



**གལ་སྲིད་མི་གཞན་པའི་མཉམ་དུ་ནང་གཅིག་ཏུ་བསྐྱད་ཡོད་ན།**

- བྱིད་རང་ལོགས་དགར་ཁང་མིག་གཅིག་ནང་སྒོ་བརྒྱབ་ནས་བསྐྱད་པ་དང་། ཁ་ལག་ཀྱང་ཉལ་ཁང་དུ་ས་དགོས། མ་ཟད་ཁང་མིག་ལ་ཡང་སེ་རླུང་བསང་གཏོང་དགོས།
- མི་གཞན་དང་ཐུག་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱུ་ཙམ་བ་ནས་མེད་པ་མ་ཟད། འོན་མེད་ཉལ་ཁང་ནས་ཐོན་མི་རུང་།
- མི་གཞན་པ་ཚོ་ནས་བར་ཐག་ཉུང་མཐར་མི་ཉུར་ ༡༥ བཞག་དགོས།
- རང་གིས་གཅེས་ཉར་བྱས་པའི་བྱི་དང་ཞི་མི་སོགས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་བྱེད་དགོས།
- སོ་སོའི་འཕྲིན་ཁང་ཟུར་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱིས། དེ་འདྲ་བྱ་ཐབས་མེད་ན། སྤྱི་པའི་འཕྲིན་ཁང་ནང་གི་ཤུ་མཐུན་གསང་སྤྱོད་འཕྲིན་ཁང་ལ་སོགས་སོགས་བེད་སྤྱོད་བྱས་མ་ཐག་ཏུ། གཞེན་འཛོམ་སྤྲོད་རྒྱུ་བརྒྱབ་ནས། ཡག་པོ་བཟུང་དགོས།
- རྗེས་མ་དང་། སོར་པ། ཐུར་མ། དཀར་ཡོལ་སོགས། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་མི་བྱ་བ་མ་ཟད། དེ་དག་ལྷ་ཤིན་ནང་དམ་རྒྱུ་དང་། ཡི་ཚོ་ཡག་པོ་བརྒྱབ་ནས་བཟུང་དགོས།
- ཨར་ཚོ་དང་། ཉལ་རས་སོགས། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད། བྱིད་རང་དང་ནང་གཅིག་ཏུ་མཉམ་དུ་བསྐྱད་མཁན་ཚང་མས་དུག་ལོག་དང་། ཉལ་རས། ལྷས་བྱིས་ཨར་ཚོ་སོགས། ཡང་སེ་ལྷ་ཤིན་ནང་བཟུང་དགོས།
- བཟའ་བཟའ་དང་། སྤྲོན་སོགས་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དགོས་མཁོའི་རིགས། རང་རེའི་ནང་མིའམ། འོ་ཤེས་པ། སྤྲོད་ནས་སྤྱི་ལ་མི་བརྒྱུད་སྒོ་འདྲམ་དུ་འབྱོར་ཐབས་བྱེད་དགོས།

**ལག་པ་བཟུང་སྤངས་སྒོར་བརྟན་འཕྲིན་འདིར་སྒྲོས། <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>**

- བྱིད་རང་དང་། བྱིད་རང་གི་ཉེ་འདྲམ་དུ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ལག་པ་སྐར་ཆ་ཉེ་ཤུའི་རིང་ཡི་ཚོ་ཡག་པོ་བརྒྱབ་ནས་བཟུང་དགོས། གལ་སྲིད་རྒྱ་དང་ཡི་ཚོ་རག་ཐབས་མེད་ན། ལག་པ་གཙང་མ་བཟོ་རྒྱུའི་གཞེན་འཛོམ་སྤྲོད་རྒྱུ་དེས་ལག་པ་གང་ཚང་སྐར་པོ་མ་ཚགས་བར་ལུར་དགོས། ལག་པ་བཟོ་བ་ཡོད་པ་མཐོང་ན། དེས་པར་དུ་རྒྱ་དང་། ཡི་ཚོས་བཟུང་དགོས།
- ལྷག་པར་དུ། ཁ་ལག་མ་བཟོ་གོང་དང་བཟོས་པའི་རྗེས་དང་། ཁ་ལག་མ་བཟའ་གོང་དང་བཟའ་པའི་རྗེས། གསང་སྤྱོད་ལ་བྱིན་པའི་རྗེས་ལ་ལག་པ་བཟོ་བ་ཡིན་པ་གསལ་བོ་མཐོང་ན་ལག་པ་བཟུང་དགོས།

**སྒོ་དང་། ཉལ་སྤྱོད་རྒྱུ་སྐབས་ཁ་རས་ཀྱིས་ཁ་བཀའ་དགོས།**

- སྒོ་དང་། ཉལ་སྤྱོད་རྒྱུ་སྐབས་ཁ་དང་། སྤྲོད་ཤོག་ལུའི་སྤྱི་ལ་གིས་བཀའ་དགོས།
- ཁ་དང་། སྤྲོད་ཤོག་ལུའི་རས་དང་། ཤོག་བྱ་སོགས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཚར་རྗེས་གཡུག་པའམ། ཡང་ན་བཟུང་དགོས།
- བེད་སྤྱོད་བྱས་ཟེན་པའི་ཤོག་ལུའི་སྤྱི་ལ་རྣམས་སོ་སོའི་ཁང་མིག་ནང་བཞག་པའི་དམིགས་བསལ་འབྲིག་ལུག་ཡོད་པའི་སྤྲོད་སྤྱོད་ནང་ལྷག་དགོས།

**རང་བྱིན་ནས་ཐོན་དགོས་བྱུང་ཚེ།**

གཟུགས་པོ་བཟླ་བ་དཔུང་བྱེད་དུ་འམ་སྤྲོད་པའི་སར་འགོ་དགོས་ཚེ།

- འཕྲོད་བཞེན་ཁ་རས་ཤོན་གལ་སྲིད་ཁ་རས་མེད་ན། མི་གཞན་ནས་བར་ཐག་ཉུང་མཐར་མི་ཉུར་ ༡༥ འོག
- ལྷང་ན། རེ་ལི་དང་སྤྲོ་སེ་སོགས་ནང་འགོ་རྒྱུའི་ཚབ། སོ་སོའི་མོ་ཉུ་དང་། ཀྱང་འཁོར་བེད་སྤྱོད་བྱུ་དང་ཀྱང་ཐང་དུ་འགོ་ཐབས། དེ་མིན་ཉེག་སེ་ལ་འགོ་ཐབས་བྱ་རྒྱ།

**འཕྲོད་བཞེན་ཁ་རས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་སྤངས་མ་འོར་བ་བྱེད་སྤངས་སྒོར་བརྟན་འཕྲིན་སྒྲོས། <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>**

- ཁ་རས་མ་གོན་གོང་ལ་ལག་པ་རྒྱ་དང་ཡི་ཚོས་བཟུང་པའམ། གཞེན་འཛོམ་སྤྲོད་རྒྱུ་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།
- འཕྲོད་བཞེན་ཁ་རས་ཟབ་ཟབ་བྱས་ནས་གོན་ཉེ་ཁ་དང་སྤྲོད་ཤོག་ཡག་པོ་བཟུང་ནས་གཏོང་བར་ནན་པོ་འཇར་བ་བྱེད་དགོས།
- ཁ་རས་གོན་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ཁ་རས་ལ་ལག་པ་མ་འཚང་། ཁ་རས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཟེན་པ་ཞིག་ལ་ལག་པ་འཚང་བའི་རྗེས་ལྷ་དེས་པར་དུ་འཕྲིན་རྒྱུ་དགོས། དཔེར་ན་ཁ་རས་འཕྲུད་པ་སོགས་ཀྱི་རྗེས་ལ་ལག་པ་རྒྱ་དང་ཡི་ཚོས། དེ་མིན་གཞེན་འཛོམ་སྤྲོད་རྒྱུ་བཟུང་དགོས།
- འཕྲོད་བཞེན་ཁ་རས་མང་ཐར་རྒྱ་ཚོད་བཞིའི་རིང་གོན་ཚོག
- ལན་གཅིག་བེད་སྤྱོད་བྱུ་ལུའི་ཁ་རས་རྣམས་ཡང་བརྒྱར་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད།
- ལན་གཅིག་བེད་སྤྱོད་བྱུ་ལུའི་ཁ་རས་ཁ་ནས་འཕྲུད་མ་ཐག་ཏུ་གཡུགས།



- ལྷིང་རང་གི་ངོ་ཤེས་པ་དང་། རང་མི་ནས་རང་སོ་སོར་ནད་འབྱུང་འགོས་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་མ་ཐོན་བར་དུ། ལྷ་མཐུང་ནས་སོ་སོའི་གཞུགས་པའི་གནས་སྐབས་ལ་བརྟག་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་དང་། འཕྲོད་བརྟེན་དང་། བྱ་སྐྱོད་བྱེད་སྒོ་རྣམས་།»ང་ཚོས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་སྒྲུབ་ཞེས་པའི་དྲ་རྒྱ་ [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns) གཞིར་བཟུང་ལག་ལེན་སྟར་དགོས། གལ་སྲིད་ནད་ཉམས་ཐོན་ན་ཟུར་ཚྲོད་བྱེད་དགོས། མ་ཟད་[BAG-Website](http://BAG-Website)བརྒྱུད་[Coronavirus-Check](http://Coronavirus-Check)གོ་རྩལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས། རད་འབྱུང་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་བཅུག་ཟུར་ཚྲོད་བཀའ་རྒྱའི་རང་ཡོད་པའི་བཀའ་རྒྱ་དང་ལམ་སྟོན་རྣམས་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས། གཞན་ཡང་སྐ་ལྷོ་མངའ་སྡེའི་ (Kanton Waadt) དྲ་རྒྱ་ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> ཐོག་རྒྱུད་རིགས་གཞན་བརྒྱུད་ནད་རྟོག་དཔྱད་བྱས་ནད་དུག་དཔྱད་བཤེར་བྱ་བ་ཀྱི་རེད།
- ལྷིང་རང་ལ་ནད་འབྱུང་འགོས་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཇི་སྲིད་འབྱུང་ཡོད་པ་གསལ་པོ་བྱུང་ཡོད་ན། ལྷ་མཐུང་རྟོན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་དང་མཉམ་དུ་ལྷིང་རང་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་དམ་པོ་བྱུང་བའི་མི་རྣམས་ངོས་བཟུང་ཐབས་བྱེད་ཀྱི་རེད། མི་དེ་ཚོ་མི་ལྷིང་རང་ལ་ནད་ཉམས་མ་ཐོག་གོང་ནས་ཚུ་ཚོད་༤༥ རིང་ལྷིང་རང་དང་རྒྱུང་ཐག་མེ་ཏུར་ ༡.༥ ལས་ཉུང་བ་དང་སྐར་མ་ ༡.༥ ལས་རྒྱུན་རིང་བའི་རིང་སྲུང་སྐྱོབ་མེད་པར་མཉམ་དུ་བསྐྱོད་ཡོད་པ་དེ་ཚོ་ཡིན། མི་དེ་ཚོར་ཟུར་འགོག་བྱ་རྒྱུའི་བཀའ་རྒྱ་འཕྲོར་གི་རེད།