



COVID-19 ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱིས་རྒྱན་པས་བྱིམ་དུ་ཁེར་བཀག་གི་ (Isolation) བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན། 2020 ཕྱི་ཟླ 5 ཚེས་ 25 རས་བཟུང་ཅ་འཛིན་དགོས་སྟུ།

ལམ་སྟོན་འདིས་གཤམ་སྲིད་བྱེད་རང་ལ་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་ནད་འབྱས་རྒྱན་པས་ནད་གཞི་དྲག་པོ་ཕོག་
དང་། ཡང་ན། ཉོག་དབྱིབས་ནད་འབྱས་ཟིན་ཉེན་མེད་ལཱ་ལེན་ཅི་བསྟར་དགོས་པའི་གསལ་བཤད་བཀོད་ཡོད།

དབྱུགས་ལམ་ལ་གཉན་ཁ་དྲག་པོ་ཕོག་པའི་ནད་ཉེན་མེད་ལྡན་པའི་ཡང་ན་སྐྱོ་བུ་དུ་ལྷེས་བོ་བ་ལྷོང་རྒྱུ་ལྡན་པའི་མ་སྐྱོམ་རྒྱུ་ལྡན་པ་
བརྒྱུ་བ་ལྷུང་ཚུ། མི་གཞན་ལ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་དུ་ལམ་སེང་རང་བྱིམ་དུ་ཁེར་རྒྱུ་ལྡན་པའི་ཉོག་དགོས་ཤིང་། མ་ཟད་འཕྲས་དུ་བྱེད་རང་གིས་
ནད་འབྱས་ཕོག་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དུ་བརྟུག་དགོས།

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



བྱེད་རང་ལ་ཉོག་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་བའི་ལམ་ལུགས་
རང་ནས་སོ་སོའི་ཉེ་འདྲིས་ཆེ་བའི་མི་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་སྐོར་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས་ལ། **འདིའི་སྐོར་གསལ་དུ་ <<བྱེད་རང་གི་
ཉེ་འདྲིས་ཅན་དང་ནད་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་བརྟག་དབྱེད་བྱས་འབྲས་ལ་རག་ལྷན་པ་ཡིན།

- བྱེད་རང་གིས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དུ་བརྟུག་ནས་ནད་འབྱས་ཟིན་པའི་དབྱེད་འབྲས་ཐོན་ཡོད། དངོས་འབྲེལ་བྱས་ན་ནད་
ཉེན་མེད་ལས་ནས་ཚུ་ཚོད་ 24 རིམ་ལ་རང་བྱིམ་དུ་ཟུར་བཀག་གི་དུས་ཡུན་རྫོགས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ནད་ཉེན་མེད་མར་
ཐོན་ནས་ཉིན་ལྷག་ 70 ལོང་དགོས་པ་ཡིན།
- བྱེད་རང་གིས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དུ་བརྟུག་ནས་ནད་འབྱས་ཟིན་མེད་པའི་དབྱེད་འབྲས་ཐོན་ཡོད། དེ་ལྟར་ན་ནད་ཉེན་
མེད་ལས་ནས་ཚུ་ཚོད་ 24 རིམ་ལ་ཁེར་བཀག་གི་དུས་ཡུན་རྫོགས་པ་ཡིན།
- བྱེད་རང་གིས་བརྟག་དབྱེད་བྱས་མེད་ན། རྒྱུ་ལྡན་ལས་ནས་ཚུ་ཚོད་ 24 རིམ་ལ་རང་བྱིམ་དུ་ཁེར་བཀག་གི་དུས་ཡུན་
རྫོགས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ནད་ཉེན་མེད་མར་ཐོན་ནས་ཉིན་ལྷག་ 70 ལོང་བ་དགོས།
- བརྟག་དབྱེད་བྱེད་སྐབས་བྱེད་རང་ལ་ནད་ཉེན་མེད་ལྡན་པའི་བརྟག་དབྱེད་ཚར་ནས་ཉིན་ལྷག་ 70 རིམ་ལ་ཁེར་
བཀག་གི་དུས་ཡུན་རྫོགས་པ་ཡིན།

སྐོ་ཡང་མོ་དང་དྲི་རོའི་ལྗོངས་འཛོར་ཙམ་གྱི་ནད་ཉེན་མེད་ན། ཉིན་ 70 རིམ་སྲུ་ཁེར་བཀག་ལས་གྲོལ་ཚོག་ དྲི་མ་དང་རོ་ཡི་ལྗོངས་
འཛོར་སོར་ཚུད་ཡོང་བར་དུས་འགོར་རིང་ཙམ་ཡོང་གི་རེད།

¹ དཔེར་ན། སྐོ་རྒྱུ་ལ། མིང་པ་ན་བ། ཚ་བ་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་གང་རུང་གིས་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ། ཚ་བ་ལྷོ་འཛོར་བ་དང་། ཤ་རྒྱུ་གྱི་ན་རྒྱུ།

རང་གི་ལྷན་པའི་གནས་འབབ་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ།

- གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་གི་ལྷན་པའི་ཁམས་མ་བདེ་བའི་རྒྱན་གྱིས་སེམས་ཁྲུལ་ཡོད་པའམ། གཤམ་གསལ་ཉེན་ཉུགས་གང་རུང་ཡོད་ཚེ། དེས་པར་དུ་སྐྱོན་པར་ཁ་པར་བཏང་ནས། ཁོང་གི་ལམ་སྟོན་གཞིར་བརྱུང་བྱེད་དགོས།
 - ཉེན་མེད་ལྟུང་ལྟུང་མ་ཚད་པར་ཚ་བ་འབར་བ།
 - ཉེན་མེད་ལྟུང་ལྟུང་མ་ཚད་པར་གཟུགས་པོའི་རྣམ་ཤུགས་ཉམས་འཚོར་བྱུང་བ།
 - དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ།
 - བྱང་ཁོག་བསྐྱམ་པའི་འཚོར་བའམ། བྱང་ཁོག་ལ་ན་རླུག་རྒྱག་པ།
 - དེ་ལྟར་མེད་པའི་སེམས་འཁྲུག་སྤང་།
 - མཚུ་ཏོའམ། གཏོང་བ་སྡོ་སྟག་སྟག་ཆགས་པ།

ཁྱེད་རང་གི་ལྷན་པའི་སྐྱོན་མཚན་ཞིག་ཡིན་ན།

- བཟའ་བཙའ་དང་། ལྷན་སོགས་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དགོས་མཁོའི་རིགས། རང་གི་ནང་མིའམ། ཇོ་ཤེས་པ། སློ་འགྲམ་བར་དགོས་མཁོ་སྐྱེལ་མངགས་བྱེད་དགོས།

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

- ཁྱེད་རང་ལོགས་དགའ་ཁང་མིག་གཅིག་ནང་སློབ་རྒྱུ་ནས་སྡོད་པ་དང་། ཁ་ལག་ཀྱང་ཉལ་ཁང་དུ་ཟ་དགོས། མ་ཟད་ཁང་མིག་ནང་རྒྱན་ཆགས་སུ་རྒྱུང་བསང་གཏོང་དགོས།
- མི་གཞན་དང་ཐུག་རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱ་ཅ་བ་ནས་སྡོད་ཞིང་། དོན་མེད་ཉལ་ཁང་ནས་ཐོན་མི་རུང་།
- གལ་སྲིད་ཁང་མིག་དེ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་དགོས་ཚེ། འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གདོང་ལེབས་སྐྱོན་ཞིང་མི་གཞན་དང་ཐུག་རྒྱུ་ལྷུང་མཐར་མི་ཏར་ ༡༥ འཛོག་དགོས།
- རང་གིས་གཅེས་ཉར་བྱས་པའི་ཁྱི་དང་ཞི་མི་སོགས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་བྱེད་དགོས།
- སོ་སོའི་ཁྲུས་ཁང་རྒྱུ་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱོས། དེ་འདྲ་བྱ་ཐབས་མེད་ན། སྤྱི་པའི་ཁྲུས་ཁང་ནང་གི་ཁྲུས་གཞོང་དང་ཁྲུས་ཆར། གསང་སྤྱོད་སོགས་བེད་སྤྱོད་བྱས་མ་ཐག་ཏུ། གཉན་འཛོམས་སྐྱོན་རྒྱས་བཟུ་དགོས།
- རྗེས་མ་དང་། ཐོར་བ། ཐུར་མ། དཀར་ཡོལ་སོགས། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་མི་བྱ་བ་མ་ཟད། དེ་དག་དཀར་ལྗེས་ཁྲུས་འཁོར་ནང་དམ། རྒྱ་དང་། ཡི་ཚེ་ཡག་པོ་བརྒྱབས་ནས་བཟུ་དགོས།
- ཡར་ཚེ་དང་། ཉལ་རས་སོགས། མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད།
- བཟའ་བཙའ་དང་། ལྷན་སོགས་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་དགོས་མཁོའི་རིགས། རང་གི་ནང་མིའམ། ཇོ་ཤེས་པ། སློ་འགྲམ་བར་དགོས་མཁོ་སྐྱེལ་མངགས་བྱེད་དགོས།

རྒྱན་གཏན་དུ་ལག་པ་ལྷུས།

- ཁྱེད་རང་དང་། ཁྱེད་རང་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ལག་པ་སྐར་མ་ ༢༠ 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་སྐྱོན་རྒྱས་ལག་པ་གང་ཚང་སྐར་མ་པོ་མ་ཆགས་བར་ལུར་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་ཕྱིན་པའི་རྗེས་ལ་ལག་པ་བཟུ་དགོས་ཤིང་། མ་ཟད་ལག་པ་བཙོག་པ་ཡིན་པ་གསལ་བོ་མཐོང་ན་དེས་པར་བཟུ་དགོས།

སློ་དང་ཉལ་སྤྱོད་རྒྱག་སྐབས་ཁ་བཀའ་དགོས།

- སློ་དང་ཉལ་སྤྱོད་རྒྱག་སྐབས། ཁ་དང་སྐྱ་ལྷག་ཤོག་བྱའི་སྐྱ་ཕྱིས་གིས་བཀའ་དགོས།

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

- ཁ་དང་སྐྱ་ལྷག་བཀའ་པའི་རས་དང་། ཤོག་བྱ་སྐྱེས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཚར་རྗེས་གཡུག་པའམ། ཡང་ན་བཟུ་དགོས།
- བེད་སྤྱོད་བྱས་ཟེན་པའི་ཤོག་བྱའི་སྐྱ་ཕྱིས་རྣམས་སོ་སོའི་ཁང་མིག་ནང་བཞག་པའི་དམིགས་བསལ་འགྲིག་ལྷག་ཡོད་པའི་སྐྱེགས་སྤོང་ནང་རྒྱགས་དགོས།

རང་བྱིམ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་དགོས་བྱུང་ཚེ། (ནད་ཡམས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དུ་འཇུག་སྐབས་ལ་བསྟེན་གཏུགས་དགོས་ཚེ།)

- འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གདོང་ཁེབས་གྱི་དགོས་ལམ་སྤྲོད་ཁ་རས་མེད་ན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་ཆེས་དཀའ་བའི་ནད་གཞི་ཡོད་ན་རས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་གདོང་ཁེབས་གྱི་རྒྱ་མེད།
- རང་བྱིམ་ནས་ཕྱིར་མ་ཐོན་གོང་ལག་པ་འཁྲུག་པའམ་གཉན་འགོག་སྐྱེན་ཚུས་ལེགས་པར་བྱགས།
- སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ལས་གཡོལ་ཐབས་བསྐྱོལ། འཕྲོས་བསྟེན་གནས་འབབ་ཀྱིས་སྤོག་ན་སོ་སོའི་མོ་ཏུ་དང་། རྒྱང་འཁོར་བེད་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་དང་རྒྱང་ཐང་དུ་འགྲོ་ཐབས། དེ་མིན་ཏེ་ག་སེའི་འགྲོ་ཐབས་བྱས།

འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གདོང་ཁེབས་ལེགས་པར་གྱིན་སྨྲངས།

- གདོང་ཁེབས་མ་གྱིན་གོང་ལག་པ་རྒྱ་དང་ཡི་ཅོས་བཟུངས་པའམ་གཉན་འགོག་སྐྱེན་ཚུས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།
- འཕྲོད་བསྟེན་གདོང་ཁེབས་གཟུབ་གཟུབ་ཀྱིས་གྱིན་ཏེ་ཁ་དང་སྐྱ་ལྷག་ཡག་པོ་བཀའ་ནས་གདོང་པར་ནན་པོ་སྦྱར་བ་བྱེད་དགོས།
- གདོང་ཁེབས་གྱིན་ཚར་བའི་རྗེས་ལ་ཁ་རས་ལ་ལག་པ་མ་འཚང་། གདོང་ཁེབས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཟེན་པ་ཞིག་ལ་ལག་པ་འཚང་བའི་རྗེས་སུ་དེས་པར་དུ་འཁྲུག་རྒྱག་དགོས། དེའི་ན་གདོང་ཁེབས་འཕུད་པ་སོགས་ཀྱི་རྗེས་ལ་ལག་པ་རྒྱ་དང་ཡི་ཅོས་འཁྲུག་པའམ། གཉན་འགོག་སྐྱེན་ཚུས་ཕྱིས་དགོས།
- འཕྲོད་བསྟེན་གདོང་ཁེབས་མང་མཐར་རྒྱ་ཚོད་ ༤ རེད་གྱིན་ཚོག།
- གདོང་ཁེབས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཐོག་སྐྱོར་ཞིབ་ཁྲ་བྱ་རྒྱུའི་འདྲིའི་ལྷོས། www.bag.admin.ch/masks



གདོང་ཁེབས།
དམིགས་ལྡན་ནང་།

གལ་ཆེད་ཉེན་གཤམ་བྱེད་སྒོ་ཚང་མ་འཕྲུས་ཤོར་མེད་པར་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས།

- ཆབ་ཚུན་དང་ལྷག་བེད་ཚུ་སོགས་འགོས་པའི་གདོང་སྐྱེགས་རིགས་གདོང་སྐྱེགས་གཞན་གྱི་མཉམ་དུ་མ་རྒྱགས་གོང་། ཐོན་ལ་དེའི་རིགས་རྒྱགས་སའི་དམིགས་བསལ་འགྲིག་ལྷག་གི་སྐྱེགས་སྤོང་ནང་རྒྱགས་རྗེས་གཞི་ནས་གདོང་སྐྱེགས་བྱིངས་མཉམ་དུ་གཡུག་དགོས།
- ཉལ་ཁྲིའི་འགྲུལ་དུ་བཞག་པའི་ཚོག་ཚོ་དང་། ཉལ་ཁྲིའི་སྒོམ། དེ་བཞིན་ཉལ་ཁང་གི་འཛིན་ཆས་སོགས་ནད་འབྱུང་འགོས་ཡོད་མྱོང་བའི་དངོས་པོའི་རིགས་ཚང་མ་གཉན་འཛོམས་སྐྱེན་ཚུས་ཉེན་ལྡར་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།

སྤྱ་གུ་དང་པ་མའི་ཁེར་བཀག

- གཞི་རྒྱུ་དང་ནས་སྤྱ་གུ་དང་པ་མ་ཚོར་ཡང་རང་བྱིམ་དུ་ཁེར་བཀག་གི་སྐྱིག་ལམ་དེ་རྩ་འཛིན་དགོས་པ་ཡིན།
- ཁེར་བཀག་གི་རིང་དེར་སྤྱ་གུས་རང་གི་ནང་མི་ལས་གཞན་པའི་མི་མཉམ་དུ་འབྲེལ་འདྲིས་མི་ཚོག།
- གལ་ཏེ་སྤྱ་གུ་རྒྱུ་དང་པ་མའི་བཀག་ནང་གནས་ཡོད་ཚེ། བྱིམ་ཚང་གཅིག་ནང་གནས་པའི་ནང་མི་གཞན་དང་ཇི་སྲིད་ཀྱིས་འབྲེལ་འདྲིས་སྤོང་ཐབས་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་སྤྱ་གུའི་ལོ་ཚད་ལ་རག་ལུས་ཤིང་། ལྷག་པར་དུ་སྤྱ་གུ་ལོ་ན་ཟླ་བའི་དགོས་མཐོ་ལ་བསྟེན་དགོས་རྒྱུ་ཡིན།
- གལ་ཏེ་པ་མ་གང་ཅུང་ཞིག་ཁེར་བཀག་ནང་གནས་ཡོད་ན། པ་མ་གཞན་པ་དེས་སྤྱ་གུ་འཚོ་སྤོང་གི་འགན་ཁུར་ལེན་དགོས་ཐོག་སྤྱ་གུའི་འབྲེལ་མཐུད་པའང་དེ་ཡིན་དགོས།

གལ་ཏེ་པ་མ་གཞིས་ཆར་ཁེར་བཀག་ནང་ཡོད་ཅིང་སྤྱ་གུ་དེ་མེད་ན། ལྷ་སྤོང་བྱེད་ཕྱོགས་དེ་སྤྱ་གུའི་ལོ་ཚད་ལ་བསྟེན་དགོས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཕྱི་ནས་སྤྱ་གུ་ལྷ་སྤོང་གོ་སྐྱིག་བྱེད་མ་ཐུབ་པའམ། སྤྱ་གུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉེན་པོའི་བྱེད་སྤོང་རྣམས་རང་མགོ་མི་ཐོན་ཚེ། པ་མ་མཉམ་དུ་ཁེར་བཀག་ནང་ལྷགས་རྒྱུའི་བསམ་མཚོ་གཏོང་དགོས།

རང་བྱིམ་དུ་ཁེར་བཀག་སྡོད་ཅིང་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་ཕན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་ཚུགས།

- བྱིམ་རང་ཁེར་བཀག་ནང་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་སྲུང་དང་། བསམ་ཚུལ། མྱོང་ཚོར་སོགས་ཕན་ཚུན་བཤའ་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་ 723 ལ་ཁ་པར་བཏང་ན་ཚོགས། ཁ་པར་ཨང་གྲངས་འདིའི་བརྒྱུད་ཚུ་ཚོང་ 24 ཅིང་ཉེན་མཚན་རྟོག་མེད། རེན་མེད་སློབ་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



Dureschnufe

ཁེར་བཀག་སྡོད་རྒྱ་མཚམས་འཛོག་གི་རྩིས་སྒྲུ།

- ལུ་མཐུད་ནས་གཙང་འཕྲོད་སྤྱོད་ལམ་བསྐྱེན་ཚུགས་ན་མས་ »ང་ཚོས་སྤྱད་སྟོབ་འདི་ལྟར་བྱེད།» ཅེས་པའི་དྲ་རྒྱ་ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns གཞིར་བཟུང་ལག་ལེན་སྟར་དགོས།
- ཏོག་དབྱིབས་འགོག་ཚེད་གྱི་སྤྲོན་ཁབ་བསྐྱེན་ཚུགས་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་ལྡོ། མྱིར་བཏང་བྱས་ན། ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུ (SARS-CoV-2) ཟེན་པའི་གང་ཟག་གང་ཞིག་ནད་འབྲུས་ཟེན་ནས་ལྷ་བ་དུག་གི་ནད་ཚུན་དང་ལྷག་པར་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཚོ་ལྷ་བ་བསྐྱེན་ནད་ཚུན་སྤྲོན་ཁབ་རྒྱབ་སྐྱེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་སྟོར་དྲ་རྒྱ་འདི་ www.bag.admin.ch/impfen-covid19 འདི་དང་དང་རང་ཁོངས་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲེལ་བ་བྱས།



ང་ཚོས་འདི་ལྟར་སྤྱད་སྟོབ་བྱེད།

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

- བྱིམ་རང་ལ་ནད་འབྲུ་འགོས་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་མ་ཐོན་བར་དུ། བྱིམ་རང་གི་ངོ་ཤེས་པ་དང་། བྱིམ་མི་ཚོས་ལུ་མཐུད་ནས་སོ་སོའི་གཟུགས་པོའི་གནས་སྟངས་ལ་བརྟེན་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་དང་། གཙང་སྲུང་འཕྲོད་བསྐྱེན་དང་། མྱོད་ལམ་སྤྱི་གྱུར་བྱེད་སྟེ་རྟོག་མམས། »ང་ཚོས་སྤྱད་སྟོབ་འདི་ལྟར་བྱེད།» ཅེས་པའི་དྲ་རྒྱ་ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns གཞིར་བཟུང་ལག་ལེན་སྟར་དགོས། གལ་སྲིད་བྱིམ་རང་ལ་ནད་ཉེན་ཐོན་ན་རང་བྱིམ་དུ་ཁེར་བཀག་གིས་སྡོད་དགོས་ཤིང་། བྱིམ་རང་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་ (Test) བྱེད་དུ་བསྐྱེད་ནས་ཁེར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན་བཞེན་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས།
- གལ་ཏེ་བྱིམ་རང་ལ་ནད་འབྲུས་ཟེན་པའི་དཔྱད་འབྲས་ཐོན་ཡོད་ན། འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་བྱིམ་རང་འབྲེལ་བ་བྱེད་དེ་བྱིམ་རང་གི་འབྲེལ་འདྲིས་ཆེས་ཉེ་བའི་གང་ཟག་ཚོ་དོ་རྟགས་འཚོལ་ནས་ཟུར་བཀག་ནང་སྡོད་དགོས་རྒྱ་རེད། གལ་ཏེ་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་དུས་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་མ་ཐུབ་འཚམས། བྱིམ་རང་ནས་སོ་སོའི་ཉེ་འདྲིས་ཆེ་བའི་མི་ཚོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ནད་གཞིའི་སྟོར་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།
- བྱིམ་རང་དག་ཉེ་འདྲིས་དམ་པོ་བྱུང་བའི་གང་ཟག་ཚོ་ཟུར་བཀག་ནང་སྡོད་དགོས། གལ་ཏེ་བྱིམ་རང་སྤྲོན་ཁབ་ཆ་ཚང་བརྒྱབས་པའམ། ཡང་ན་འདས་མ་ཐོག་པའི་ལྷ་བ་དུག་ནད་ཚུན་ཏོག་དབྱིབས་72 ནད་ཟེན་བ་སྤྲོན་དཔྱད་ཁང་ནས་ངེས་གཏུན་འཁེལ་ཡོད་ན། ཟུར་བཀག་ནང་སྡོད་མི་དགོས་པའི་ཆག་ཡང་ཡོད་སྲིད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་འཆར་ཅན་གྱི་གཙང་འཕྲོད་བསྐྱེན་ཚུགས་ཀྱི་སྤྲོན་ཁབ་ལ་ལུ་མཐུད་སྤྱོད་བརྒྱུད་དགོས།



ཏོག་དབྱིབས་དཔྱད་བཤེས།

སྤྱི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་སྡོད་དགོས་སམ། ?

- བྱིམ་རང་ལ་ནད་འབྲུ་འགོས་པའི་ནད་ཉེན་ཐོན་མ་ 2 ལྷན་ལ་སྤྱད་འབྲེལ་འདྲིས་ཉེ་པོ་བྱུང་ཡོད་ཚང་ཚང་མར་བརྒྱུད་དགོས། བྱིམ་རང་གིས་ནད་ཉེན་ཐོན་མ་ཐོག་གོང་རྒྱ་ཚོང་ 48 ནད་ཚུན་ཁོང་ཚོ་དང་རྒྱུད་ཐག་མི་ཏུར་ 72 ལས་ཉུང་བ་དང་སྐར་མ་ 72 ལས་རྒྱུན་ཅིང་བའི་རིང་སྤྱད་སྟོབ་མེད་པར་མཉམ་དུ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བ་དེ་ཚོ་ཡིན། ཁོང་ཚོས་རང་བྱིམ་དུ་ཟུར་བཀག་ (Quarantäne) ཟུར་བཀག་སྟོན་ནད་སྡོད་རྒྱུའི་ལམ་སྟོན་བཞེན་བརྒྱུད་དགོས། (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)



³ ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་གང་ཟག་སུ་རེད་དམ།...www.bag.admin.ch/coronavirus-de དྲ་རྒྱ་འདིའི་ནང་གི། ནད་གཞི། ནད་ཉེན་ཐོན། སྤྲོན་ཁབ་ལག་ལེན་ཞེས་པའི་བརྒྱུད་དོན་འོག་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་སྟོར་ལ་སྟོན།

⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

- དྲ་ཚུ་ www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene འདིའི་ནང་གི་ «ང་ནད་འབྱུང་འགོ་སྐོར་པའི་མི་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་སོང། ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ?» ཞེས་པའི་ནང་ཁྱེད་རང་དང་ཁྱེད་རང་གི་འབྲེལ་འདྲིས་ཚོས་གནས་ཚུལ་གྱིས་བ་བཟུ་རྒྱུ་ཡོད།
- ཁྱེད་རང་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་རང་གི་ངོ་ཤེས་པ་ཚོ་རང་བྱིམ་དུ་ཟུར་འགོག་ནང་སྤོང་དགོས་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོར་འཚོ་རྟེན་ལས་ཀ་ཆད་པའི་གྲུན་གསལ་བ་ཐོབ་ཐང་ཡོད། དེའི་སྐོར་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཁྲིམ་སྤྲོད་སེ་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚོགས་གོང་ཚག་ཉེན་སྲུང་ལས་ཁུངས་ (Bundesamt für Sozialversicherung-BSV) གྱི་དྲ་ཚུར་ཉོས།



BSV