

ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སྤྲོད་སྒྲིབ་བྱེད་ན།



༢༠༢༢ ཕྱི་ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༧ ཉིན་གནས་ཚུལ་ཁ་གསལ་བྱས།

ཏོག་དབྱེབས་ནད་ཡམས་བཀག་སྲོལ།

ཏོག་དབྱེབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་སྐོར་གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་ཆེ་ཤོས་ཁག

ཏོག་དབྱེབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་འགོས་པ་ཡིན་ན་ཉེན་ཚབས་ཕྱི་ཞིང་འདིས་རྒྱུན་པས་འཆི་སྲིད་པའང་ཡིན། གསལ་ཏེ་ང་ཚོ་ཚང་མས་སྤྱི་གཞི་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་བྱེད་ན། རང་ཉེད་དང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་ནམས་ནད་ཡམས་འདི་ལས་སྤྲོད་ཐུབ།

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

༡ ཏོག་དབྱེབས་ནད་འཁྲུག་གསར་པ་ཇི་ལྟར་འཕོ་བཟུང་བྱེད་སྤངས།

ནད་འཁྲུག་དེ་གུ་ཡུལ་དོག་པོ་དང་དེའི་ནད་དུས་ཡུན་རིང་བོར་ནད་འཁྲུག་ཟེན་པའི་གང་ཟག་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུང་ཐག་མི་འཇུག་ཀྱི་ལས་འགུ་བའི་སར་ཉེན་སྲུང་གང་ཡང་མེད་པར་འབྲེལ་ཐུག་བྱེད་ན། གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡོང་ངེས་རེད།

- **ཐིགས་པའི་བརྒྱུད་དེ་འཕོ་བཟུང།** རད་དུག་ཕོག་པའི་གང་ཟག་གིས་དུག་གསལ་གཏོང་ཡིན། རྒྱུ་ཆ་ཤོད་པ། ཉལ་སྤྱིད་དང་སློ་རྒྱུ་པའི་ནད་འཁྲུག་ཅན་གྱི་ཐིགས་པ་དག་ ཉེ་འབྲེད་དུ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གཞན་པའི་སྤྱི་ལུག་དང་ལ། མིག་ནད་ཐད་ཀར་འཕོ་བཟུང་བྱེད། བར་སྤྲང་ལ་འཕྱོ་བའི་ཐིགས་པ་ཕྲ་མོ་ (Aerosole) བརྒྱུད་དེ་ནད་འཁྲུག་འགོ་བའང་སྲིད། བར་སྤྲང་ལ་འཕྱོ་བའི་ཐིགས་པ་ཕྲ་མོ་དེ་དག་རྒྱུང་ཐག་ཐུང་དུ་འཁྲུག་ཕྱག་པར་རིང་ས་ནས་འཕོ་བཟུང་བྱེད། དེ་འདྲའི་ནད་འཁྲུག་འཕོ་བཟུང་བྱེད་སྤངས་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་ལང་པ་གུ་དོག་པོ་དང་རྒྱུང་མིལ་གཏོང་ས་མེད་སར་བར་སྤྲང་ལ་འཕྱོ་བའི་ཐིགས་པ་ཕྲ་མོ་དེ་དག་འདུ་གསོག་བྱེད་ཡོད།
- **ཕྱི་ངོས་དང་ལག་པ།** གསལ་ཏེ་འགོ་ནད་ཅན་གྱི་ཐིགས་པ་ཅ་དངོས་ཀྱི་ཕྱི་ངོས་ལ་ཕོག་པ་དེར། མི་གཞན་ཞིག་གིས་ལག་པ་འཆང་སྟེ་ལ་དང་སྤྱི་གཞི་ལ་རེག་ན་ནད་དུག་འགོ་སྲིད་པ་རེད།

གསལ་ཆེ་བ་ནི། རང་ཉེད་ལ་དངོས་སུ་ནད་རྟགས་ཐོན་པའི་འཚོར་སྤང་མེད་ནའང་། མི་གཞན་ལ་ནད་དུག་བཀོས་སྲིད་པ་རེད། ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། རད་འཁྲུག་འགོས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དེ་ནད་རྟགས་མ་བྱུང་སྟེ་གྱི་ཉིན་མ་ ༢ ལོང་ནས་དང་། རད་རྟགས་ཐོག་མར་ཐོན་ནས་ཉིན་མ་ ༡༠ རིང་གཞན་ལ་ནད་འཁྲུག་འགོ་ཉེན་ཡོད། རད་ཡམས་ཕྱི་པོ་ཕོག་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ན། ཡུན་ཚད་དེ་ལས་རིང་བའི་བར་ཡང་གཞན་ལ་ནད་དུག་འགོ་ཉེན་ཡོད།

༢ ཁོ་མིའ-༡༩ ཏོག་དབྱེབས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཁག

ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཁག་གཤམ་གསལ་ལྟར།
<ul style="list-style-type: none"> - མེད་པར་ན་ཟུག - སློ་རྒྱུ་པ། (མང་ཆེ་བ་སྐྱམ་སློ་ལུ་བ་) - དུག་གསལ་ཐག་ཐུང་བ། - བྲང་ལོག་གི་ནད་ཟུག

ཕྱི་ནས་ཡུལ་སྐོས་མི་སེར་ཆེད་ ཁོ་མིའི་-༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱབས།

- ཚ་བ།
- རྩོ་བུར་དུ་སྐྱ་ལ་རློ་དང་། རྩེ་ལ་ཟས་ཀྱི་ཐོ་བའི་ རྩེ་འཚོར་བསྐྱབས་པ།
- ལག་ན་བ།
- རྩུར་བཏང་ལུས་སྟོབས་ཞན་པ་དང་ལུས་མི་བདེ་བ།
- ཤ་རྒྱས་ཀྱི་ལུག་གཟེར།
- ཆམ་པའི་ན་ཚ།
- ཐོ་བ་དང་རྩུ་མའི་ནད་རྟགས། (ཞི་མེར་དང་སྐྱུག་མེར་སྤང་བ། རྩོད་པ་བཤལ་བ་དང་ན་ལུག)
- བགས་པར་ཐོར་བསྐྱེས་པ།

ཁོ་མིའི་-༡༩ རྩད་རྟགས་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་སྐྱ་ཚོགས་ཡོང་བ་དང་། རྩད་འབྲུའི་འགྲུར་སྐྱ་ཚོགས་ (Virusvariante) ལ་གཞིགས་པའི་འབྲུར་པར་འགྲོ་བྱིད་པ་རེད། ཆམ་ནད་ཀྱང་རྩད་འབྲུས་ཟེན་པའི་རྟགས་མཚན་དུ་གོ་བྱེད། གཞན་ལྷན་རྟེན་གསལ་བའང་ཡོད་མིན། དེ་བཞིན་སྐྱོ་ཚད་ལྡོ་བའི་ནད་གཞིའི་དཀའ་རྙོག་ཀྱང་འཕྲད་མིན་པ་རེད།

གལ་ཏེ་འབྲུར་པར་ལ་ན་བའི་ཚོར་བ་བྱུང་ན་རང་བྱིམ་དུ་གནས་མྱོད་བྱེད་ཅིང་། གང་ཟག་གཞན་དང་སྐྱུག་པར་དུ་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ (དོན་ཚན་ ༥ པར་སྟོས) མཉམ་དུ་ཉེ་འདྲིས་སྤོངས་བའམ་ཉུང་དུ་གཏོང་། རང་བྱིམ་གྱི་ཕྱི་ལོགས་སུ་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་རྒྱ་དེ་ཕན་ཐོག་ཡོད།

༣། »ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད།« ཅེས་པའི་གཞི་རྩའི་ལག་ལེན་ལག



ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འགོག་ཆེད་སྐྱར་ལབ་རྒྱག་སྐྱུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་མིའི་-༡༩འི་ནད་གཞི་དང་དེ་འགོ་ཁྱབ། དེ་བཞིན་རྩད་གཞིའི་རྩིས་འབྲས་རྒྱན་རིང་སོགས་སྐྱོག་ཐབས་སུ་སྐྱར་ལབ་དེ་སྲུང་སྐྱོབ་དྲག་ཤོས་དེ་ཡིན་པས་སོ། གཤམ་གསལ་དོན་ཚན་ ༥ པར་སྟོས།



འབྲུར་པར་སུ་མཐུད་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་འདོད་ཡོད་ན་འགྲིག་གི་རེད། གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་རྒྱ་འདིས་རང་གཞན་གཞིས་ཀ་ནད་ནད་རིམས་འགོ་བ་ལས་སྲུང་བྱེད། གལ་ཏེ་འབྲུར་པར་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་མཉམ་དུ་ཉེ་འདྲིས་བྱེད་སྐབས་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་ན་ཕན་ཐོག་ཡོད།



རྒྱང་སེལ་གཏོང་རྒྱ་དེས་ཁང་པའི་ནད་གར་བསྐྱས་བྱས་པའི་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུ་རྣམས་སྐྱོར་བཏང་སྟེ། རྩད་ཡམས་འཕོ་བའུ་ཀྱི་ཉེན་ཚབས་ཇེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་གྱི་ཡུལ་ཁང་པའི་ནད་དུ་འབྲུ་མི་སྐྱ་ཚོགས་གནས་མྱོད་བྱེད་སར་སྐྱུག་པར་དུ་རྒྱང་སེལ་ཡག་པོ་གཏོང་དགོས། གལ་ཏེ་བྱོད་ཚད་རན་པོ་ཡོད་ན་དུས་ཡིན་རིང་ཙམ་རིང་སྐྱེའུ་འབྲུ་ཕྱེ་སྟེ་བཞག་སྐྱུལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



ལག་པ་རྒྱན་གཏན་དུ་དབྱིས་བྱེན་པ་ལྟས། འདག་རྩིས་ཡི་ཆེས་ནད་འབྲུ་གཞོད་མེད་བཟོས་ཐུབ། གལ་ཏེ་ལག་པ་འབྲུ་མ་ཐུབ་ན། རྩད་འབྲུ་མ་འགོས་པའི་ཆེད་ལག་པར་གཉན་ལ་འགོག་པའི་སྐྱར་རྒྱག་ན་ཐབས་ཤིས་བཟང་།



སྐོ་དང་ཉལ་སྤྱིད་སྐབས་བྱིས་སམ་གྱི་མའི་ལྷག་ཏུ་རྒྱབས། ཤོག་བུའི་སྐབས་བྱིས་བེད་སྦྱོད་ཐེངས་གཅིག་བཏང་སྟེ་དོར་ལོག

༤། ལྷ་ཚད། (Testen)



གལ་མིན་འབྲུར་པར་ལ་ཁོ་མིའི་-༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་རྟགས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ (དོན་ཚན་ ༥ པར་སྟོས) ཐོན་ན། འབྲུར་པར་ལ་ཆེར་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་ཟེན་ཡོད་རེད། གལ་ཏེ་འབྲུར་པར་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གསལ་ཡིན་པའམ། དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་དང་ཉེ་འདྲིས་ཡོད་པ། དཔེར་ན་ལས་ཀའི་ཐོག་ ཡང་ན་རྩོད་བྱེད་རྒྱ། ཡང་ན་འབྲུ་ཚང་གཅིག་ནད་མཉམ་སྦྱོད་བྱེད་པ་རིགས་ཡིན་ན། རྩད་འབྲུ་འགོས་ཡོད་མིན་ལྷ་ཚད་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་འབྲུར་པར་འདིའི་གསལ་མ་ཡིན་ནའང་ལྷ་ཚད་བྱེད་འདོད་ཡོད་ན་བྱེད་ཚོག

ཕྱི་ནས་ལུས་སྐྱོས་མི་སེར་ཆེད་ ཁོ་མིའ་༡༧ ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྲུབ་པ།

སྐྱེ་བ་དང་སྐྱེ་བ་ལྟར་། དམིགས་བསལ་ལྟ་ཚད་བྱེད་ལུས་ལག་ཏུ་ལྟ་ཚད་བྱེད་ཆོག་ ལྟ་ཚད་བྱེད་ལུས་ལག་གི་མིང་ཐོ་བྱ་རྒྱ་འདིའི་ནང་བཀོད་ ཡོད། www.bag.admin.ch/testing#197439718 ལྟ་ཚད་རྟོག་མེད་ཡིན།

བྱིད་རང་གིས་ལྟ་ཚད་བྱེད་མེད་ལས་ལང་དུ། ལྟ་ཚད་ཀྱི་ལུས་འབྲས་ཐོན་རྗེས་ལག་ལེན་ཅི་འདྲ་དགོས་པའི་དྲི་ཚད་བཞིན། ཡང་ན་དྲ་རྒྱ་ འདིའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་འཚོལ་ཐབས་བྱེད། www.bag.admin.ch/testing#242157159

བྱིད་རང་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་ལྟ་ཚད་བྱེད་མི་བྱེད་དང་ལྟ་ཚད་ཅི་འདྲ་བྱེད་པའི་ངེས་གཏན་མེད་པ་ཡིན་ནམ། ? ལྟ་ཚད་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་ ཐོག་རིས་ [«Vorgehen Testen»](#) ཞེས་པ་ལས་བྱིད་སྐོ་གང་ཡིན་ཤིང་ལུས་ལྟ་ཚད་ནད་ཏོགས་ཡོད་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་ལྟ་ཚད་བྱེད་ན་ཕན་ཐོག་ཡོང་ ངེས་རེད།

༥༥ བྱིད་རང་ལ་ནད་འབྲས་ཐོན་པའི་ལྟ་ཚད་ཀྱི་ལུས་འབྲས་ཐོན་ཡོད། ད་ག་རེ་བྱེད་དགོས་པའི་དཔྱད་པ། ?

- ལྟ་ཚད་ཀྱི་ལུས་འབྲས་གནས་ཚུལ་སྐྱེལ་རྒྱ།** གལ་ཏེ་བྱིད་རང་དམིགས་བསལ་ཞེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་དང་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་ཆོ། ནད་འབྲས་ ཟེན་པའི་ལྟ་ཚད་ཀྱི་ལུས་འབྲས་གང་མེད་པར་ལྟ་ཚད་ནད་ལྟོས་ན་ཕན་ཐོག་ཆེ།
- ན་བའི་སྐབས།** གལ་ཏེ་བྱིད་རང་ལ་ན་བའི་ཚོར་བ་བྱུང་ན་རང་བྱིན་དུ་གནས་སྡོད་བྱེད་ཅིང་། གང་ཟག་གཞན་དང་ལྷག་པར་དུ་དམིགས་ བསལ་ཞེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་མཉམ་དུ་ཉེ་འདྲིས་སྡོད་བའམ་ཉེད་དུ་གཏོང་།
- དམིགས་བསལ་ཞེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ལ།** གལ་ཏེ་བྱིད་རང་དམིགས་བསལ་ཞེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གསལ་ཡིན་ན། སྐྱེ་བ་ཚོས་ཀྱི་ ཆེད་ལས་པར་བསྐྱེན་གཏུགས་བྱེད་དེ། ཁོ་མིའ་༡༧ ནད་བཅོས་ལག་ལེན་ཐོག་ལྟ་ཚད་སྐྱོད་པ་ནས་བསམ་ཞིབ་བྱེད་ཐུབ།
- གདོང་ལེབས།** རང་བྱིན་གྱི་ཕྱི་ལོགས་སུ་གདོང་ལེབས་གྱུར་ན་ཕན་ཐོག་ཡོད།
- འཚོ་རྟེན་ལས་ཀྱི།** གལ་ཏེ་བྱིད་རང་འཚོ་རྟེན་གྱི་ལས་ཀར་ལུགས་ཡོད་ན། ལས་སྡོད་པའི་ལས་ཁུངས་མཉམ་དུ་ལས་ཀའི་ཚད་གཞི་དང་། སྤང་ སྐྱོབ་ལག་ལེན་ཅི་ཡོད། གཞན་ཡང་སྐྱེ་བའི་ངོས་སྐྱོར་ལག་ལྱིད་དགོས་མེད་དང་ལག་ལྱིད་དུས་བཀག་ཅི་དགོས་སྐོར་གོ་བསྐྱར་བྱེད་དགོས།
- སྤྱིར་བཏང་རིགས།** གཞི་ཚའི་ལག་ལེན་སྐོར་དོན་ཚན་ ༩ པའི་ནང་བཀོད་ཡོད་པར་དོ་སྣང་བཞིན།

༥༦ དམིགས་བསལ་ཞེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག

གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པ་འགའ་ཤིག་ལ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འདི་འགོས་ན་ཞེན་ཚབས་བྱུང་ངེས་པ་རེད། ཁོང་རྣམས་ནད་གཞི་ལྗང་བོས་ཟེན་ པའམ་འདས་ཤོངས་སུ་འཕྱུར་གྱུར་གྱི་དེ། དེས་ན་དམིགས་བསལ་ཞེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ནི།

- **མི་རྒྱུས་ལོག།** ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་ཏེ་ནད་གཞི་ལྗང་བོའི་བརྒྱུད་རིམ་འོག་འགྲོ་རྒྱ་དེ་ལོ་ན་ཅི་ཅམ་མཐོ་བ་དེ་ཅམ་གྱི་ཞེན་ ཚབས་ཀྱང་ཆེ་བྱེད་པ་ཡིན། དེའི་སྐར་ལ་ལོ་ངོ་ ༥༠ བཟུལ་ན་ནད་བཅོས་ཆེད་སྐྱེ་བའི་ནད་ལྟོས་ཚད་ཀྱང་མཐོ་བྱེད་འགོ་ཞིང་། དེ་བཞིན་ནད་རྫིང་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ན་ཞེན་ཚབས་འཕལ་མ་ཞིག་ཡིན།
- ལུད་མེད་རླུང་མ།
- **མི་རྒྱུས་ཤིག་གི་རྒྱན་པ་ཞེས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི (Trisomie 21) ཡོད་པ།**
- **གཤམ་གསལ་ནད་རིགས་ངེས་ཅན་གང་ཞིག་གིས་ཟེན་པའི་མི་རྒྱུས་ཤིག་གི།**
 - ལྷག་གཤེད་མཐོ་ནད།
 - ལྷིང་ལམས་དང་ལྷག་ཚའི་ནད།
 - གཅིན་སྲིའམ་ཅེ་ནའི་ན་ཆ།
 - ལྷོ་བ་དང་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་ནད།
 - ལུས་པོའི་ནད་སྡོད་འགོག་གི་ལུས་པ་འཛན་དུ་འགྲོ་བའི་ནད་གཞིའམ། སྐྱེ་བ་ཚོས་འོག་རྒྱུད་པ།
 - སྐྱེན་ནད།
 - ལུས་པོའི་རྒྱིད་ཚད་ཆེས་མཐོ་བ། (དེ་ནི་ལུས་ཤིང་ཅང་རྒྱུགས་ཤིང་ལུས་པོའི་པོངས་ཚད་ < BMI > ༣༥ འམ་ དེ་ལས་ མཐོ་བ།)མ་ལམ་མའི་འཛན་ཆ།
 - མཚན་ནད།

གལ་སྲིད་བྱིད་རང་གོང་སྐོས་གང་ཟག་གི་གསུ་གཏོགས་ཤིང་། ཁོ་མིའ་༡༧ ནད་ཏོགས་ཐོན་ན་ (གོང་གི་དོན་ཚན་༢ པར་སྐྱོས) **རང་བྱིན་ ཀྱི་སྐྱེན་པར་རམ་སྐྱེན་ལང་གང་ཅུང་ལ་ལ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ།** ལམས་སེང་ལྟ་ཚད་བྱེད་དགོས། **བདུན་མཇུག་ལའང་བྱེད་ན་འཕྱིག་ ནད་ཏོགས་གང་ཐོན་པ་དང་བྱིད་རང་དམིགས་བསལ་ཞེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གསུ་གཏོག་ཡིན་པའི་གསལ་བཟང་བྱེད་དགོས།**
གལ་ཏེ་བྱིད་རང་དམིགས་བསལ་ཞེན་ཚབས་ཡོད་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་མིན་ངེས་གཏན་མེད་ཆོ། རང་བྱིན་གྱི་སྐྱེན་པར་བསྐྱེན་གཏུགས་བཞིན།

ཕྱི་ནས་ཡུལ་སྐོས་མི་སེར་ཆེད་ ཁོ་མིའུ་-༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྲུབ་པལ།

༡། སྤོང་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སྐོར།

ལྷན་སེའི་ནད་ཁོ་མིའུ་-༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་བརྐྱོག་གི་སྤོང་ཁབ་རྒྱབ་རྒྱུ་ཡོད་པལ། སྤོང་ཁབ་ནི་རང་ལོ་ ༡༢ ཡན་གྱི་གང་ཟག་ (ལྷན་མེད་སྐྱུམ་མའང་ཐེ་བའི) ཚོར་ཡིན་ཞིང་། ལྷན་གྱི་ལོ་ ༥ ཡན་ཆད་ཀྱང་སྤོང་ཁབ་དེ་རྒྱག་ཆོག་པ་ཡིན། **Swissmedic** ཞེས་པའི་ལྷན་སེའི་སྤོང་ཁབ་དབྱེད་ཞིབ་སྐྱོག་འཇུགས་ནས་ཁོ་མིའུ་-༡༩ ཁབ་ཀྱི་སྤོང་ཁབ་རྒྱབ་རྒྱུ་དབྱེད་ཞིབ་ཚགས་བྱས་ཏེ་ཚོགས་མཚན་སྤྲོད་པས། བརྟན་བོ་དང་ཕན་ཅུས་ལྡན་པ་ཡོད།

སྤོང་ཁབ་བརྒྱབ་ཚད་ལ་དེའི་ཞོར་དུ་ན་ཚ་གཞན་བྱུང་སྲིད་པ་རེད། ད་ལྟོའི་ཤེས་ཚིང་ལྷན་བྱས་ན། ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྱས་འགོས་ཏེ་ནད་གཞི་ཕྱི་ལོ་ན་བའི་ཉེན་ཚབས་ལས། ཁོ་མིའུ་-༡༩ ནད་བརྐྱོག་གི་སྤོང་ཁབ་བརྒྱབ་རྒྱུ་ཞེས་ཞོར་ཕོག་གི་ཚ་ཕྱི་ལོ་ན་བའི་ཉེན་ཚབས་བཟང་བ་ཡོད།

ཁྱེད་རང་གིས་སྤོང་ཁབ་མཇུག་ཤོས་དེ་བརྒྱབ་ནས་ལྷན་བའི་ཞི་སྐྱོད་ཟེར་ནམ། ? ཟེན་ན་འཕམ་སྤོང་སྤོང་ཁབ་ (Auffrisch-Impfung) རྒྱག་རྒྱུར་ཐོ་སྐྱེལ་བཀྲིས། འཕམ་སྤོང་སྤོང་ཁབ་ཀྱིས་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་ལས་བརྐྱར་དུ་ཆེས་ལེགས་པར་སྤྲོད་ཕྱོད་ཐུབ།

སྤོང་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤོང་ཁབ་འཛིན་གི་དབང་ཆ་མངའ་སྡེའི་གཞུང་སོ་སོར་ཡོད། སྤོང་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་དང་དུས་ཚིང་། སྤོང་ཁབ་རྒྱབ་འདུན་གྱི་འབྲེལ་བ་གང་དུ་བྱེད་དགོས་པ། (www.bag-coronavirus.ch/kantone) གྲུ་འདྲིའི་ཐོག་རང་གནས་ཀྱི་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་གནས་ཚུལ་འཚོལ་ཐབས་བཀྲིས། རྒྱལ་ཡོངས་ཁོ་མིའུ་-༡༩ སྤོང་ཁབ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ་ (Infoline Covid-19-Impfung) ཀྱི་ཁ་དབང་ (+41 58 377 88 92) ཐོག་ཞིགས་པ་རྒྱ་ཚིང་ ༢ ནས་མཚན་གྱི་རྒྱ་ཚིང་ ༢༩ བར་གནས་ཚུལ་ལེན་རྒྱུ་ཡོད་པས། དེར་རང་གནས་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཇི་ཡིན་ཤེས་ཐུབ། ཡང་ན་སྤོང་ཁབ་འཚོལ་སོ་སོའི་སློབ་འགྲུལ་འོས་པའི་གང་ཟག་ཞིག་ལ་སྤོང་ཁབ་རྒྱབ་རྒྱུར་འབྲེལ་བ་བྱེད་རོགས་ཞེས་ཤིང་སྐུལ་བཀྲིས།

ཁོ་མིའུ་-༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་བརྐྱོག་གི་སྤོང་ཁབ་དེ། ལྷན་སེའི་གནས་སྲིད་བྱེད་པའི་མི་ཚང་མར་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ཅིང་། རང་མོས་དུང་སྤངས་དང་རིན་པ་སྤྲོད་མི་དགོས།

སྤོང་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སྐོར་གནས་ཚུལ་འཕམ་མ་ཤེས་འདོད་ན། གྲུ་འདྲིའི་ནད་ལྟོས། www.bag.admin.ch/migration-covid-en

ཁོ་མིའུ་-༡༩འི་སྤོང་ཁབ་ཀྱི་མཐའ་འཁོར་དུ་གནས་ཚུལ་རྒྱུ་གཏམ་རིགས་འབྲེམས་སྤེལ་བྱུང་བཞིན་ཡོད། སྤོང་ཁབ་ཀྱི་འདྲིའི་ནད་ [diesen Videos](http://diesenVideos) སྤོང་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཏྲོག་སྤྲོད་ཡང་སེ་བྱུང་བ་ལག་དང་དེ་དག་བདེན་པ་མེན་པའི་གསལ་བཤད་བཅས་བཀོད་ཡོད།

༢། རོགས་སྐྱོར་ཐབས་འཚོལ།

བརྟེན་གསལ་ migesplus.ch ཞེས་པ། བརྟེན་གསལ་འདྲིའི་ནད་ཁོ་མིའུ་-༡༩ དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོལ་བ་མང་པོ་ཤེས་ཐུབ། གནས་ཚུལ་དེ་དག་སྐད་ཡིག་མང་པོའི་ནད་ཐབས་བརྐྱར་བྱས་ཡོད། www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

སྐད་བརྐྱར། གལ་ཏེ་སྤོང་ཁབ་དུ་སྐད་བརྐྱར་སྤོང་ཁེ་ཐུབ་ན། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྐད་བརྐྱར་ཡོད་མེད་དེ་ཚད་དབྱེད། ཁ་དབང་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྐད་བརྐྱར་བྱེད་མཁུག་ཡོད། གལ་ཏེ་ཚད་ལས་སྐད་བརྐྱར་བ་ཡོད་ན། མོ་སེའི་ནད་མེད་འོངས་ནས་སྐད་བརྐྱར་དུ་འབྲིན་མི་དགོས་ཤིང་། ནད་དུག་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཚབས་ཀྱང་སྤྲོད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ལས་ནས་ཁྱེད་རང་ལ་སྤོང་ཁབ་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐབས། སྤོང་ཁབ་དང་ནད་པ་ཕན་ཚུན་གོ་བརྐྱོད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

གཞན་ཡང་གསལ་ཆེའི་ཁ་དབང་མང་གྲངས་དང་སྐོག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་།

- རང་ཁྱིམ་དུ་འཛིགས་སྐུལ་ལམ་སྤྲོད་པའི་ཉེན་ཚབས་འཚོར་ན། གཞུལ་གསལ་དུ་རྒྱུའི་བརྒྱུད་སོ་སོའི་མིང་སྐོས་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ལམ་སྐོར་དང་སྤྲོད་འཇུག་ལྷོ་ཚོགས། www.opferhilfe-schweiz.ch (འཇར་མན་གྱི་སྐད་) / www.aide-aux-victimes.ch (ཕ་རན་སེའི་སྐད་) / www.aiuto-alle-vittime.ch (ཨི་ཏ་ལིའི་སྐད་) ཇོ་དག་སྐབས་ཉེན་ཏྲོག་པར་ (Polizei) ཁ་དབང་མང་གྲངས་ 117 ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱོས།
- ཇོ་དག་སྐབས་བཅོས་ཆེད་ཁ་དབང་མང་གྲངས་ 144 འདྲི་ནི་ལྷན་སེའི་རྒྱལ་ཡོངས་སྤོང་ཁབ་མཚན་སྤོང་ཁེ་དུ་ཇོ་དག་སྐབས་བཅོས་ཆེད་ཡིན།
- ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ། ཁ་དབང་མང་གྲངས་ 058 463 00 00 འདྲིའི་ཐོག་ནས། ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་དེ་ཚད་ལམ་ལན་འདེབས་ཀྱི་རེད། **གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྤོང་ཁབ་མེད་ན། ཁ་དབང་མང་གྲངས་**

བྱིན་མཁའ་ལྷན་པའི་མི་སེར་ཚེད་ ཁོ་ལྷོ་ཉེ་ལོ་ ༡༩ ཉལ་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱབས།

གྲངས་ 0844 844 911 བརྒྱུད་དེ། Medgate ཞེས་བའི་སྐབ་བའི་ཚོ་ལག་ལ་ཉེན་མཚན་རྟོག་མེད་ཀྱིས་སྐབ་བའི་བརྟེན་གཏུགས་
བྱེད་ཚོགས།

༧། གནས་ཚུལ་འཕར་མ།

སྐད་རིགས་ལག - རང་ཉེད་དང་གཞན་དག་སྤྱད་སྐྱོབ་བྱེད། (foph-coronavirus.ch)

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