



# ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སྤང་སློབ་བྱེད་ན།



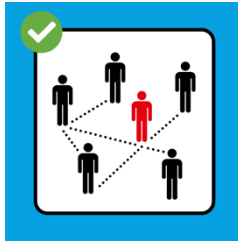
## དངོས་ཡིད་གནས་ཤོག།

རྟོག་དབྱིབས་ནང་ཡམས་གསར་བ་དང་། དེའི་ཚོན་འགོག་ཆེད་སྤྱོད་ལམ་དང་གཙོ་བོ་བསྐྱེན་ཕྱོགས་ཀྱི་གལ་ཆེའི་གནས་ཚུལ།

## ད་ལྟ་སློག་ལམ་གསར་བ་རྣམས་ངེས་པར་སྤང་བ་ཚེ་དགོས་ཏེ།



ནད་རྟོགས་ཐོན་མ་ཐག་ལམ་སེང་  
ལྷ་ཚང་བྱས་ཏེ་རང་བྱིམ་དུ་སྤྱོད་ཅིག།



ནད་འགོ་ཕྱིར་འཚོལ་ཆེད་དུ་ལྷ་དང་མཉམ་དུ་  
སྤྱད་འཕམ་བུར་བའི་སྐྱོན་ཐོ་གང་ལུས་སྤོང།



ལྷ་ཚང་སྐབས་ནད་དུག་ཡིད་གཏུན་འཁེལ་ན་ཁེར་བཀའ་གདངས་  
ནད་དུག་ཡིད་གཏུན་འཁེལ་བའི་གང་ཐག་དང་སྤྱད་འཕམ་  
བུར་ཡིད་ན་རང་བྱིམ་དུ་བྱུར་བཀའ་གཉིས་སྤོང་དགོས།

རྟོག་དབྱིབས་ནང་ཡམས་གསར་བ་འདི་ལྟར་གདལ་བྱུགས་ཆེར་མི་འགྲོའི་ཆེད། ལྷ་མཚུང་གཙོ་བོ་སྤང་བ་ཚེ་འགོག་གི་སྤོང་ལམ་  
བསྐྱེན་དགོས།



ཕན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་ཞོགས།



ནད་སྐུལ་བྱེད་རྒྱུ། ཕན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་འཛོག་  
དཀའ་ན་གཏོང་ཁེབས་ཤོར།



ལག་པ་ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་འཕུང།



ལག་པ་གཏོང་འེས་སྤོངས།



སྐབས་བྱིས་སམ་ལྷ་མོའི་ལྷག་ཏུ་སློ་  
དང་རྟུམ་སྤོང་སྤོངས།



ལ་དཔར་ཚོག་འབྲེལ་བ་བྱས་རྗེས་མ་གཏོགས་སྐྱོན་བ་  
དང་རྟུམ་སྤོང་ལང་དུ་མ་སྤོང།



རང་བྱིམ་དུ་ལས་ཁུངས་ཚུགས་ཐབས་ཡིད་ན་ལྷ་  
མཚུང་བྱེད།

**དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་དྲི་བ་དང་ལན་ཁག་གཤམ་དུ་བཀོད།**

ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༤ རྣམ་བཟུང་ཚོང་ལས་དང་སློབ་འཇུགས་ཁག་བསྐྱར་དུ་སློབ་ལྷོད་ཞིང་། མི་གངས་ ༥༠༠ བར་གྱི་མི་ཚོགས་འཛོམས་འཇུག་ཀྱང་། རན་འགོག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་སློབ་སྲུང་བཅིའི་ཆ་རྒྱུན་ཚང་དགོས་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཚེས་ཐག་ཉེའི་ཕྱག་འབྲེལ་བྱུང་ན་འབྲེལ་ཐོ་ལེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འདིའི་ཐོག་ནས་ནད་དུག་གསར་དུ་འགོས་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ཚུད་དཔྱད་བརྟན་པའི་བྱུང་ཡོད། ཚོགས་འཛོམས་གོ་སློབ་པ་དང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་མི། གཞན་ཡང་ལས་བྱེད་པ། ཚོང་ཤག་ཁག་སློབ་གྲུའི་དགོ་ཆུན་དང་དགོ་ཕྱག་སློབ་གཉེར་བ། ལུས་རྩལ་བ་དང་ལུས་རྩལ་སློབ་འབྲིང་བ་སོགས་ཚང་མས་སློབ་འགོག་གི་གཙོ་བོ་བྱེད་སྲོལ་བསྟེན་སྟོན་ཕྱོགས་འཇུག་ཚང་དགོས་པ་ཡིན།

**དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་བསྐྱར་དུ་བྱུང་བ་དང་ལྷན་ཁྲུག་ཆེ་མི་འགོ་བའི་སྐད་དུ། གཙོ་བོ་སྲུང་སྐྱོབ་ལམ་བཞེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་ལམ་ལ་སྲུང་བཅི་དགོས།**

**འགོ་ནད་བྱུང་བ་དང་དེའི་ཉེན་ཚབས།**

གཙོ་བོ་སྲུང་སྐྱོབ་ལམ་བཞེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་ལམ་དེ་དག་ཅིའི་ཕྱིར་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་ནམ། ?

དོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བ་འདི་གཉེན་ཐུན་ནད་འབྲེལ་གསར་བ་ཞིག་ལས་བྱུང་བའི་དྲི་བ་དང་། **ནད་འབྲེལ་དེ་སློབ་འགོག་གི་རྣམས་པ་**མའི་རིགས་ལ་ད་ལྟ་བུར་མེད་པ་རེད། **ནད་འགོས་པ་དང་ནད་ཀྱིས་བྱེད་པ་མང་པོ་ཡོང་གི་རེད།** དེར་བརྟན་པའི་ཚོས་དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བ་འདི་བྱུང་བ་དང་ལྷན་ཁྲུག་གི་མཉམ་ཞུགས་ཚང་མར་གཙོ་བོ་གང་ཕྱབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཐོག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་རྣམས་ནད་གཞི་དྲག་པོས་མནར་བ་ལས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་དགོས།

དེ་ནི་  
ལོ་ ༤༥ བརྒལ་བའི་གང་ཟག་དང་།  
གཤམ་གསལ་ནད་རྙིང་གང་རུང་ཞིག་གིས་བྱེད་པའི་མི་རྣམས་ལ་ལྡན།

- བྲག་གཤེད་མཐོ་ནད།
- དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་གཙོ་བོ་ནད།
- གཅིན་སྲིའམ་ཅི་ནིའི་ན་ཚ།
- ལུས་པོའི་ནད་སློབ་འགོག་གི་རྣམས་པ་ཞན་དུ་འགོ་བའི་ནད་གཞིའམ། ལྷན་བཅོས་འོག་རྒྱུད་པ།
- ལྷིང་ཁམས་དང་ཁྲག་རྩལ་ནད།
- ལྷན་ནད།

ཡང་ན།

- ལུས་པོའི་སྤྱི་ཚད་ཆེས་མཐོ་བ། (དེ་ནི་ལུས་ཤ་ཉ་ཅང་རྒྱགས་ཤིང་ལུས་པོའི་བོངས་ཚད་ <BMI> ༣༠ འམ་ དེ་ལས་ མཐོ་བ།)

གལ་སྲིད་བྱེད་རང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཐོག་ཉེན་ཆེ་བའི་རིགས་སུ་གཏོགས་མེན་པའི་མི་ཚུ་ལྟར་། རང་བྱིས་ཀྱི་སློབ་པར་བཞེན་གཏུགས་བཀྱིས།

གལ་སྲིད་དེ་ཚོ་ཚང་མས་གཙོ་བོ་སྲུང་སྐྱོབ་ལམ་བཞེན་ཕྱོགས་ཀྱི་སློབ་ལམ་ལག་ལེན་བསྟར་ན། གང་ཟག་དེ་དག་གང་དྲག་སྲུང་སྐྱོབ་པ་མ་ཟད། རན་གཞི་དྲག་པོས་མནར་བའི་ནད་པའི་གང་ཟག་ཚོ་སློབ་ལམ་དུ་སྲུང་སྐྱོབ་བཅོས་གསོ་སྐྱོང་གང་ལེགས་ཐོབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་གི་ཟེར་ན། ལྷན་ཁང་གི་ཚད་དྲག་སྤྱི་ཚད་ནད་སློབ་འགོག་གི་སྲུང་སྐྱོབ་དཀའ་བའི་དྲི་བ་དང་། དབྱུགས་འབྲེལ་རྒྱུ་ལྡན་པའི་འབྲེལ་ཆས་ཀྱང་འདྲང་བའི་མེད།





ཁྱེད་རང་ལྟོད་ལམ་བསྐྱེན་ཕྱོགས་ཐང་སྐོ་གདེང་མི་འཁེལ་བ་འདུག་གམ།?

<https://check.bag-coronavirus.ch/screening> དྲ་རྒྱའི་ནང་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དབྱུང་བཤེར་སྐབས་དྲི་བ་འགའ་ཞིག་ལ་ལན་བཏབ་རྗེས། དབྱུས་གཞུང་འཕྲོམ་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ནས་འཇར་མན་དང་། ས་རན་སི། ཨི་ཏེ་ལི། དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ནང་བཅོས་ཐབས་ལམ་སྟོན་གནང་གི་རེད།

གཞན་ཡང་སྤ་སྤེ་མངའ་སྤེའི་ (Kanton Waadt) དྲ་རྒྱ <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> ཐོག་སྐད་རིགས་གཞན་བརྒྱུད་ནད་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་དབྱུང་བཤེར་ལུབ་ཀྱི་རེད།

ཏོག་དབྱིབས་དབྱུང་བཤེར་འདི་ནི་སྤྲོན་གྱི་ཚད་ལས་པའི་སྤོབ་སྟོན་དང་ནད་གཞི་བཟླ་བཟླ་དབྱུང། དེ་བཞིན་བཅོས་ཐབས་བཅས་ཀྱི་ལས་ཚབ་བྱེད་ལུག་ཡིག་མེད། དབྱུང་བཤེར་ནད་ཐོན་པའི་ནད་ཉུགས་རྣམས་ནད་རིགས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་ཡོང་གི་ཚུལ་དུ་དེ་ལ་བཅོས་ཐབས་ལག་ལེན་ཡང་མི་འདྲ་བ་དགོས་ངེས་ཡིན།

སྤོབ་སྟོན་ཡོང་གཞི་དང་ནད་གཞི་རྗེ་སྤྲོན་ཏུ་འགྲོ་བའི་ནད་ཉུགས་མངོན་གསལ་ཅན་ཐོན་ཚེ། རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་སྤྲོན་པར་བསྐྱེན་དགོས།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པའི་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་རྗེ་འདྲ་ཡིན་ནམ། ?

ད་ལྟོ་ཚར་ནད་ཉུགས་དེ་དག་གི་ལྷན་ཤུགས་རྗེ་ཚུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་དེ་བཅོས་ཐབས་གཅིག་ལུ་དེ་ཡིན། མི་གཞན་དག་སྤྱི་བཞེད་དུ་ནད་དུག་ཕོག་པའི་གང་ཟག་ཁེར་བཏོན་བྱེད་ཀྱི་རེད། ནད་གཞི་དུག་ཕོག་ཟེན་པ་མང་ཆེ་བ་སྤྲོན་ཁང་ནང་རྗེ་དུག་གི་སྤྲོན་བཅོས་ངེས་པར་དགོས་ལ། གནས་སྤངས་དང་བསྐྱེན་ཏེ་སྤྲོན་འཕུལ་གྱི་ཐོག་ནས་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པའང་ཡོང་གི་རེད།

ཁྱེད་ལ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་དང་མ་འབྲེལ་བའི་ན་སྤྲོན་དང་ནད་གཞིའི་འཚོར་བ། ཡང་ན་ནད་ཉུགས་ ཡོད་དམ། ? ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་འཕྲོམ་བསྐྱེན་གྱི་དཀའ་སྤྲོད་དང་ནད་གཞི། ནད་ཉུགས་རིགས་བྱུང་ན། རྒྱ་རྒྱུ་བཞིན་ནན་གཟབ་ཀྱིས་བཅོས་ཐབས་དགོས་ཤིང་། དུས་འགྲུངས་སུ་མ་སོང་བར་རིགས་སྐྱོར་འཚོལ་ཐབས་དང་སྤྲོན་པར་ཁ་དཔར་ཐོག་འཁེལ་གཏུགས་བྱེད་དགོས།

### གནས་ཚུལ་གཞན།

སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་རི་ལི་དང་འགྲུལ་བསྐྱེལ་སྤྱི་མང་འཁོར་སོགས་ནང་གཏོང་ཁེབས་གྱིན་དགོས་སམ།

འགྲུལ་མིས་ཚར་མི་ཁེབས་པའི་སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ནང་གཏོང་ཁེབས་ངེས་པར་གྱིན་མི་དགོས། འོན་ཀྱང་འགྲུལ་བཞུང་ཆེ་བའི་དུས་སྐབས་དང་། སན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་མི་ཏར་ 2 འཛོག་མི་ལུབ་ཚེ་གཏོང་ཁེབས་ངེས་པར་གྱིན་དགོས། མ་ཟད་འགྲུལ་བཞུང་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་སྐབས་སུ། སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ལས་གཡོལ་ཐབས་བྱུང་ན་བཟང་།

སྤྱི་མིའི་རི་ལིའི་དོ་དམ་ (SBB) དང་སྤྲོད་ལས་དོ་དམ་འོག་གི་འགྲུལ་བསྐྱེལ་སྤྱི་མང་འཁོར་ (Postauto) བཅས་ནད་ནད་སྤྱི་ལས་བྱུས་བཀོད་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ནད་འགྲུལ་རིགས་གཞན་ལ་བསམ་ཞིབ་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་ལྟར་བག་ཐོན་བྱེད་གལ།

- འགྲུལ་འཁོར་སྤྲོད་པ་དང་ཏེ་ཀ་སི་ཉི་ས་བཅས་པར་སན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་སྤྲོད་པའི་འཛོག་དགོས།
- འགྲུལ་འཁོར་ནད་ཁ་བཀའ་མས་ཏེ་སྤོང།
- འགྲུལ་འཁོར་ནས་བྱུར་ཐོན་སྐབས་ཤུར་ལམ་གྱི་བར་སྤོང་སྤྲོད་པའི་འཛོག་དགོས།

མི་གྲངས་ག་ཚོད་མཉམ་དུ་དོ་སྤྲོད་ཚོགས་གི་རེད་དམ། ?

སྤྱི་མང་གི་སྤོང་བྱེད་གྲུ་ལུལ་དང་། འཚམ་འཚམ་འགྲོ་ལམ། དེ་བཞིན་སྤོང་ཁ་སོགས་ནད་མང་མཐར་མི་གྲངས་ 300 འཛོམས་ ཚོག་པ་ཡིན། སྤྱི་མང་དེ་སན་ཚུན་དབར་རྒྱུང་བྱེད་མི་ཏར་ 2 འཛོག་པ་དང་གཅེང་འཕྲོམ་སྤོང་ལམ་བསྐྱེན་དགོས། ཁྱིམ་ཤག་གཅིག་ནང་སྤོང་བའི་ནད་མི་དང་ཤག་རིགས་ཡིན་ན་རྒྱུང་ཐག་གི་ཚད་གཞིར་བརྩི་མི་དགོས།

གལ་ཏེ་མི་ཚོགས་གི་གྲངས་འཕོར་ 30 ལྷག་བཞུལ་ན་ཉེན་རྟོག་སྐོར་སྤྱི་བས་ཚོགས་མི་རེ་རེ་ཉེས་ཚད་གཏོང་ཚོག་པ་ཡིན།

སྤྱི་ལྷ་ 5 ཚོས་ 5 རྣམ་སྤྱི་སྤོང་གཉིས་ཀར་ནས་མི་གྲངས་ 300 བར་གྱི་འདུ་འཛོམས་བྱེད་སྤོང་སྤོང་ལུ་སྤོང་གི་དེའི་ཁོངས་སུ། ནད་མིའི་དུས་སྤོང་། ཚོང་གི་འགྲེམས་སྤོང་། རོལ་གཞས་ཀྱི་སྤོང་མོ། རྣམ་གར་གཏམ་བརྗོད་འཕེབས་སྤོང་སྤོང་གི་སྤོང་མོ། དེ་བཞིན་ཆབ་སྤོང་དང་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་ཐབས་ཀྱི་རྣམ་སྤོང་དོ་སྤོང་བཅས་ཚུང་གྱི་ཡོད། འདུ་འཛོམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་གཞིགས་ཏེ་ནད་སྤྱི་ལས་བྱུས་སམ་ཡང་ན་འདུ་འཛོམས་སུ་ཞུགས་མིའི་མིང་ཐོ་དགོས་པ་ཡིན། འདུ་འཛོམས་སྐབས་སན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་

མི་འཇུག་གི་འཇོག་པ་དང་། གཙང་འཕྲོལ་སྤྱོད་ལམ་ལེགས་པར་བསྐྱེད་དགོས།

སྒྲིབ་ཀྱི་འདུ་འཛུགས་སར་ནད་སྤྱི་གི་ལས་བྱུས་མི་དགོས་ཀྱང་། བོ་སྐྱིལ་པམ་དེར་འཛུགས་པའི་གང་ཟག་གི་མིང་ཆ་ཚང་དང་  
ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་བཅས་པའི་མིང་ཐོ་ཉར་དགོས།

གཤམ་གསལ་གནས་དོན་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་རྒྱུ།

- ཚོགས་ཁང་གུ་དོག་པོ་དང་རྒྱུ་འགོ་ཞན་པའི་ཁང་པ་ལས། བྱི་ལོགས་གུ་ཡངས་སུ་འདུ་འཛུགས་སྐབས་ནད་འགོའི་  
ཉེན་ཚབས་པལ་ཆེར་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱང་། དེར་འཛུགས་དོ་བདག་རང་ཉིད་ནས་འགན་ཁུར་གཙོ་བོ་བྱེད་དགོས།  
དེས་ན་འདུ་འཛུགས་མང་པོའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་མ་བྱེད། རྗེས་སུ་བྱེད་རང་གི་འབྲེལ་འདྲིས་གང་དུ་བྱུང་བའི་  
ནད་འགོ་འཚོལ་ཞིབ་ལ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱི་རེད།
- འདུ་འཛུགས་སྐབས་པམ་ཚུན་རྒྱུ་མཐུན་མི་འཇུག་གི་འཇོག་པ་དང་། གཙང་འཕྲོལ་སྤྱོད་ལམ་ལེགས་པར་བསྐྱེད་དགོས། དེ་ལ་བརྟེན་  
ནས་གལ་ཏེ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གིས་ཟིན་པའི་གང་ཟག་འདུ་འཛུགས་དེར་ཡོད་ཀྱང་། བྱེད་རང་གིས་གོང་གི་སྐྱིལ་སྤྱོད་དམ་པོར་  
སྤྱང་བའི་ཉེན་གྱིས་བྱུར་བཀག་གི་གནས་སྤངས་འོག་ཚུད་ཀྱི་མ་རེད།

མི་གྲངས་ ༡༠༠༠ ལས་བརྒལ་བའི་འདུ་འཛུགས་ཆེ་གས་ཚོ། ༢༠༢༠ ཕྱི་ཟླ་ ༤ ཚེས་ ༢༧ བར་འཚོགས་མི་ཚོག

ཟ་ཁང་ནང་འགོ་སྐབས་བཀག་ཐོག་ཇི་འདྲ་བྱེད་དགོས་སམ། ?

ཁ་ཟས་སྤྱོད་དེ་སྤྱོད་ཚོག

བྱེད་རང་གིས་མི་གྲངས་མང་པོའི་ཚོ་ཁག་མཉམ་དུ་ཟ་ཁང་ནང་འགོ་ཚོག་ཀྱང་། གཤམ་གསལ་ཆ་ཉེན་རྒྱུ་བསྐྱེད་དགོས་པ་ནི།

- ཚོ་ཁག་གི་མི་རྒྱུས་རོ་ཤེས་པ་དང་རྗེས་སུ་འབྲེལ་འདྲིས་ཅུང་དཔྱད་ཐུབ་པའི་དགོས།
- ལྷུང་མཐར་མི་གཅིག་གི་ཁ་བྱང་འཇོག་དགོས།

ཟ་ཁང་དུ་ནམ་བུ་སྤྱོད་ལ་དེ་གའི་རྒྱས་སྤོན་ལ་རྗེས་སུ་འབྲང་འོགས།

གལ་ཏེ་ནད་དུག་གིས་ཟིན་པའི་གྲངས་འཕྲོར་བྱུང་མ་བྱིན་པར་མཉམ་གསལ་པོར་ཆེ་འཕམ་སོང་ན་ཅི་བྱེད་དམ།

དེ་ནི་གནས་སྤངས་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོས་ལ་རག་ལས་པ་རེད། གལ་ཏེ་ནད་དུག་གིས་ཟིན་པའི་གྲངས་འཕྲོར་འཕམ་ན། དབྱུང་བཀའ་སློན་  
སྤོར་ཚོགས་ནས་གུ་ཡངས་ཀྱི་ཡོང་འགྲུར་ལས་འཆར་རྒྱུ་ལས་འགྲུར་གནང་བའམ། ད་ལྟ་གུ་ཡངས་གནང་ཟིན་པ་རྒྱུས་བྱིར་བཞུ་  
གནང་གི་རེད། གཞན་ཡང་འགོ་ནད་སྤྱང་སྤོབ་ཀྱི་ལས་བྱུས་རྒྱུ་ལས་ཀྱང་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་རན་འཚོམས་བཅོ་གནང་རྒྱུ་རེད།

**རོགས་སྐྱོར་ཐབས་འཚོལ།**

སྤྲོད་ཁང་དུ་བའི་རང་སྤྱོད་རྒྱུ་ཉེད་པ་དང་པམ་ཚུན་སྤྱོད་ཆ་གོ་བརྟེན་མ་འདོད་ན་ངས་ག་ཤེ་བྱེད་ཐུབ་བམ། ?

ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྤྱོད་བསྐྱར་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཅུང་དཔྱད། ཁ་དཔར་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྤྱོད་བསྐྱར་བྱེད་རྒྱ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཆེད་ལས་སྤྱོད་བསྐྱར་བ་ཡོད་ན།  
སོ་སོའི་ནད་མིའི་ཁོངས་ནས་སྤྱོད་བསྐྱར་དུ་འབྲིང་མི་དགོས་ཤིང་། ནད་དུག་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ལས་ཀྱང་སྤྱང་ཐུབ་ཀྱི་རེད།  
ལས་ནས་བྱེད་རང་ལ་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐབས། སྤྲོད་པ་དང་ནད་པ་པམ་ཚུན་གོ་བརྟེན་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

བྱེད་རང་རང་བྱིས་དུ་ངེས་པར་སྤོང་དགོས་པ་དང་། བཟའ་བཙའ་འམ་སྤྲོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ?

ཡང་ན་བྱེད་རང་གིས་མི་གཞན་དག་ལ་རོགས་པ་བྱེད་འདོད་ཡོད་དམ། ?

སོ་སོའི་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ནད་ལ།

- རོགས་པར་འདོད་སྐུལ་བྱེད་ས་ཨེ་ཡོད།?
- ཡང་ན། བྱེད་རང་གིས་གཞན་དག་ལ་བྱེད་ཐུབ་བམ།?

ཐབས་ཤེས་གཞན་པ།

- སོ་སོའི་གནས་ལུལ་གྱི་གོང་སྤེལ་སྤྱངས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད།
- App «Five up» ཞེས་པའི་དྲ་རྒྱའི་ནད་ཐབས་འཚོལ་བྱེད།
- དྲ་རྒྱ་ [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch) འདིའི་ནད་ལ་ཐབས་འཚོལ་བྱེད།

འདིར་ཡང་གཙང་སྤྱོད་ལམ་བསྐྱེད་ཐོགས་ཀྱི་སྐྱིལ་ལམ་ལ་མུ་མཐུད་དེ་ངེས་བརྟེན་གྱིས་དོ་སྣང་དང་བརྟེན་བྱེད་དགོས།

བྱེད་རང་ལ་སྤུ་གུ་ཡོད་དམ། ?

ཕུ་གུ་ཚོའི་ཕྱོད་ལག་དང་སྒྲིལ་གསལ། གཞན་ཡང་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་གྱི་གང་ཟག་ནས་ལྷ་རྟོག་བྱེད་མི་ཟུང་། ཕུ་གུ་ཚོ་ཚེད་མོ་ཚེད་སྐབས་  
**མང་མཐར་ཕུ་གུ་ ༥** ལས་མང་བ་མེད་བ་བལྟ་དགོས། ཚེད་རོགས་ཚོ་ཡང་རྟག་པར་གཅིག་པ་ཡིན་དགོས་པ་དང་། ཕུ་གུ་ཚོ་ཚེད་མོ་ཚེད་  
སྐབས་སུ་མི་ཚན་པས་དེ་ནང་འཇུག་ཞུགས་བྱེད་རྒྱ་མེད།

ཁྱེད་རང་ལ་སེམས་ཚབས་དང་སྐད་ཆ་ཤོས་ས་ཞིག་དགོས་སམ། ?

གཤམ་གསལ་དྲ་རྒྱ་དང་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ཐོག་རོགས་འཚོལ་ཐབས་ཤིང་།

- དྲ་རྒྱ་ [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ 143 (Die Dargebotene Hand) ཐོག་ལམ་སྟོན་འཛོལ་རྒྱ།

རང་བྱིན་དུ་འཛིགས་སྐུལ་ལམ་སྟོན་པའི་ཉེན་ཁ་འཚོལ་བ་དང་། ཉེན་སུང་ཚེད་རོགས་པ་དགོས་སམ། ?

- དྲ་རྒྱ་ [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch).  
འདིའི་ནང་གི་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་དང་སྟོག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་བརྒྱད་དེ། མོ་སའི་མིང་སྟོན་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་སུད་སི་  
རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ལམ་སྟོན་དང་སུང་སྟོབ་ལུ་ཚོགས།
- **ཇོ་དྲག་སྐབས་ཉེན་རྟོག་པར་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ 117** ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཚོགས།

གཞན་ཡང་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་གལ་ཆེ་ལག

- **ཇོ་དྲག་སྐབས་བཅོས་ཚེད་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ 144** **འདི་ནི་**སུད་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་དུ་ཇོ་དྲག་  
སྐབས་བཅོས་ཚེད་ཡིན།
- **གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ 058 463 00 00** འདིའི་ཐོག་ནས། རྟོག་དབྱིབས་གསར་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་  
དྲི་ཚུད་ལ་ལན་འདེབས་ཡོང་རྒྱ།
- **སུད་སིའི་ཡེ་ཤུའི་རོགས་ཚོགས་ (HEKS/EPER)** རྣམ་སྐད་ཡིག་ ༡༠ (ཞུལ་ལྷ་ནི། ཇཱ་རབ། ལྷོ་སི་ནི་ཡ་སེར་ལྷི་ཡ་གོ་རོ་མེ་ཤི་ཡ།  
ལུར་ཤྲ། བེར་སི་ཤེ། སྟོར་ཏུ་གླུལ། ཤི་སྟོ་ནི་ཡ། ཏཱ་མིལ། ལི་སྟོ་རེན་ཡ། ཏུར་མི) བཅས་རྟོག་  
དབྱིབས་རོགས་སྐྱོར་གྱི་ཁ་དཔར་བརྒྱུད་ལམ་ཞིག་བྱེད་ཡོད། ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ **0800 266 785** ཐོག་སུད་སིའི་  
ནང་རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་དང་། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་རོགས་སྐྱོར་ཇི་ཞུའི་གནས་ཚུལ་བཞེད་ཡོད། **གཞན་ཡང་**  
<https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>  
དྲ་རྒྱ་འདིའི་ནང་དུ་འདྲ་གནས་ཚུལ་འཕམ་མ་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་གི་རེད།
- **གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་རང་བྱིན་གྱི་སྐབས་པ་མེད་ན།** ཁ་དཔར་ཨང་གངས་ **0844 844 911 24** བརྒྱུད་དེ། **Medgate**  
ཞེས་པའི་སྐབས་པའི་ཚོ་ལག་ལ་ལོ་གཅིག་གི་ནང་ཉེན་གངས་ ༥༥ རྒྱ་ཚོད་ ༢༤ རིང་སྐབས་བཅོས་བཞེན་གཏུགས་བྱེད་ཚོགས།

ལས་ཀ་བྱེད་ལུ་ཕྱིར་ལོག

སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར་ནང་ལས་ཀར་འགྲུལ་བཞུད་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་ལས་གཡོལ་ཐབས་སུ། རང་བྱིན་ནས་ལས་ཁུངས་ཚུགས་ཐབས་  
ཡོད་ན་བྱེད་དགོས་པ། དབུས་བཀའ་འཛོན་ལྷན་ཚོགས་ནས་སུ་མཐུད་ནན་སྐུལ་བཞེད་ལུ་གནང་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལས་ཀར་དངོས་སུ་  
ཡོང་དགོས་མིན་དང་གཏུགས་ཡོང་དགོས་མིན། ལས་སྟོན་ལས་ཁུངས་སོ་སོས་ཐོག་གཅོད་བྱེད་གྱི་རེད།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལས་བྱེད་པ་དང་ནད་རྙིང་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ན་ལས་སྟོན་པས་སུང་སྟོབ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།



### ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ལྷ་ཚད་དང་། འབྲེལ་འདྲིས་རྗེས་ལྷན་དེ་དེ་ནད་འགོའི་བྱུང་གཤམ་མཚམས་བཅད།

#### ཅི་ལྟར་ཐབས་ལམ་དེ་གཉིས་གཤམ་གནད་ཚེན་པོ་ཚགས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ?

མི་ཚོ་གང་འཚམས་འཆར་ཅན་བཞིན་བསྐྱེད་ལུགས་སྐྱོད་མི་ཚང་མས་ནད་རྟགས་ཐ་ན་ནད་རྟགས་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ཐོན་མ་ཐག་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ལྷ་ཚད་བྱེད་དགོས། ལྷ་ཚད་ཀྱི་ཐོག་ལ་ནད་འགོ་རྗེས་དེ་དེ་ཀྱིས་འཚོལ་ཞིབ་ཚེད་མི་ཚོས་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་སྐོར་ཐོ་སྦྱོང་རྒྱུ་འདུག་ཚེན་པོ་ཡིན། དཔེར་ནས་ཟ་ཁང་ནང་འགྲོ་སྐབས་སུ་ལྷ་བུ་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དེ་ཐང་པོ་ཡིན་ནའང་ནད་འབྱུང་གཞན་ལ་འགོ་སློང་པས། ལྷ་ཚད་དང་ནད་འགོའི་རྗེས་ལྷན་དེ་དེ་ནད་དུག་བྱུང་གཤམ་མི་འགྲོ་བར་འགོག་ཐུག་པ།

#### ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་ལྷ་ཚད་སྐབས་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་མཉམ་ལྷན་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་རྒྱུ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རེད།

- མངའ་སྡེའི་ལས་བྱེད་པས་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་མཉམ་ལྷན་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་རྒྱུ་དཔྱད་བྱེད་ཀྱི་རེད།
- ལས་བྱེད་པས་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་ནད་འགོ་ཉེན་ཁ་དང་ག་ཤེས་བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་སྦྱོང་གི་རེད།
- གང་ཟག་དེར་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་ནའང་རྒྱུ་རྒྱུ་འོག་སྦྱོང་དགོས་པ་དང་། དེ་ཡང་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་ཐ་མའི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བ་ནས་ཉེན་བརྒྱུད་རིང་གནས་དགོས།
- དུས་ཡུན་དེའི་རིང་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་མཉམ་ལྷན་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་ཀྱི་རེད།

#### གཤམ་ཏེ་ལས་བྱེད་པས་འབྲེལ་བ་བྱས་མི་དེར་ནད་རྟགས་ཐོན་ཚེ།

- དེ་ལྟར་གང་ཟག་དེ་ལམ་སྟོང་ཁེར་བཀག་འོག་གནས་དགོས་ལ། ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ཡོད་མེད་ལྷ་ཚད་བྱེད་དགོས།
- ནད་དུག་གིས་ཟེན་པར་ངོས་འཛིན་མཚམས། ལས་བྱེད་པས་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་རྗེས་ལྷན་དེ་དེ་འགོ་ཚུགས།

#### གཤམ་ཏེ་རྒྱུ་རྒྱུ་འོག་གནས་པའི་གང་ཟག་ལ་ནད་རྟགས་ཐོན་ཚེ།

- དེ་ལྟར་གང་ཟག་དེ་ལམ་སྟོང་ཁེར་བཀག་འོག་གནས་དགོས་པ་དང་།
- ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པས་ཟེན་པའི་ལྷ་ཚད་བྱེད་ཀྱི་རེད།
- ནད་དུག་གིས་ཟེན་པར་ངོས་འཛིན་མཚམས། ལས་བྱེད་པས་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་རྗེས་ལྷན་དེ་དེ་འགོ་ཚུགས།
- གང་ཟག་དེ་རྒྱུ་རྒྱུ་འོག་སྦྱོང་ཚར་བས་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་ལམ་ཆེར་མེད་པའམ་ཉུང་ཤས་ལས་མེད། རྒྱུ་རྒྱུ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་དུག་འགོ་བའི་མཚམས་ཡང་དེ་ནང་ཚོད་པ་ཟེན།

#### ནད་འགོ་རྗེས་དེ་དེ་ཀྱི་སྐོར་འཕུལ་བརྒྱུད་ལམ་ SwissCovid

ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་བཀག་སྐྱོལ་སྐྱོད་དུ་དབྱས་འཕྲོལ་བརྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་སྐོག་འཕུལ་བརྒྱུད་ལམ་གསར་འདོན་གནང་འཆར་ཡོད། བརྒྱུད་ལམ་འདིས་སོ་སོས་ངོ་མི་ཤེས་པའི་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཏེ་པོ་བྱུང་བ་སྟོན་ཐུག་གི་སྐོར་གྱི་ལྷན་དེ་དེ་གནས་ཚུལ་གསལ་བྱ་དགོས་ཀྱི་གནད་འགག་ཚེན་པོ་མོད། མི་སྲིད་ཀྱི་གནས་ཐོ་དབྱས་ནས་གསོག་སྐྱབ་བྱེད་ཀྱི་མེད།

འདི་ལྟར་ང་ཚོ་ནད་དུག་ནས་སྐྱོབ་བྱེད་པ་ཡིན།

དབྱས་བཀག་སྐྱོན་ལྟོགས།



**དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་འདི་ག་རེ་རེ་དང་ནམ། ?  
SARS-CoV-2 དང་ COVID-19 ཟེར་བ་ག་རེ་རེ་དང་ནམ། ?**

དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་དེ། 2019 ལོ་མཇུག་ཏུ་རྒྱ་ནག་དབུས་ཀྱི་ཤོང་ཁྲོའ་མུ་ཉན་ནས་དམིགས་བསལ་སློ་ཚད་ཀྱི་ནད་རིམས་ མོན་ཆེ་ཞིག་གསར་དུ་ཐོན། ནད་དུག་དེར་ SARS-CoV-2 ཞེས་མིང་བཏགས། དེ་ནི་ «Middle-East Respiratory Syndrome» MERS ཞེས་ཤར་དཀྱིལ་དབུགས་འབྱེན་རྩལ་གྱི་གཅིག་འདུས་ནད་རྟགས་ཞེས་པ་དང་། «Schweren Akuten Respiratorischen Syndroms» SARS ཞེས་ཤིན་ཏུ་དཀའ་ཚོགས་ཅན་གྱི་དབུགས་འབྱེན་རྩལ་གྱི་གཅིག་འདུས་ནད་རྟགས་ ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱི་སློང་བྱེད་པོའི་ནད་དུག་དང་མཚུངས་པར་ཆ་འདོན་བྱས་ཀྱི་ཡོད།

དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པས་ཀུན་ནས་བསྐྱངས་པའི་ནད་རིམས་འདིར། 2020 ལྷོ་ཟླ་ 2 ཚེས་ 11 ཉིན་འཇམ་སློང་རྒྱལ་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས་ནས་གཞུང་འབྲེལ་གྱིས་ COVID-19 ཞེས་ 2019 ལོའི་དོག་དབྱིབས་ནད་རིམས་ཀྱི་བསྐྱེས་ཡིག་གི་ཚུལ་དུ་བཏགས་པ་རེད། འཇམ་མན་སྐད་ཡིག་ནང་oder auf Deutsch «Coronavirus-Krankheit 2019» ཞེས་གྲགས།

ད་ལྟའི་ཆར་ལག་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ན། ནད་དུག་དེ་དུང་འགོ་ནས་མིར་འཕོ་བཞུད་བྱས་པ་དང་། ད་ཆ་མི་ནས་མིར་ལྷབ་ གངལ་འགོ་བར་ཚོད་དཔག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཐོག་མའི་ནད་དུག་འབྱུང་ཁུངས་ནི་ཕལ་ཆེར་མུ་ཉན་གྱི་ཉ་ཤ་དང་དུང་ཤིའི་ ཁྲོའ་རུ་ནས་ཡིན་པ་དང་། ད་ཆ་རྒྱ་ནག་གཞུང་ནས་ཁྲོའ་རུ་དེ་སློ་བརྒྱབས་ཡོད་པ་རེད།

**གནས་ཚུལ་གཞུགས་ཀྱི་ལོ་གཞུག་ :** [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)  
[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)  
(འཇམ་མན། / ཕ་རུན་སི། / མི་འ་ལི། / དབྱིན་རི།)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Gesundheit BAG**  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**  
**Federal Office of Public Health FOPH**

Swiss Confederation