



༄༅ COVID-19 ཡི་རྒྱུན་པས་བྱུང་འགོག་གི་བཀའ་ལྡན།

གལ་སྲིད་གོ་རོ་རྒྱ་ཟེར་བའི་ནད་འབྲུག་གསར་པ་ (SARS-CoV-2) དེ་ཕོག་ཡོད་པ་རེ་འཕྲོད་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་དང་འབྲེལ་འདྲིས་དམ་པོ་བྱུང་བའམ། ཡང་ན་ནད་འབྲུག་འགོས་ཉེན་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་བཅས་ལྷན་སྐྱོད་མིའི་ནད་འཛུལ་ཚོ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པ།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ཟླ་ ༤ པའི་ཚེས་ ༣ གི་གནས་ལྗངས་ལྟར་ཡིན།

ཁྱེད་རང་གོ་རོ་རྒྱ་ཟེར་བའི་ནད་འབྲུག་གསར་པ་དེ་ཕོག་ཡོད་པ་དབྱུང་ཞིབ་ཁང་ཞིག་ནས་རེ་འཕྲོད་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་དང་འབྲེལ་འདྲིས་དམ་པོ་བྱུང་ཡོད། འབྲེལ་འདྲིས་དམ་པོ་བྱེད་ན་ནད་འབྲུག་ཕོག་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་དང་རྒྱུང་ཐག་མེ་ཏུར་ ༡༥ ལས་ཀྱི་ཁྱེད་དང་སྐར་མ་ ༡༥ ལས་རྒྱུན་རིང་བའི་རིང་སྲུང་སྦྱོབ་(འཕྲོས་བསྟེན་ལ་རས་སམ་བྱུར་བཅད་སྦྱིག་ཤེལ་བའ་ལེབ་) མེད་པར་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་ཡོད་པ་ལ་ཟེར། གལ་སྲིད་མི་དེ་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ནད་འབྲུག་འགོས་ཡོད་ན། ཁྱེད་རང་ཉེན་བཅུའི་རིང་རང་བྱིས་དུ་བྱུར་འགོག་བྱས་ནས་བསྐྱེད་དགོས། ལྷན་ཏོན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་ཁྱེད་རང་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་གནས་ཚུལ་དང་ལས་སྡོམ་བཀའ་ལྡན་གནང་གི་རེད།

ཁྱེད་རང་ནད་འབྲུག་འགོས་ཉེན་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་བཅས་ལྷན་སྐྱོད་ལྟར། འདས་མ་ཐག་པའི་ཉེན་ ༡༤ རིང་བསྐྱེད་དེ་སྲུང་སྦྱོབ་ནད་འཛུལ་བསྐྱེད་བྱས་པ་རེད། ཁྱེད་རང་འདི་གར་འཕྱོར་མ་ཐག་འཕྲལ་དུ་རང་བྱིས་མམ་སྲོད་གནས་འོས་འཚམས་ཤིག་ཏུ་ཐད་ཀར་བསྐྱེད་དགོས་པའི་འཕྲུལ་འགན་ཡོད་ལ། འཕྱོར་ཚེས་ནས་བྱུར་ཉེན་ ༡༠ རིང་སྲོད་གནས་སུ་རྒྱུན་གཏན་བྱུར་འགོག་གིས་སྲོད་དགོས་ཤིང་། ཉེན་གཉིས་ནད་ཚུན་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས། (འབྲེལ་ཡུལ་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཐོ་གཞུང་དྲ་རྒྱ་འདིའི་ནང་ལྟོས། www.bag.admin.ch/einreise) འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དེ་ལས་སྡོམ་ལྟར་ལག་ལེན་བྱས།

བྱུར་འགོག་བྱས་པའི་ཕོག་ནས་རང་དང་བྱིས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་པའི་མི་དང་། ཡུལ་མི་གཞན་ལ་ནད་འབྲུག་འགོ་བར་པན་ཐོག་ཡོད་པའི་གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེའི་རིང་ལ་ཁྱེད་རང་གིས་མི་གཞན་ལ་ནད་འབྲུག་འགོ་སྲིད་པ་རེད། བྱུར་འགོག་བྱས་པའི་ཕོག་ནས་སྐྱག་པར་ཉེན་ལ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ལ་ནད་འབྲུག་འགོ་བར་དང་། རྒྱུ་འབྲུག་གང་སར་མཚུགས་པོ་མ་ལྟར་པར་པན་ཐོག་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་རེད།

བྱུར་འགོག་བྱས་པའི་རིང་ནད་འབྲུག་གཞན་ལ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་ཉེན་གཞལ་གྱི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་སྒོ་རྣམས་གཤམ་གསལ་གྱི་བཀའ་ལྡན་ལྟར་ཡིན།

ལྷན་སྐྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་འབྲེལ་སྟེལ་གནང་བའི་དྲ་རྒྱའི་ཐོག་ www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch) འཇར་མན་དང་། ལྷོ་རན་སེ། ཨི་ཏུ་ལེ། དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་

གོ་རོ་རྒྱ་ཞེས་པའི་ནད་འབྲུག་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཚ་ཚང་དྲ་རྒྱ་འདིའི་ནད་ཁྱེད་རང་གི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ལྟ་རྒྱུ་ཡོད།

1 རྒྱུ་འབྲུག་འགོས་པའི་མི་དེ་ནི། རྒྱ་རྟགས་ཐོན་པའམ་ནད་རྟགས་མ་ཐོན་གོང་གི་རྒྱ་ཚོང་ ༤༩ བྱིན་པ་ཞིག་ལ་ཟེར།
2 ཉེན་ལ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་སུ་རེད་ཟེར་ན། མི་ལོ་ ༢༥ བརྒལ་བ་དང་། རྒྱུ་ལྡན་ལྷན་གཞུང་དང་ཅི་ནིའི་ན་ཚ་ཡོད་པ། རྒྱུ་ལྡན་དང་ལྷན་ཚུའི་ནད། དབྱགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་གཞོང་ནད། རྒྱུ་ལྡན་ཅན། ལུས་པའི་ནད་སྟོན་འགོག་གི་རྒྱུ་ལ་ཞན་པའི་ནད་གཞིའམ་སྦྱན་བཅོས་འོག་ཚུང་པ། ལུས་ཤི་རྒྱགས་པས་ལུས་པའི་བོངས་ཚད་ ༤༠ ཡན་མན་ (BMI ≥40 kg/m2) ཡོད་པ་བཅས་ལ་གོ་དགོས།

སྤྱི་ཚོགས་དང་། ལས་ཀ་བྱེད་ས་ནས་རྒྱུ་འབྲོག་བྱས་པ།

- བཤུ་འབྲུ་འགོ་ཉེན་ཅན་གྱི་མི་དེ་ཕྱག་པའི་ཉི་མ་རྗེས་ཤོས་སམ་སྲུང་སེར་འཇུག་བསྐྱོད་ཀྱི་ཉེན་མོ་ནས་བརྒྱུ་བ། བྱིད་རང་ཉེན་བརྒྱུའི་རིང་བྱིམ་མམ་སྤོང་གནས་འོས་འཚམས་ཤིག་ནས་མ་ཐོན་པར་བསྐྱད།
- རང་གི་བྱིམ་ཚང་གཅིག་པའི་མི་དང་། རང་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུ་འབྲོག་བྱས་པ་ཚོ་དམིགས་བསལ་ཡིན། མ་གཏོགས་དེ་མིན་གཞན་སྲུ་གང་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་བྱེད་དགོས།
- འཕྲོད་བརྟེན་བྱེད་སྒོ་རྣམས་ »ང་ཚོས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་སྒྲུངས་« ཞེས་པའི་ལས་འགུལ་གྱི་གཤམ་གསལ་དུ་རྒྱ་གཞིར་བརྒྱུང་ལག་ལེན་སྒྲར་དང་དགོས།

<http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns>

- ཁ་དང་སྐྱ་ལྷག་མིད་པ་ནས་ཤུལ་སྐྱེས་ཏེ་ལྷ་ཚང་ (PCR-Test) གྱི་སྲུབ་འགྲམ་ནད་མེད་ཚོགས་ཚ་ཐོན་ནའང་རྒྱུ་འབྲོག་གི་དུས་ཡུན་ (ཉིན་༡༠) ཟུང་དུ་འགོ་གི་མ་རེད།

བྱིད་རང་ནད་པ་དེ་དང་མཉམ་དུ་ནད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་ཡོད་ན།

- བཤུ་པ་དེ་ལོགས་དགར་ཉལ་ཁང་གཅིག་ནང་སྒོ་བརྒྱབ་ནས་བསྐྱེད་དུ་བརྒྱུག་པ་དང་། ཁ་ལག་ཀྱང་ཉལ་ཁང་དུ་ཟ་དགོས། དེ་ཡང་རྒྱུ་སྤོང་བྱེད་སྒྲུངས་ཀྱི་བཀའ་རྒྱ་ལྟར་ལག་ལེན་སྒྲར་དགོས།
- གལ་སྲིད་མི་ནད་པ་དེ་ཉལ་ཁང་ནས་ཐོན་དགོས་བྱུང་ན། བར་ཐག་ཉུང་མཐར་མི་ཉར་ ༡.༥ བཞག་དགོས།
- བྱི་མི་ཕྱག་མཁའ་ཡོང་དུ་མ་བརྒྱུག་ མ་ཟད་མི་སྲུ་གང་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་བྱེད་དགོས།
- བཟའ་བཙའ་དང་། ལྷན་སོགས་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དགོས་མཁོའི་རིགས། རང་རེའི་ནད་མིའམ། རོ་ཤེས་པ། སྐྱ་སྤྱད་ནས་སྐྱེལ་མི་བརྒྱུད་སྒོ་འདྲམ་དུ་འཕྱོར་ཐབས་བེད་དགོས།
- ལག་པ་ཡང་སེ་བཏུ་དགོས།
- སོར་པ། ཟུར་མ། དཀར་ཡོལ་སོགས། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་མི་བྱ་བ་མ་ཟད། དེ་དག་བེད་སྤྱོད་ཚར་པའི་རྗེས་ལ་སྐྱ་ཤིན་ནད་ངམ། ཡི་ཚི་ཡག་པོ་བརྒྱབ་ནས་རྒྱུ་ལ་བཏུ་དགོས།
- ཨར་ཚོ་དང་། ཉལ་རས་སོགས། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད། དུག་ལོག་དང་། ཉལ་རས། ལྷས་བྱིས་ཨར་ཚོ་སོགས། ཡང་སེ་སྐྱ་ཤིན་ནད་བཏུ་དགོས།
- ཚ་རྒྱུན་ཚང་ན། ལྷག་པར་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་མིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་མི་ཡོད་པ་ཚོ་རྒྱུ་འབྲོག་བྱས་པའི་དུས་རྒྱུན་རིང་མི་གཞན་དང་ལོགས་དགར་བཞག་ཐབས་བྱེད་དགོས།

བྱིད་རང་གཅིག་ཕྱར་བསྐྱེད་མཁའ་ཞིག་ཡིན་ན།

- བཟའ་བཙའ་དང་། ལྷན་སོགས་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དགོས་མཁོའི་རིགས། རང་རེའི་ནད་མིའམ། རོ་ཤེས་པ། སྐྱ་སྤྱད་ནས་སྐྱེལ་མི་བརྒྱུད་སྒོ་འདྲམ་དུ་འཕྱོར་ཐབས་བེད་དགོས།

བྱིད་རང་ནད་པ་དེ་མིན་པའི་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ནད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་ཡོད་ན།

- བྱིད་རང་ལོགས་དགར་ཉལ་ཁང་གཅིག་ནང་སྒོ་བརྒྱབ་ནས་བསྐྱེད་ནས། ཁ་ལག་ཀྱང་ཉལ་ཁང་དུ་ཟ་དགོས།
- བྱི་མི་ཕྱག་མཁའ་ཡོང་དུ་མ་བརྒྱུག་ མ་ཟད་མི་སྲུ་གང་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་བྱེད་དགོས།
- གལ་སྲིད་ཉལ་ཁང་ནས་ཐོན་དགོས་བྱུང་ན། བྱིམ་དུ་བསྐྱེད་མཁའ་གཞན་དང་བར་ཐག་ཉུང་མཐར་མི་ཉར་ ༡.༥ བཞག་དགོས།
- ལག་པ་ཡང་སེ་བཏུ་དགོས།
- སོ་སོའི་འཇུག་ཁང་རྒྱུ་འབྲུ་བེད་སྤྱོད་བྱིས། དེ་འདྲ་བྱ་ཐབས་མེད་ན། བྱི་པའི་འཇུག་ཁང་ནད་གི་གྲ་མར་དང་། གསང་སྤྱོད་འཇུག་ཞོམས་སོགས་ལ་གཙོ་བོ་མ་བཟོ་རྒྱུའི་ཡི་ཚི་བརྒྱབ་ནས་ལག་པོ་བཏུ་དགོས།
- སོར་པ། ཟུར་མ། དཀར་ཡོལ་སོགས། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་མི་བྱེད་པ་མ་ཟད། དེ་དག་བེད་སྤྱོད་ཚར་པའི་རྗེས་ལ་སྐྱ་ཤིན་ནད་ངམ། ཡི་ཚི་ཡག་པོ་བརྒྱབ་ནས་རྒྱུ་ལ་བཏུ་དགོས།

- ཡམ་ཙེ་དང་། ཉལ་རས་སོགས། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད། དུག་ལོག་དང་། ཉལ་རས། ལྷ་སྤྱིས་ཡམ་ཙེ་སོགས། ཡང་སེ་སྲ་ཤིན་ནང་བཟུང་དགོས།

རང་བྱིན་ནས་ཐོན་དགོས་བྱུང་ཚེ། (སྐྱོན་པ་སྤྲོན་དུ་འགྲོ་བ་)

དཔེར་ན་གཟུགས་པོ་བརྟུག་དཔུང་བྱེད་དུ་འཇམ་སྐྱོན་པའི་སར་འགྲོ་དགོས་ཚེ།

- འཕྲོད་བསྐྱེན་ཁ་རས་སྤྱོན་གལ་སྲིད་ཁ་རས་མེད་ན། མི་གཞན་ནས་བར་ཐག་ཉུང་མཐར་མི་ཉུར་གཉིས་ཞོག
- ལྷུང་ན། རི་ལི་དང་རྒྱ་སེ་སོགས་ནང་འགྲོ་རྒྱུའི་ཚབ། སོ་སའི་མོ་ཉུ་དང་། ཀྱང་འཁོར་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་དང་ཀྱང་ཐང་དུ་འགྲོ་ཐབས། དེ་མིན་ཉུག་སི་ལ་འགྲོ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ།

ཁ་རས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་སྐབས་མ་ཚོར་བ་བྱེད་དགོས།³

- ཁ་རས་མ་གོན་གོང་ལ་ལག་པ་ཚུ་དང་ཡི་ཙོས་བཟུས་པའམ། གཞེན་འཛོམ་སྐྱོན་རྒྱས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།
- འཕྲོད་བསྐྱེན་ཁ་རས་ཟབ་ཟབ་བྱས་ནས་གོན་ཉེ་ཁ་དང་སྐྱ་ལུག་ལག་པོ་བཟུག་ནས་གདོང་པར་ནན་པོ་འཇར་བ་བྱེད་དགོས།
- ཁ་རས་གོན་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ཁ་རས་ལ་ལག་པ་མ་འཁང་། ཁ་རས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཟེན་པ་ཞིག་ལ་ལག་པ་འཁང་བའི་རྗེས་སྤངས་པར་དུ་འཇུག་རྒྱག་དགོས། དཔེར་ན་ཁ་རས་འཕྲུད་པ་སོགས་ཀྱི་རྗེས་ལ་ལག་པ་ཚུ་དང་ཡི་ཙོས་དེ་མིན་གཞེན་འཛོམ་སྐྱོན་རྒྱས་བཟུང་དགོས།
- འཕྲོད་བསྐྱེན་ཁ་རས་མངམར་ཚུ་ཚོད་བཞིའི་རིང་གོན་ཚོག
- ལན་གཅིག་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུའི་ཁ་རས་རྣམས་ཡང་བསྐྱར་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་མི་འགྲིགས།
- ལན་གཅིག་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུའི་ཁ་རས་ཁ་རས་འཕྲུད་མ་ཐག་ཉུ་གཡུགས།

རང་གི་གཟུགས་པོའི་གནས་སྐབས་ལ་བརྟུག་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ།

རང་གི་གཟུགས་པོའི་ལམས་ལ་བརྟུག་ཞིབ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས། གཟུགས་པོའི་མ་བེད་བ་དང་། ཐང་ཚང་པ། ཚ་བ་འབར་བ། ཚ་བ་ཡོད་པའི་ཚོར་བ་ཡོད་པ། སྐྱོ་བ་བྱུང་བ། མིང་པ་ན་བ། དབྱུགས་ཉལ་བ། སྐྱོ་བྱུང་དུ་མི་སྐྱོམ་རྒྱ་དང་ཕྱོད་བྱོད་རྒྱུའི་ལུས་པ་ཤོར་བ་སོགས། ཀོ་རོ་རྒྱ་ཟེར་བའི་ནད་འབྱུགས་པ་དེ་འགོས་ཡོད་པའི་སྐྱོན་རྟགས་ཡིན་སྲིད།

གལ་སྲིད་ནད་འབྱུགས་ཡོད་པའི་སྐྱོན་རྟགས་ཐོན་ན།

- རང་ཉིད་གཅིག་ཕུར་ཟུར་དུ་བཟང་དགོས། རང་ཉིད་གཅིག་ཕུར་དུ་བཟང་རྒྱུའི་བཀའ་རྒྱ་གཞིར་བཟུང་ལག་ལེན་སྐྱར་དགོས། བྱིད་རང་གི་སྐྱོད་ཡིག་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་དོན་གནས་ཤོག་ཤོག་སྤྲུལ་སེ་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ (BAG) གིས་འབྲེམ་སྤྲོལ་གནང་བའི་དུ་རྒྱུར་ www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads ལྷོས།
- **BAG-Website** བརྒྱུད་ཀོ་རོ་རྒྱ་བརྟུག་དཔུང་བྱས་ནས། རྒྱུ་འབྱུང་ཡོད་མེད་བརྟུག་དཔུང་བྱེད་དུ་བརྟུག ལྷན་ཉོན་སྐྱེད་(Waadt) ཀྱི་དུ་རྒྱུའི་ཐོག་སྐྱོད་རིགས་མེ་འདྲ་བ་བརྒྱུད་ནད་ཀོ་རོ་རྒྱ་ནད་འབྱུག་ཡོད་མེད་བརྟུག་དཔུང་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད།
- དེ་མ་ཐག་ཉུ་སྐྱོན་པ་ཞིག་ལ་ཁ་པར་བཟང་ནས་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས། རང་ཉིད་ལྷན་ཉོན་གྱི་སྐྱོན་པའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བཀའ་རྒྱ་ལྟར་ཟུར་འགོག་བྱས་ནས་བཟང་དགོས་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། རྒྱུ་རྟགས་གང་ཐོན་ཡོད་པ་དེས་པར་དུ་གསལ་པོར་ལབ་དགོས། གལ་སྲིད་རང་ཉིད་ལྷག་པར་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའི་མིའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་གི་ཡོད་ན། དེ་ལྟར་ཡིན་པ་སྐྱོན་པར་ཁ་པར་ཐོག་གསལ་པོར་ལབ་དགོས།

ཟུར་འགོག་བྱེད་པའི་རིང་ལ་སྤྱི་ཚོགས་སུ་མི་ཕན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཚུགས།

- བྱིད་རང་ཟུར་འགོག་བྱས་ནས་བཟང་དགོས་ནའང་མི་ཕན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དེ་གཡུག་འཛོག་དགོས་དོན་མེད། ལུ་མཐུད་ནས། བྱིད་རང་གི་ནད་མེ་དང་། རོ་ཤེས་ཚོར་ཁ་པར་དང་། དུ་རྒྱུའི་མཐུན་ཉེན་རྣམས་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་བྱས་ནས་སོ་སའི་ཉམས་སྲོལ་དང་། བསམ་རྒྱུ། རྒྱུང་ཚོར་སོགས་ཕན་ཚུན་བཤད་ན་ཚོག
- 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་963 ལ་ཁ་པར་བཟང་ན་ཚོག ཁ་པར་ཨང་གྲངས་འདི་བརྒྱུད་རྒྱ་ཚོད་24ཡི་རིང་ཉེན་མཚན་ལྷོས་མེད། རིན་མེད། སྐོབ་གསོ་དང་། ལམ་སྐོན་བྱེད་མཁན་ཡོད།

³ ཁ་རས་སྤྱོན་སྐབས་སྐོར་གྱི་བརྟུན་དཔེ། «So verwenden Sie eine Hygienemaske richtig»: <https://youtu.be/GNKQKutS8cg>

- ངཱ་རྒྱའི་བརྒྱུད་ལམ་འདིའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་དེ་ལས་མང་བ་ལོན་རྒྱུ་ཡོད།
www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch

ལག་པ་བུ་སྒྲངས་སྐོར་བརྟན་འཕྲིན་འདིར་ལྟོས། ⁴

- བྱེད་རང་དང་། བྱེད་རང་གི་ཉེ་འདྲམ་དུ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ལག་པ་སྐར་ཆ་ཉི་ཤུའི་རིང་ཡི་ཙོ་ཡག་པོ་བརྒྱབ་ནས་བུ་དགོས།
 གལ་སྲིད་རྒྱ་དང་ཡི་ཙོ་རག་ཐབས་མེད་ན། ལག་པ་གཙང་མ་ུ་བཟོ་རྒྱའི་གཉེན་འཛུགས་རྒྱུ་ལག་པ་གང་ཚང་སྐམ་པོ་མ་
 ཚགས་བར་ཐུར་དགོས། ལག་པ་བཙོག་པ་ཡོད་པ་མཐོང་ན། དེས་བར་དུ་རྒྱ་དང་། ཡི་ཙོས་བུ་དགོས།
- ལྷག་བར་དུ་ཁ་ལག་མ་བཟོ་གོང་དང་བཟོས་པའི་རྗེས་དང་། ཁ་ལག་མ་བཟའ་གོང་དང་བཟས་པའི་རྗེས། གསང་རྒྱུད་ལ་ཕྱིན་
 པའི་རྗེས་ལག་པ་བཙོག་པ་ཡིན་པ་གསལ་པོ་མཐོང་ན་ལག་པ་བུ་དགོས།

ཟུར་འགོག་གི་མཚུགས་མཐའ།

- ཉེན་བརྒྱའི་རྗེས་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་ན། ལྷན་ཉོན་གྱི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ལ་དགོངས་ཐོལ་ཞུས་པའི་རྗེས་སུ།
 ཕྱི་ལོགས་ལ་མི་ཚོགས་ཡོད་སར་འགྲོ་ཚོག
- རྗེས་ལའང་སྤུ་མཐུད་ནས་འཕྲོད་བཞེན་བྱེད་སྒོ་རྣམས་། «[ང་ཚོས་སྤུ་མཐུད་བྱེད་སྒྲངས།](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)» ཞེས་པའི་ལས་འགུལ་གྱི་དྲ་རྒྱ་
www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns གཞིར་བཟུང་ལག་ལེན་སྟར་དགོས།
- སྤུ་མཐུད་ནས་རང་གི་གཟུགས་ཁམས་ལ་བརྟག་ཞིབ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། ཐོག་མར་གྱི་ཕྱོད་རྟགས་
 འགའ་ཤས་རྗེས་སུ་མ་གཏོགས་མ་ཐོན་པ་ཡོང་སྲིད་པ་རེད།

ཀོ་རོ་རྒྱའི་འགོག་ཐབས་ལག་ལེན་སྐབས་ཡོང་འབབ་ལ་གྱོང་ཕོག་བྱུང་ན་གུན་གསལ།

- དེའི་སྐོར་གནས་ཚུལ་ཞིབ་པ་སུད་སི་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས་ལས་ཁུངས་གི་དྲ་རྒྱ་རྒྱུ་ [Webseite](http://www.bag.admin.ch) ལྟོས།
- ངཱ་རྒྱའི་ནད་འཚོལ་ཞིབ་སྒྲངས་གཤམ་གསལ་སྟར་ཡིན།
 - (www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte) (ཀོ་རོ་རྒྱའི་རྒྱུན་གྱིས་ཚོང་ཕྱོག་ལག་ལས་ཚུལ་བ། འཚོ་བ་རང་འཚོ་
 མཁན་ཉེན་སྲུང་མ་འཛོགས་བྱེད་མཁན་བཅས་པའི་འགོག་ཐབས་ལག་ལེན་)
 - Entschädigung für Erwerbsausfall (ཡོང་འབབ་གུན་གསལ་)
 - Fragen und Antworten (དྲི་བ་དྲི་ལན་)
 - Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme (ཟུར་འགོག་བཟུང་དགོས་ཀྱི་མི་ལ་
 གུན་གསལ་)

⁴ ལག་པ་བུ་སྒྲངས་སྐོར་བརྟན་དཔའ། Video Richtiges Händewaschen: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>