

# ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སྲུང་སྲོལ་བྱེད་རྒྱ།

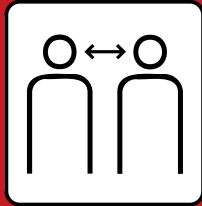


ལྷོ་མི་ ༢༠༢༡ ཟླ་ ༤ པའི་ཚེས་ ༡༩ གྱི་གནས་སྤངས།

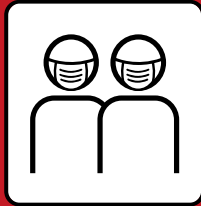
## རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་བཀག་སྲོལ།



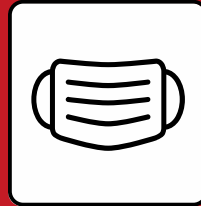
གང་ལུག་གིས་མི་གང་ལུང་  
ལུང་དང་ལུག་འཕམ་དུས།



ཡན་ཚུན་རྒྱང་ཐག་ཞོགས།



རྒྱང་ཐག་འཛོག་མ་ལུག་ཚེ་  
གདོང་ཁེབས་ཤོན་དགོས་པའི་  
འགན་ཡོད།



སྤྱི་པའི་གུ་ལུལ་དང་སྤྱི་མང་  
འགྲུལ་འཁོར། ལས་ལུག་  
བཅས་ནད་གདོང་ཁེབས་ངེས་  
པར་ཤོན་དགོས།



རང་ཁྱིམ་དུ་ལས་ཁུངས་  
རྒྱགས་ཐབས་ཡོད་ན་ངེས་  
པར་བྱེད་དགོས།



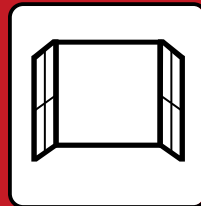
ལག་པ་ཞིབ་ཚགས་ཀྱིས་ལུས།



སྤབས་ཕྱིས་སམ་གྱུ་མའི་ལུག་  
ལུ་སྤོ་དང་ཉལ་སྤོང་རྒྱུ་བས།



ལག་པ་གཏོང་རེས་སྤོངས།



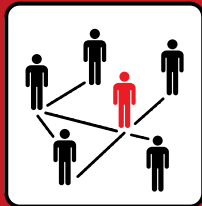
ཉིན་རེར་ཐེངས་འགའ་ཤས་  
རིང་སྤོང་ལུང་བྱེ་སྤྱོད་  
བསང་གཏོང།



སྤྱི་མང་འཛོམས་སྤོན་ནད་  
མང་མཐར་མི་ ༡༥ ཟེར་གྱི་  
འདུ་འཛོམས་སུ་མང་མཐར་  
མི་ ༡༠ དང་། སྤྱི་པའི་གུ་ལུལ་  
ནད་མང་མཐར་མི་ ༡༥ ལྷག་  
འཛོམས་མི་ཚོག།



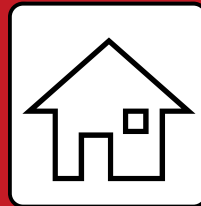
ནད་རྟགས་ཐོན་མ་ཐག་ལམ་  
སེང་སྤོང་བྱས་ཏེ་རང་ཁྱིམ་  
དུ་སྤོང།



ནད་འགོ་འཚོལ་བཤར་ཚེད་  
དུ་སྤྱོད་མཉམ་དུ་ལུག་  
འཕམ་བྱུང་བའི་སྤོན་ཐོ་ཆ་  
ཙམ་སྤོང།



ནད་ཡམས་བཀག་སྲོལ་ཚེད་  
རྟོག་དབྱིབས་མཉམ་ཆས་  
(Swiss COVID App)  
ཕབ་ལེན་ཐོག་འགྲུལ་སྤོང་  
ལྡོང།



སྤོང་ཚད་སྤོངས་ནད་དུག་ཡོད་  
གཏུན་འཁེལ་ན་ཁེར་བཀག་  
དང་། རྒྱ་དུག་ཡོད་གཏུན་  
འཁེལ་བའི་གང་ཟག་དང་  
ལུག་འཕམ་བྱུང་ཡོད་ན་རང་  
ཁྱིམ་དུ་སྤོང་བཀག་གིས་སྤོང་  
དགོས།



སྤོན་པ་དང་ཇོ་དུག་སྤོན་ཁང་  
དུ་ཁ་དཔར་ཁོ་ནའི་བརྒྱུད་  
དེ་བསྤོན་གཏུགས་སུ་  
བསྤོང་དགོས།

[www.foph-coronavirus.ch](http://www.foph-coronavirus.ch)

མངའ་སྡེ་ཡན་ཚུན་དབར་སྤྱི་གྲིབས་ཀྱི་ལུང་པར་ཡོད།