

ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སྤྲོད་སྒྲིབ་བྱེད་རྒྱ།



སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༡ ལྷ་ ༩ པའི་ཚེས་ ༢༡ ཉིན་གནས་ཚུལ་ཁ་གསལ་བྱས།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་བཀག་སྦྱོང་།

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

ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་འགོས་པ་ཡིན་ན་ཉེན་ཚབས་ལྗེ་ཞིང་འདིས་རྒྱུན་པས་འཆེ་སྲིད་པའང་ཡིན། གལ་ཏེ་ང་ཚོ་ཚང་མས་སྤྱི་གཞི་སྤྲོད་དག་ལ་སྤྲོད་བཅི་བྱེད་ན། རང་ཉིད་དང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་རྣམས་ནད་ཡམས་འདི་ལས་སྤྲོད་བྱེད།

ཡིད་འཇགས་དགོས་པ་ནི། དངོས་བདེན་གནས་ཤོག་འདིའི་ནད་གི་གནས་དོན་རྣམས་སྤྲོད་སེའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་གཞི་ལམ་གཞིར་བཞག་བྱེད་ཡོད་ཀྱང་། མངའ་སྡེ་བྱེད་ཐབས་འགའ་ཞིག་ནད་སྤྱི་གཞི་ལམ་དམ་བསྒྲགས་ཆེ་བ་ཡོད།

༡ ཏོག་དབྱིབས་ནད་འཁུགས་པ་མི་ལྟར་འཕྲོད་བཞུགས་བྱེད་སྤངས།

ནད་འཁུགས་དེ་གུ་ཡུལ་དོག་པོ་དང་དེའི་ནད་དུག་ཡུན་རིང་པོར་ནད་འཁུགས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུང་ཐག་མི་འདྲ་ ༡.༥ ལས་ཀྱང་བའི་སར་ཉེན་སྲུང་གང་ཡང་མེད་པར་འབྲེལ་བྱས་བྱེད་ན། གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡོང་ངོས་འདྲེ།

- **ཐེགས་པའི་བརྒྱུད་དེ་འཕྲོད་བཞུགས།** རད་དུག་ཕོག་པའི་གང་ཟག་གིས་དབྱུགས་གཏོང་ལེན། རྒྱུ་ཆ་ཤོད་པ། ཉལ་སྤྲིད་དང་སློབ་རྒྱུ་བ་པའི་ནད་འཁུགས་ཅན་གྱི་ཐེགས་པ་དག་ ཉེ་འབྲེད་དུ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གཞན་པའི་སྤྲོ་སྤྲུག་དང་ལ། མིག་ནང་ཐད་ཀར་འཕྲོད་བཞུགས་བྱེད། གཞན་ཡང་བར་སྐྱང་ལ་འཕྲོད་བའི་ཐེགས་པ་སྤྲོ་མོ་ (Aerosole) དེ་རྒྱུང་ཐག་གང་མཚམས་རིང་འཕྲོད་བཞུགས་བྱེད་སྲིད་ཀྱང་། ཡང་ཡང་བྱུང་བ་དཀོན་པོ་ཡིན།
- **སྤྱི་ཐོས་དང་ལག་པ།** གལ་ཏེ་འགོ་ནད་ཅན་གྱི་ཐེགས་པ་ཅ་དངོས་ཀྱི་སྤྱི་ཐོས་ལ་ཕོག་པ་དེར། མི་གཞན་ཞིག་གིས་ལག་པ་འཆང་སྟེ་ཁ་དང་སྤྲོ་སྤྲུག་ལ་རེག་ན་ནད་དུག་འགོ་སྲིད་པ་རེད།

གལ་ཆེ་བ་ནི། རང་ཉིད་ལ་དངོས་སུ་ནད་རྟགས་ཐོན་པའི་འཚོར་སྐྱང་མེད་ནའང་། མི་གཞན་ལ་ནད་དུག་བཀོས་སྲིད་པ་རེད། མི་ལྟར་ཞེན། རད་འཁུགས་འགོས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དེ་ནད་རྟགས་མ་བྱུང་སྐོར་གྱི་ཉེན་མ་ ༢ ལོ་ནས་དང་། རད་རྟགས་ཐོག་མར་ཐོན་ནས་ཉེན་མ་ ༡༠ རིང་གཞན་ལ་ནད་འཁུགས་འགོ་ཉེན་ཡོད། རད་ཡམས་ལྗེ་པོ་ཕོག་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ན། ཡུན་ཚད་དེ་ལས་རིང་བའི་བར་གཞན་ལ་ནད་དུག་འགོ་ཉེན་ཡོད།

༢ ཁོ་མིའི་-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"> • མིད་པར་ན་ཟུག • སློབ་རྒྱུ་བ། (མང་ཆེ་བ་སྐྱམ་སློབ་ལུ་བ་) 	<ul style="list-style-type: none"> • མགོ་ན་བ། • སྤྱིར་བཏང་ལུས་སྤྲོད་ཐན་པ་དང་ལུས་མི་བདེ་བ།

ཕྱིན་པ་ལུ་ལྷོ་མི་མེད་ཆེད་ ཁོ་མི་ཏེ་ ༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས།

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

ཁོ་མི་ཏེ་ ༡༩ ནད་ཉུགས་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་སྐྱ་ཚོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། ཡངས་བའང་ཡོང་སྲིད། དེ་བཞིན་སྐྱོ་ཚད་ལྷོ་ཕུར་ནད་གཞིའི་དཀའ་ལྷོག་ཀྱང་འཕྲད་སྲིད་པ་རེད།

༡། གཙང་སྐྱ་དང་སྐྱོད་ལམ་བརྟེན་ཕྱོགས།



དུས་ལྡོག་དང་འདྲ་འཛོམས་སར་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་གྲངས་ལ་བརྟེན་ཕྱིན་ཕྱོད་དགོས།



ཕན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་སྐྱུང་མཐར་མི་ཏེར་ ༡.༥ ཞོགས།



གདོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་ཀྱི་སྒྲིག་སྲིམས་ལ་བརྟེན་ཕྱིན་དང་། མི་ཏེར་ ༡.༥ རྒྱུང་ཐག་འཛོག་མ་ཐུབ་ཚེ་གདོང་ཁེབས་དེས་པར་ ཀྱོན་ཞེད། ཁ་དང་སྐྱ་ལུག་གཉེས་ཚར་ཁེབས་དགོས་པ་ལས། དེ་མིན་ཁ་དཀྱིས་དང་རས་སྐྱེབ་ཀྱིས་གོ་མི་ཚོད།



གུ་ལུ་ལ་ཁང་པའི་ནད་རྒྱུང་སེལ་ཡང་སེ་དང་རྒྱུན་གཏན་དུ་གདོང་དགོས། ཁང་པའི་ནད་མི་ཇི་ཅམ་མང་བ་དང་ཁང་མིག་ཇི་ཅམ་ ཆུང་བ་དེ་ཅམ་གྱི་རྒྱུང་སེལ་ཡང་སེ་གདོང་དགོས། རྒྱུང་སེལ་གདོང་སྐབས་རྒྱུང་འགོ་ཡག་པོ་ཕྱེ་དགོས།



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



སྐྱོད་ཏེབ་སྐྱོད་སྐབས་ཕྱིས་སམ་གུ་མའི་ལུག་ཏུ་རྒྱོབས། ཤོག་ཕུའི་སྐབས་ཕྱིས་བེད་སྐྱོད་ཐེངས་གཅིག་བཏང་སྟེ་དོར་ཞིག



ལག་པ་གདོང་རེས་སྐྱོངས། ཐམ་རེས་དང་འོ་སྐྱེལ་རེས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།



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



སྐྱེན་པ་དང་ཇོ་དུག་སྐྱེན་ཁང་དུ་བརྟེན་གཏུགས་གོང་དུ་ཁ་དཔར་བརྒྱུད་དེ་འབྲེལ་བ་བྱོས།

གཙང་སྐྱ་དང་སྐྱོད་ལམ་གྱི་སྒྲིག་ལམ་ལས་གཞན་པའི་སྒྲིག་སྲིམས་ལག་ཀྱང་ཡོད། སྒྲིག་སྲིམས་དེ་དག་གཤམ་དུ་དོན་ཚན་ ༤། ༥། ༦། ༧། གྱི་བཅས་ཀྱི་ནད་གསལ་ཡོད།

ད་ལྟའི་སྒྲིག་སྲིམས་ཚང་མ་བཟླ་བའི་ཆེད་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱི་སྐུར་པང་ཐོག་བཞོད་ཡོད་པ་འདྲིར་སྟོས། www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

༢། ལྷོ་ཚད། (Test)



གལ་སྲིད་ཕྱིད་རང་ལ་ཁོ་མི་ཏེ་ ༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཉུགས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ (གོང་གསལ་དོན་ཚན་ ༢་པར་སྟོས) ཐོན་ན། ཕྱིད་རང་ལས་ཆེར་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱས་ཟེན་ཡོད་ཀྱི་རེད། གཤམ་གསལ་ལམ་སྟོན་རྣམས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལག་བརྟེན་བྱོས།

- ལམ་སེང་ལྷོ་ཚད་ (Test) ཕྱིད་དགོས་ཤིང་། སྐྱེན་པ་དང་སྐྱེན་ཁང་། དམིགས་བསལ་ལྷོ་ཚད་ཕྱིད་ལུ་ལ་ཁག་ཏུ་ལྷོ་ཚད་ཕྱིད་ཚོག་ ལྷོ་ཚད་ཕྱིད་ལུ་ལ་ཁག་གི་མིང་ཐོ་དུ་རྒྱ་འདྲིའི་ནད་བཞོད་ཡོད། www.bag.admin.ch/testing#197439718 ལྷོ་ཚད་རིན་མེད་ཡིན།
- ལྷོ་ཚད་ཟེན་རྒྱུ་རང་ཁྱིམ་དུ་སྐྱོད་དེ། ལྷོ་ཚད་ཀྱི་སྐབས་མ་ཐོན་བར་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་ཐུག་ཅི་ནས་སྐྱོངས་ཤིག

བྱིན་མཁུ་ལུ་སྤོ་མི་སེར་ཚེད་ ཁོ་ལྷིང་།༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས།

- བདེ་འཇགས་ཟེན་པའི་ལྷ་ཚང་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ཚེ། «ཁེར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན།» (Anweisungen zur Isolation) བཞིན་བརྟེན་སྲུང་ལུ་དགོས། ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ་དྲ་ཏྲུ་འདིའི་ནང་བཀོད་ཡོད།
www.bag.admin.ch/migration-covid-en
- བདེ་འཇགས་ཟེན་པའི་ལྷ་ཚང་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ན། ཟུར་བཀག་འོག་སྤོང་མེད་ན་མ་གཏོགས། བདེ་འཇགས་མེད་པ་མ་ངེས་བར་ཚུ་ཚོད་ ༡༤ བར་རང་བྱིམ་དུ་སྤོང་དགོས།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་ཟེན་ཚང་དོ་ཐག་ཚོད་ཐབས་སྟེ། བདེ་འཇགས་མེད་མཁུ་ཚོར་ཡང་ལྷ་ཚང་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་ཡང་ལས་ཀ་བྱེད་སར་རམ་སྐྱོག་འཇུགས་ལས་ཁང་གང་སར་རྒྱན་ཆགས་སུ་ལྷ་ཚང་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་རིགས་ལྷ་ཚང་རྒྱུ་མཚན་རང་མོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱེད་ཏུ་དང་རིན་མེད་ཡིན། གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ལ་རྒྱན་ཆགས་སུ་ལྷ་ཚང་བྱེད་ཐུབ་ཡག་ཡོད་ན་དེ་ལྷ་ཚང་བྱེད་དགོས་པའི་ཞེན་སྐུལ་བྱེད་ཏུ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ནས་བྱེད་རང་དང་གང་ཟག་གཞན་དག་ནད་ཡམས་ལས་སྲུང་སྦྱོབ་བྱེད།

གཞན་ཡང་བྱེད་རང་གིས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་རིན་མེད་ལྷ་ཚང་བྱེད་ཏུ་ཡོད། དཔེར་ན་སྤྲོད་ཁང་དུ་བཞུག་གཏུགས་ཚེད་དུ་འཇུག་ཡང་ལམ་སྟོན་ལྟར་དང་སྤོང་སྐབས་སུ་ལྷ་ཚང་བྱེད་ཏུ་ཡོད། རང་ཉིད་ཀྱིས་ལྷ་ཚང་བྱེད་ཡག་གི་སྤྲོད་ཚུལ་སྤྲོད་ཚེད་ཁང་ནས་(ཉེན་མ་ ༡༠ རང་ལྷ་ཚང་སྤྲོད་ཚུལ་ ༥ རེ) རིན་མེད་ཀྱིས་ལམ་སྟོན་པ་ཡིན།

བྱེད་རང་གིས་ལྷ་ཚང་བྱེད་སའི་ལས་ཁང་དུ། ལྷ་ཚང་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་རྗེས་ལག་ལེན་ཇི་འདྲ་དགོས་པའི་བྱི་རྒྱུ་ལམ་སྟོན་པ་བྱིས། ཡང་ན་དྲ་ཏྲུ་འདིའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་འཚོལ་ཐབས་བྱིས། www.bag.admin.ch/testing#242157159
བྱེད་རང་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་ལྷ་ཚང་བྱེད་མི་བྱེད་དང་ལྷ་ཚང་ཇི་འདྲ་བྱེད་པའི་ངེས་གཏུན་མེད་པ་ཡིན་ནམ།? ལྷ་ཚང་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་རིས་ (Vorgehen Testen) ཞེས་པ་ལས་བྱེད་སྟོན་གང་ཡིན་ཤེས་ཐུབ། བདེ་འཇགས་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོན་པར་ལྷ་ཚང་བྱེད་ན་པམ་ཐོག་ཡོང་ངེས་རེད།

༥༥ 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། བདེ་འཇགས་པར་བྱུང་གལ་དུ་མི་འགོ་བར་བཀག་སྟོན་བྱེད་ཐབས་ཡིན། གང་ཟག་གང་ཞིག་ནད་འབྲས་ཟེན་པའམ་ཟེན་པའི་དོགས་གཞི་ཡོད་ན། རང་བྱིམ་དུ་གནས་སྤོང་གིས་མི་གཞན་དང་ཉེ་འདྲེས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྤོང་དགོས། དེས་ནད་དུག་མི་མང་པོར་གསར་དུ་མི་འགོ་བར་འགོག་ཐུབ། དེའི་ཐད་ཀྱི་སྐྱོག་བྱིམ་གསལ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

ཁེར་བཀག་ཀྱི། གང་ཟག་གང་ཞིག་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བས་འགོས་པ་ལྷ་ཚང་ལས་ཏོགས་ཐོན་བྱུང་ན་ཁེར་བཀག་ནང་ཞུགས་དགོས། གལ་ཏེ་ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་ཏོགས་ཐོག་མར་ཐོན་ནས་ཉེན་ ༡༠ རྗེས་དྲུང་། ཚུ་ཚོད་ ༥༤ རིམ་བཟུང་ནད་ཏོགས་ཐོན་མེད་ན། ཁེར་བཀག་ལས་སྟོལ་ཚོག་པ་ཡིན།

ཟུར་བཀག་ཀྱི། ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་གསར་བས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་ཉེ་འདྲེས་བྱུང་བའི་སྐྱེས་སུ་ཡིན་ན་ཉེན་ ༡༠ རིང་ཟུར་བཀག་ནང་སྤོང་དགོས།

ལུ་ཚང་བྱེད་པའི་ཟུར་བཀག་དང་ཟུར་བཀག་ལས་སྟོང་གོ་ཆ་སྟེན།
གལ་ཏེ་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་བཀའ་འཁུར་ཐོབ་ན་ཉེན་ ༧ རྗེས་ཟུར་བཀག་ནས་སྟོལ་ཚོག། དེ་ཡང་ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་གཞི་མེད་པའི་ར་སྤོང་གྱི་ཐོག་ཚེད་གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་ཐུབ། ལྷ་ཚང་གྱི་འགོ་སོང་མི་དགོས་པ་རིན་མེད་ཡིན། བདེ་འཇགས་ལས་དུག་སྐྱེད་ཕྱིན་པའམ་སྤྲོད་ཁང་ཆ་ཚང་བརྒྱབས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་རྒྱུ་མཚན་ཟུར་བཀག་ནད་སྤོང་མི་དགོས། སྤྲོད་ཁང་བརྒྱབས་ཟེན་པ་དང་འདས་མ་ཐག་པའི་རྒྱ་བ་ ༥ རང་ཚུན་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་ནད་ཟེན་པ་ཡིན་ན། ཡིག་ཐོག་ནས་འཇུག་སྐྱེལ་ར་སྤོང་དགོས་པ་ཡིན།

ཁེར་བཀག་དང་ཟུར་བཀག་སྟོར་གནས་ཚུལ་འཕར་མ། ཁེར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན་ «Anweisungen zur Isolation» དང་། ཟུར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན་ «Anweisungen zur Quarantäne» ཏུ་ཏུ་འདིའི་ནང་བཀོད་ཡོད། www.bag.admin.ch/migration-covid-en

ཁེར་བཀག་སྟོར་གསལ་བཤད་སྟོག་བརྒྱུད་འཇར་མན། བ་རན་སི། མི་ཏེ་ལི། དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཐོག་ཡོད་པ། དྲ་ཏྲུ་འདིར་ལྟོས། www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation སྤོང་སེར་མི་རིགས་ཚོགས་པ་ལག་གི་གཞུགས་མཐོང་རླུང་འཕྲིན་ལས་ཁང་ནས་སྐྱོད་སྟོན་སྐྱོག་གིས། སྟོག་བརྒྱུད་འདི་སྐད་ཡིག་ ༡༥ རང་འགྲེམས་སྤེལ་བྱེད་ཡོད་པ། དྲ་ཏྲུ་འདིར་ལྟོས། www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus

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



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

- མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་ནད་འགོས་གང་ཟག་དང་མཉམ་དུ། ནད་རྟགས་མ་ཐོན་ཉེན་གཉེས་སྒྲོན་ནས་ཁེར་བཀག་ནད་མ་འབྱུགས་བར་སུ་དང་ཉེ་འདྲིས་དམ་པོ་བྱུང་བ་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཡིན།
- དེ་གའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་མི་ཚོར་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་སྲིད་པའི་གནས་བཤུན་དེ་དེ་ཕྱིན་ལག་ལེན་བྱེད་སྒོའི་སློབ་སྦྱོར་གནང་།
- ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་དེར་ནད་རྟགས་རེགས་གང་ཡང་མེད་ནའང་རང་བྱིམ་དུ་ཟུར་བཀག་གིས་སྤོང་དགོས། དེ་ཡང་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་མཐའ་མའི་འབྲེལ་བ་བྱུང་ནས་བཟུང་ཉེན་ ༡༠ རེ་སྤྱད་དགོས།
- ཉེན་ ༡༠ རེའི་རེད་ནད་དུག་འགོས་མེད་པར་ངེས་སོང་ན། འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་ཟུར་བཀག་ནས་སྤོང་གོ་བྱོལ་གཏོང་གི་རེད།
- གལ་ཏེ་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་ཞིག་ལ་ནད་རྟགས་ཐོན་ཡོད་པའམ། ཟུར་བཀག་ནད་སྤོང་རེད་ནད་རྟགས་ཐོན་ཡོད་ན། ལྷོ་ཚད་བྱེད་དགོས་ཤིང་དེ་ནས་ལམ་སངས་ཁེར་བཀག་ནད་འབྱུགས་དགོས།

ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་སྐོར་གསལ་བཤད་སློབ་བརྟན་འཇར་མན། བ་རན་སི། ཨི་ཏེ་ལི། རེ་ཏོ་ལོ་མ་ནི། དབྱིན་ཇི། ཨ་ལ་ལྷ་ནི་ཡ། སེར་གླི་ཡ། བོར་ཏུ་གླེལ། སི་བེན་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡོད་པ་དྲ་མཐུན་འདྲིར་སྟོན། www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

གནས་སྐབས་རིང་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་དུས་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་མ་ཐུབ་པ་ཡོད་སྲིད། **དེར་བརྟེན་རང་རང་སོ་སོས་གནས་འབབ་དང་བསྐྱེད་སྐྱེ་ཁེར་བཀག་གམ་ཟུར་བཀག་གི་འོས་སུ་སྤོང་དགོས་པ་གསལ་འགྲུབ་ཆེ།** གཞན་ཡང་གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ལ་ཁོ་མིའ-༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ལྷོ་ཚད་བྱེད་དེས་ན། ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་མི་ཚོར་རང་དོན་ནས་བརྟེན་ལམ་སྤོང་ཅིག

༥། ལུད་སེར་འཇུལ་སྤོང་སྐོར།

ལུད་སེར་འཇུལ་སྤོང་བྱེད་མཁན་ཚང་མས་འཇུལ་སྤོང་གི་འགོ་དོན་ཤོག་ཅིག་ངེས་པར་སྟོན་རྒྱ་དགོས་ཡོད། འགོ་དོན་འདི་དྲ་རྒྱ་ swissplf.admin.ch ཞེས་པའི་ནང་ཡོད། གལ་ཏེ་ལུད་སེར་ཏོག་དབྱིབས་ལས་སྤྱད་ཆེད་ཀྱི་སྐབས་འབབ་ཆ་ཚང་བརྒྱབས་མེད་འམ། ཏོག་དབྱིབས་ནད་གཞི་ལས་དྲག་སྤྱད་སྟོན་སོང་ཕྱིན་པ་མེན་ན། དེའི་ཐོག་ནད་འབྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ལྷོ་ཚད་གྱི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཀྱང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་གཤམ་གསལ་དུས་སྐབས་གཉིས་སུ་ (PCR-Test) ཡང་ན་ (Antigen-Schnelltest) ཞེས་པའི་ལྷོ་ཚད་གྱིས་ནད་འབྱུང་མ་ཟེན་པའི་སྐབས་འབྲས་གང་ཅུང་ཞིག་སྟོན་རྒྱ་དགོས། དེ་ཡང་།

- **འཇུལ་སྤོང་སྐབས་སུ།** ཕྱིར་ཐོན་བྱེད་སའི་ས་གནས་སུ་ (PCR-Test) ཡང་ན་ (Antigen-Schnelltest) ལྷོ་ཚད་གང་ཅུང་བྱས་ནས། ལྷོ་ཚད་གྱི་སྐབས་འབྲས་ཡིག་ཆ་དེ་གནས་དོན་ཆ་ཚང་བཀག་བཞེད་པའི་འགོ་དོན་དང་མཉམ་དུ་ཐོན་སྤོང་སྐབས་སྟོན་དགོས།
- **འཇུལ་བསྐྱེད་ཟེན་ནས་ཉེན་མ་ ༥ - ༡ རེས་སུ།** འཇུལ་བསྐྱེད་ཟེན་རྒྱུ་ཉེན་མ་འགའ་ཤས་རྒྱུ་སའི་ནད་ (PCR-Test) ཡང་ན་ (Antigen-Schnelltest) ལྷོ་ཚད་གང་ཅུང་བྱས། ལྷོ་ཚད་གྱི་སྐབས་འབྲས་ཡིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་སུ་སྟོན་འབྲེལ་བྱ་དགོས།

ལུད་སེར་འཇུལ་སྤོང་གི་གནད་དོན་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་འཕར་མ་དྲ་རྒྱ་འདིའི་ནང་བཀོད་ཡོད། www.bag.admin.ch/einreise

༦། དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག

གང་ཟག་གྲེ་བྲག་པ་འགའ་ཤིག་ལ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འདི་འགོས་ན་ཉེན་ཚབས་བྱུང་ངེས་པ་རེད། ཁོང་རྣམས་ནད་གཞི་ལས་ཐོས་ཟེན་པའམ་འདས་ལོངས་སྤྱད་ལྷུང་སྲིད། དེས་ན་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ནི།

- **མི་རྒྱལ་འོག་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གསར་པ་འདི་འགོས་ན།** དེས་རྒྱུན་པས་ལོ་ན་ཇི་ཅུ་མཐོ་བ་དེ་ཅུ་གྱི་ནད་གཞིའི་བརྒྱུད་རིམ་ལྷོ་ཚད་ཡོད་པའི་ཉེན་ཚབས་ཆེ། དེའི་ཐོག་ལོ་ ༥༠ ཡོས་ན་སྤྱན་བཅོས་ཆེད་སྤྱན་ཁང་དུ་སྐྱེས་ཆེད་ཀྱང་མཐོ་འགྲོ་བ་མ་ཟད།

བྱིན་མེད་ལུ་ལྷོ་མི་མེད་ཆེད་ ཁོ་མི་ཉེ་གྲོ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱབས།

- བྱིན་ཆེད་གིས་ཟེན་ཡོད་ན་ཉེན་ཚབས་སྣོན་མ་ཞིག་ཡིན།
- **བྱིན་ཆེད་སྐྱུ་མ།**
- **རིགས་རྒྱན་མཉམ་གྱི་སྐྱོན་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ (Trisomie 21) མི་རྒན་གྲས།**
- **གཤམ་གསལ་ནད་རིགས་ངེས་ཅན་གང་ཞིག་གིས་ཟེན་པའི་མི་རྒན་གྲས།**
 - བྲག་གཤེད་མཐོ་ནད།
 - རླེང་ལམས་དང་ལྷག་ཚེ་ནད།
 - གཅིན་སྲིའམ་ཅེ་ནིའི་ན་ཚ།
 - རྩོ་བ་དང་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་ནད།
 - ལུས་པོའི་ནད་སྣོན་འགོག་གི་རུས་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་བའི་ནད་གཞིའམ། ལྷན་བཅོས་འོག་ཚུད་པ།
 - ལྷན་ནད།
 - ལུས་པོའི་རླེང་ཚད་ཆེས་མཐོ་བ། (དེ་ནི་ལུས་ཤ་ཉ་ཅང་རྒྱགས་ཤིང་ལུས་པོའི་བོངས་ཚད་ <BMI> 34 འམ་ དེ་ལས་མཐོ་བ།)
 - མཁལ་མའི་ཞན་ཆ།
 - མཚེན་ནད།

གལ་སྲིད་ཉེད་རང་གོང་སློབ་གང་ཟག་གི་གསུ་གཏོགས་ཤིང་། ཁོ་མི་ཉེ་གྲོ་ཏོག་ནད་ཉེན་ཚབས་ཐོན་ན་ (གོང་གི་དོན་ཚན་ལ་བར་སྟོན) རང་བྱིན་གྱི་སྐྱོན་པར་རམ་སྐྱོན་ལང་གང་རུང་ལ་ལ་དཔལ་རྟོག་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ། ལམས་སེང་ལྷ་ཚད་བྱེད་དགོས། བདུན་མཚུགས་ལའང་བྱེད་ན་འགྲིག་ནད་ཉེན་ཚབས་གང་ཐོན་པ་དང་ཉེད་རང་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གསུ་གཏོག་ཡིན་པའི་གསལ་བཤེས་བྱེད་དགོས།

༧། ལྷན་ལབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སྐོར།

ལྷན་ལའི་ནད་ཁོ་མི་ཉེ་གྲོ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་བརྐྱོག་གི་སྐྱོན་ལབ་རྒྱབ་རྒྱ་ཡོད། [Swissmedic](#) ཞེས་པའི་ལྷན་ལའི་སྐྱོན་ལབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་འཛུགས་ནས་ཁོ་མི་ཉེ་གྲོ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ལྷན་ལབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་འཛུགས་ཏེ་ཚོགས་མཚན་སྤྲད་པས། བརྐྱོག་པོ་དང་ཕན་རུས་ལྡན་པ་ཡོད།

སྐྱོན་ལབ་བརྒྱབས་ཚད་ལ་དེའི་ཞོར་དུ་ན་ཚ་གཞན་བྱུང་སྲིད་པ་རེད། ད་ལྟོ་ཤེས་ཚད་ལྡན་བྱས་ན། ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་འགོས་ཏེ་ནད་གཞི་ལྷེ་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཚབས་ལས། ཁོ་མི་ཉེ་གྲོ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་བརྐྱོག་གི་སྐྱོན་ལབ་རྒྱབ་རྒྱ་ལྡན་ཞོར་པོ་གྱི་ན་ཚ་ལྷེ་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཚབས་ལྡོག་པོ་ཡོད།

སྤྱི་ལུ་ལོ་ 72 མན་ཚད་ཚོར་ད་ལྟོ་སྐྱོན་ལབ་རྒྱབ་འཆར་མེད་དེ། ད་བར་སྐྱོན་ལབ་རྒྱབ་ཉེན་ཚབས་ཇི་འདྲིང་ཐད་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་དོན་གང་ཡང་མེད།

སྐྱོན་ལབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤྲེལ་འཛིན་གི་དབང་ཆ་མངའ་སྡེའི་གཞུང་སོ་སོར་ཡོད། སྐྱོན་ལབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་ལྷན་ལབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་འཛུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གང་དུ་བྱེད་དགོས་པ། (www.bag-coronavirus.ch/kantone) དྲ་རྒྱ་འདྲིའི་ཐོག་རང་གནས་ཀྱི་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་གནས་ཚུལ་འཛོལ་ཐབས་བཀྲིས། རྒྱལ་ཡོངས་ཁོ་མི་ཉེ་གྲོ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་སྐྱོན་ལབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་འཛུགས་ཀྱི་ཁ་དཔར་ (+41 58 377 88 92) ཐོག་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཚོར་ 5 རས་མཚན་གྱི་རྒྱ་ཚོར་ 23 བར་གནས་ཚུལ་ལེན་རྒྱ་ཡོད་པས། དེར་རང་གནས་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཇི་ཡིན་ཤེས་ཐུབ། ཡང་ན་སྐྱོན་ལབ་འམ་སོ་སོའི་སློབ་འགོལ་འོས་པའི་གང་ཟག་ཞིག་ལ་སྐྱོན་ལབ་རྒྱབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་འཛུགས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་རོགས་ཞེས་ཅེ་སྐྱེལ་བཀྲིས།

ཁོ་མི་ཉེ་གྲོ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་བརྐྱོག་གི་སྐྱོན་ལབ་དེ། ལྷན་ལའི་གནས་ཚུལ་བྱེད་པའི་མི་ཚང་མར་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ཅིང་། རང་མོས་དྲུང་སྤངས་དང་རིན་པ་སྤྲོད་མི་དགོས།

སྐྱོན་ལབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སྐོར་གནས་ཚུལ་འཕམ་མ་ཤེས་འདོད་ན། དྲ་རྒྱ་འདྲིའི་ནད་ལྟོས། www.bag.admin.ch/migration-covid-en

ལྷན་ལའི་མི་རིགས་ཚོགས་པ་ལྷག་གི་གཞུགས་མཐོང་རྒྱུ་འཕྲིན་ལས་ཁང་(Diaspora TV) གིས། སྐྱོན་ལབ་དང་འབྲེལ་བའི་གསལ་བཤེས་སྐོག་བརྐྱོན་འདི་སྤྲོད་ཡིག་ 74 རང་འགྲུམས་སྤེལ་བྱེད་ཡོད་པ། དྲ་རྒྱ་འདྲིའི་སྟོན། www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland

བྱིན་མེད་ལུ་ལྷོ་མི་མེད་ཆེད་ ཁོ་མི་ཉེ་གྲོ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱེད་པུ་

ཁོ་མི་ཉེ་གྲོ་ཏོག་ལུ་ལྷོ་མི་མེད་ཆེད་ ཏོག་དབྱིབས་ཚུལ་ཚུ་ག་ཏུ་མེད་པུ་འགྲེལ་བྲིས་བྱེད་བཞུགས་ཡོད། [Corona: Vaccination myths and facts \(migesplus.ch\)](https://www.migesplus.ch) ཞེས་པའི་མཚན་ལྷན་འདྲིའི་ནད་ཚུལ་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཏོག་སྐྱེད་ཡང་སེ་བྱུང་བ་ལག་དང་དེ་དག་བདེན་པ་མེན་པའི་གསལ་བཤད་བཅས་བཞུགས་ཡོད།

༡༠། ཏོག་དབྱིབས་ལག་འཁུར།

ཏོག་དབྱིབས་ལག་འཁུར་ནི། རྒྱུད་རང་ལ་ཏོག་དབྱིབས་སྐྱེད་ལབ་བརྒྱབས་པ་དང་། རྒྱུད་རང་གི་བརྒྱུད་རིམ་ཇི་སོང་ངམ་ནད་ཡམས་ཀྱིས་ཟེན་མེད་པའི་ལྷ་ཚད་ཀྱི་ཐུག་འབྲེལ་འབྲས་འཁོར་པའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཡིན། ཏོག་དབྱིབས་ལག་འཁུར་དེ་ཤོག་ལུ་འཇུག་ན་གསལ་ཏོག་གསལ་ (QR-Code) ཀྱི་ཐོག་ནས་རག་གི་རེད། དེའི་དོན་ཏུ་ཏོག་དབྱིབས་ལག་འཁུར་ «COVID Certificate» ཞེས་པའི་མཉེན་ཆས་ལབ་ལེན་བྱེད་དགོས།

རྒྱུད་རང་ལུ་ལྷོ་མི་མེད་ཆེད་ཚུལ་ཚུ་ལྷོ་མི་མེད་ཆེད་ཀྱི་ལག་འཁུར་སྐྱེད་ལབ་བརྒྱབས་པའི་ས་གནས་རང་ལ་རག་ཡོད། གལ་ཏེ་རྒྱུད་རང་ཏོག་དབྱིབས་ལྷ་ཚད་སྐབས་ནད་འབྲས་མ་འགོས་པའི་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད་ན། ས་གནས་རང་ལ་མཇུག་ལག་འཁུར་སྐྱེད་ལེན་ནམ་ཡང་ན་ «COVID Certificate» མཉེན་ཆས་བརྒྱུད་དེ་གཏོང་ཡོད།

བྱི་མང་གི་མི་ཚོའི་འཕྲིན་ལུག་འགྲེལ་ཞིག་ནང་ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ལག་འཁུར་དགོས་ཡོད། དཔེར་ན། ལང་པའི་ནད་གི་འབྲས་སྐྱོན་ལྟ་བུ་མོ་མཚན་འཛོམས་ཞབས་བྲོ་ལང་། སྐྱོག་བརྒྱུད་ལང་དང་ལུས་ཚུལ་སྤོང་ཚེད་ལང། དེ་བཞིན་ལང་པའི་ནད་གི་རྒྱུ་རྐྱེད་དང་ཟ་ལང་སྐྱོག་མ་བཅས་ནད། དེ་མེན་ཚེད་ལང་དང་བྱི་མང་འགྲུལ་འཕྲིན། གཞན་ཡང་སྐར་གྱི་འདུ་འཛོམས་ (མི་གུངས་30 བར) སར་ལག་འཁུར་མི་དགོས།

༡༡། རོགས་སྐྱོར་ཐབས་འཛུལ།

དྲ་སྐྱོགས་ migesplus.ch ཞེས་པ། དྲ་སྐྱོགས་འདྲིའི་ནད་ཁོ་མི་ཉེ་གྲོ་ཏོག་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོལ་བ་མང་པོ་ཤེས་ཐུབ། གནས་ཚུལ་དེ་དག་སྐད་ཡིག་མང་པོའི་ནད་ལབ་བརྒྱུད་བྱས་ཡོད། www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

སྐད་བརྒྱུད། གལ་ཏེ་སྐད་ལུ་སྐད་བརྒྱུད་མི་ཐུབ་ན། ཐོག་མ་ཉེད་ནས་སྐད་བརྒྱུད་ཡོད་མེད་དེ་ཚུད་དུ། ལ་དཔར་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྐད་བརྒྱུད་བྱེད་མཁན་ཡོད། གལ་ཏེ་ཚེད་ལས་སྐད་བརྒྱུད་བཞུགས་པ་ཡོད་ན། སོ་སོའི་ནད་མིའི་ཁོངས་ནས་སྐད་བརྒྱུད་དུ་འབྲིང་མི་དགོས་ཤིང་། རྒྱུ་ལུ་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ལས་ཀྱང་སྐད་བརྒྱུད་ཀྱི་རེད། ལས་ནས་ལྷུང་རང་ལ་སྐྱེད་བཅས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐབས། སྐད་པ་དང་ནད་པ་མན་ཚུན་གོ་བརྒྱུད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

གཞན་ཡང་གལ་ཆེད་ལ་དཔར་ཨང་གུངས་དང་སྐྱོག་འཕྲིན་ལ་བྱང་།

- རང་ཁྱིམ་དུ་འཛིགས་སྐུལ་ལམ་ཕྱིན་པའི་ཉེན་ཁ་འཛོམས་ན། གཤམ་གསལ་དྲ་རྒྱའི་བརྒྱུད་སོ་སོའི་མིང་སློབ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ལམ་སྐྱོན་དང་སྐད་བརྒྱུད་ལྷོ་མི་མེད་ཆེད་ www.opferhilfe-schweiz.ch (འཇར་མན་གྱི་སྐད) / www.aide-aux-victimes.ch (ས་རན་སིའི་སྐད) / www.aiuto-alle-vittime.ch (ཨི་ཏ་ལིའི་སྐད) རྒྱུ་ལུ་སྐབས་ཉེན་ཏོག་པར་ (Polizei) ལ་དཔར་ཨང་གུངས་ 117 ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད།
- རྒྱུ་ལུ་སྐབས་ཐོས་ཆེད་ལ་དཔར་ཨང་གུངས་ 144 འདྲི་ནི་ལུ་སྐད་ལྷོ་མི་མེད་ཆེད་ཉེན་ཁ་ཚུན་སྐྱོན་མེད་དུ་རྒྱུ་ལུ་སྐབས་ཐོས་ཆེད་ཡིན།
- ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ། ལ་དཔར་ཨང་གུངས་ 058 463 00 00 འདྲིའི་ཐོག་ནས། ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་དེ་ཚུད་ལ་ལན་འདྲེན་ཀྱི་རེད། གལ་ཏེ་རྒྱུད་རང་ལ་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྐྱེད་པ་མེད་ན། ལ་དཔར་ཨང་གུངས་ 0844 844 911 བརྒྱུད་ད། Medgate ཞེས་པའི་སྐྱེད་པའི་ཚོ་ལག་ལ་ཉེན་ཁ་ཚུན་སྐྱོན་མེད་ཀྱིས་སྐྱེད་བཅས་བརྒྱུད་གཏུགས་བྱེད་ཆོག།

༡༢། གནས་ཚུལ་འཕར་མ།

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



www.foph-coronavirus.ch