
- གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ལ་ནད་འབྲུས་ཟེན་པའི་དཔྱད་འབྲས་ཐོན་ཡོད་ན། འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ལུངས་ནས་བྱེད་རང་འབྲེལ་བ་བྱེད་དེ་བྱེད་རང་གི་འབྲེལ་འདྲིས་ཚེས་ཉེ་བའི་གང་ཟག་ཚོ་ངོ་རྟགས་འཚོལ་ནས་ཟུར་བཀག་སྡོད་ཅིང་ཕྱོགས་རྒྱ་རེད། གལ་ཏེ་མངའ་སྡེའི་ལས་ལུངས་ནས་དུས་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་མ་ཐུབ་འཚམས། བྱེད་རང་ནས་སོ་སོའི་ཉེ་འདྲིས་ཚེ་བའི་མི་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་སྟོན་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།



ཉོག་དབྱིབས་དཔྱད་བཤེར་ (དུའིན་སྐད་ནང་)

སྤྲུལ་གནས་ཚུལ་བརྟག་སྦྱོང་དགོས་སམ། ?

- བྱེད་རང་ལ་ནད་འབྲུ་འགོས་པའི་ནད་རྟགས་མ་ཐོན་པའི་ཉེན་མ་ 2 ཐོན་ལ་སྤྲུལ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཉེ་པོ་བྱུང་ཡོད་ཚད་ཚང་མར་བརྟག་སྦྱོང་དགོས། བྱེད་རང་གིས་ནད་རྟགས་མ་ཐོག་གོང་རྒྱ་ཚོར་ 48 རིང་ཚུན་ཁོང་ཚོ་དང་རྒྱུང་ཐག་མ་ཉུར་ 7.5 ལས་ཉུང་བ་དང་སྐར་མ་ 7.5 ལས་རྒྱུན་རིང་བའི་རིང་སྤང་སྟོབ་མེད་པར་མཉམ་དུ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བ་དེ་ཚོ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་རང་ཁྱིམ་དུ་ཟུར་འགོག་ (Quarantäne) རང་སྡོད་རྒྱུའི་ལམ་སྟོན་བཞིན་བརྟེན་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)
- གོང་གསལ་དྲ་རྒྱ་(www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) རང་ནད་འབྲུས་འགོས་པའི་མི་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བས་ལག་ལེན་བཟོན་ཕྱོགས་«**Vorgehen bei Kontakt mit einer infizierten Person**» ཞེས་པའི་ནང་བྱེད་རང་དང་བྱེད་རང་གི་འབྲེལ་འདྲིས་ཚོས་གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་བརྟེན་རྒྱ་ཡོད།



ཟུར་འགོག་ལམ་སྟོན། (དུའིན་སྐད་ནང་)

- རྒྱུ་རང་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུ་རང་གི་དོ་ཤེས་པ་ཚོ་རང་གྱིས་དུ་ཟུར་འགོག་ནང་
སྤྲོད་དགོས་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོར་འཚོ་རྟེན་ལས་ཀ་ཚད་པའི་གུན་གསལ་ཐོབ་ཐང་ཡོད། དེའི་
སྐོར་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཁྲ་སྤྲོད་སེ་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚོགས་གོང་ཚག་ཉེན་སྲུང་ལས་ཁུངས་ (Bundesamt für
Sozialversicherung-BSV) གྱི་དྲ་རྒྱ་རྩོམ་སྟོན།



BSV