

# ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སྤང་སྒྲོབ་བྱེད་ན།



༢༠༢༢ ཕྱི་ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༢༩ ཉིན་གནས་ཚུལ་ཁ་གསལ་བྱས།

## ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་བཀག་སྲིལ།

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

ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་འགོས་པ་ཡིན་ན་ཉེན་ཚབས་ཕྱི་ཞིང་འདིས་རྒྱུན་པས་འཆེ་སྲིད་པའང་ཡིན། གསལ་ཏེ་ང་ཚོ་ཚང་མས་སྤྱི་གཞི་སྤང་དག་ལ་སྤང་བ་ཆེ་བྱེད་ན། རང་ཉིད་དང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་ནུས་ནད་ཡམས་འདི་ལས་སྤང་བྱུང་།

**ཡིད་འཇགས་དགོས་པ་ནི།** དངོས་བདེན་གནས་ཤོག་འདིའི་ནད་གི་གནས་དོན་རྣམས་སྤང་སེ་རྒྱུ་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་དབྱིབས་ནད་འཁྲུག་གསར་པ་ཇི་ལྟར་འཕོ་བའུ་བྱེད་སྒྲུབ་པ།

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

- **ཐིགས་པའི་བརྒྱུད་དེ་འཕོ་བའུ་བྱེད།** རད་དུག་ཕོག་པའི་གང་ཟག་གིས་དུག་གཏོང་ལེན། རྒྱུ་ཆ་ཤོད་པ། ཉལ་སྤྱིད་དང་སློ་རྒྱུག་པའི་ནད་འཁྲུག་ཅན་གྱི་ཐིགས་པ་དག་ ཉེ་འབྲེལ་དུ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གཞན་པའི་སྤྱི་ལུག་དང་ལ། མིག་ནད་ཐད་ཀར་འཕོ་བའུ་བྱེད་བྱེད། བར་སྤང་ལ་འཕྱོ་བའི་ཐིགས་པ་ཕྱ་མོ་ (Aerosole) བརྒྱུད་དེ་ནད་འཁྲུག་འགོ་བའང་སྲིད། བར་སྤང་ལ་འཕྱོ་བའི་ཐིགས་པ་ཕྱ་མོ་དེ་དག་རྒྱུང་ཐག་ཐུང་དུ་འཇུག་པར་རིང་ས་ནས་འཕོ་བའུ་བྱེད། དེ་འདྲའི་ནད་འཁྲུག་འཕོ་བའུ་བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་ཁང་པ་གུ་དོག་སོ་དང་རྒྱུང་སེལ་གཏོང་ས་མེད་སར་བར་སྤང་ལ་འཕྱོ་བའི་ཐིགས་པ་ཕྱ་མོ་དེ་དག་འཁྲུག་འཕོ་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་འཚང་སྟེ་ཁ་དང་སྤྱི་གཞི་ལ་རེག་ན་ནད་དུག་འགོ་སྲིད་པ་རེད།

**གསལ་ཆེ་བ་ནི།** རང་ཉིད་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་སོ་ཕོག་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ན། ལུན་ཚད་དེ་ལས་རིང་བའི་བར་གཞན་ལ་ནད་དུག་འགོ་ཉེན་ཡོད།

### ༢ ཁོ་མིའ-༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཁག

| གཤམ་གསལ་ནད་རྟགས་ཁག་ཡང་ཡང་བྱུང་བ་ཁག   |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• མིད་པར་ན་ལུག</li> <li>• སློ་རྒྱུབ་པ། (མང་ཆེ་བ་སྐྱམ་སློ་ལུ་བ་)</li> <li>• དུག་གས་ཐག་ཐུང་དུ།</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• མགོ་ན་བ།</li> <li>• སྤྱིར་བཏང་ལུས་སྒོས་ཞན་པ་དང་ལུས་མི་བདེ་བ།</li> <li>• ཤ་རྒྱས་ཀྱི་ལུག་གཟེར།</li> </ul> |

ཕྱི་ནས་ཡུལ་སྐོས་མི་སེར་ཚེད་ ཁོ་མིའ-༡༩ ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས།

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• བྱང་ཁོག་གི་ནད་རྩལ།</li> <li>• ཚ་བ།</li> <li>• མོ་ལུ་དུ་སྐྱ་ལ་བྱི་དང་། རྩེ་ལ་བཟས་ཀྱི་བོ་བའི་ མྱོང་འཚོར་བརྟགས་པ།</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ཆམ་པའི་ན་ཚ།</li> <li>• སོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་རྟགས། (ཞེ་མེར་དང་སྐྱུག་མེར་ལྔ་བ། སྤོང་པར་ན་རྩལ་དང་བཤལ་བ་)</li> <li>• བགས་པར་ཐོར་བ་སྐྱེས་པ།</li> </ul> |
|--|--|

ཁོ་མིའ-༡༩ ནད་རྟགས་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་རྒྱུ་སྐྱོ་ཚོགས་ཡོང་བ་དང་། ནད་འབྱུང་འགྱུར་ཕྱོག་ (Virusvariante) ལ་གཞིགས་པའི་ཁྱད་པར་འགྲོ་སྲིད་པ་རེད། ཆམ་ནད་ཀྱང་ནད་འབྱས་ཟེན་པའི་རྟགས་མཚན་དུ་གོ་བྱེད། གཞན་ནད་རྟགས་ཡངས་བའང་ཡོང་སྲིད། དེ་བཞིན་སྐྱོ་ཚད་རྩ་བུའི་ནད་གཞིའི་དཀའ་རྙོག་ཀྱང་འཕྲད་སྲིད་པ་རེད།

༣། གཙོ་བོ་སྤྱོད་ལམ་བརྟེན་ཕྱོགས།



དུས་ལྡན་དང་འདྲ་འཛུམས་སར་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་གྲངས་ལ་བརྟེན་སྲིད་དགོས།



ཕན་ཚུན་རྒྱུང་ཐག་སྲུང་མཐར་མི་ཉར་ ༡.༥ ཞོགས།



གདོང་ཁེབས་གྲོན་དགོས་ཀྱི་སྐྱེག་སྐྱེམས་ལ་བརྟེན་སྲིད་དང་། མི་ཉར་ ༡.༥ རྒྱུང་ཐག་འཛོག་མ་བྱེད་ཆེ་གདོང་ཁེབས་དེས་པར་གྲོན་ཞིང་། ཁ་དང་སྐྱ་ལུག་གཉེས་ཆར་ཁེབས་དགོས་པ་ལས། དེ་མིན་ཁ་དགོས་དང་རས་སྐྱེབ་ཀྱིས་གོ་མི་ཚོད།



གུ་ཡུལ་ཁང་པའི་ནད་རྒྱུང་སེལ་ཡང་སེ་དང་རྒྱན་གཏན་དུ་གཏོང་དགོས། ཁང་པའི་ནད་མི་ཇི་ཅམ་མང་བ་དང་ཁང་མིག་ཇི་ཅམ་རྒྱུང་བ་དེ་ཅམ་གྱི་རྒྱུང་སེལ་ཡང་སེ་གཏོང་དགོས། རྒྱུང་སེལ་གཏོང་སྐབས་རྒྱུང་འགྲོ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།



ལག་པ་རྒྱན་གཏན་དུ་དབྱིས་ཕྱིན་པ་ལུས། འདག་རྩིས་ཡི་རྩིས་ནད་འབྱུང་གཞན་མེད་བཟོས་ཐུབ། གལ་ཏེ་ལག་པ་འཁྲུམ་མ་བྱེད་ན། ནད་འབྱུང་འགོས་པའི་ཚད་ལག་པར་གཉན་ཁ་འགོག་པའི་སྐྱོན་རྒྱུག་ན་ཐབས་ཤིས་བཟང་།



སྐོ་དང་ཉལ་སྤྱིད་སྐབས་ཕྱིས་སམ་གྱི་མའི་ལུག་ཏུ་རྒྱབས། ཤོག་བུའི་སྐབས་ཕྱིས་བེད་སྤྱོད་ཐེངས་གཅིག་བཏང་སྟེ་དོར་ཞིག



ལག་པ་གཏོང་རེས་སྤོངས། ཐམ་རེས་དང་འོ་སྐྱེལ་རེས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།



རང་སྐྱིམ་ནས་ལས་ཁུངས་དེས་པར་རྒྱགས་དགོས།



སྐྱོན་པ་དང་ཇོ་བྲག་སྐྱོན་ཁང་དུ་བརྟེན་གཏུགས་གོང་དུ་ཁ་དཔར་བརྒྱུད་དེ་འབྲེལ་བ་བྱོས།

གཙོ་བོ་སྤྱོད་ལམ་གྱི་སྐྱེག་ལམ་ལས་གཞན་པའི་སྐྱེག་སྐྱེམས་ལག་ཀྱང་ཡོད། སྐྱེག་སྐྱེམས་དེ་དག་གཤམ་དུ་དོན་ཚན་ ༤། ༥། ༦། ༧། བཅས་ཀྱི་ནད་གསལ་ཡོད།

ད་ལྟའི་སྐྱེག་སྐྱེམས་ཚང་མ་བརྟེན་བདེའི་ཚེད་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱི་སྐུར་པར་ཐོག་བཀོད་ཡོད་པ་འདྲིར་སྟོས། [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

༤། ལྷ་ཚད། (Test)



གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་ཁོ་མིའ- ༡༩ ཉོག་དབྱིབས་ནད་རྟགས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ (གོང་གསལ་དོན་ཚན་ ༡་པར་སྟོས) ཐོན་ན། ཁྱེད་རང་པལ་ཆེར་ཉོག་དབྱིབས་ནད་འབྱས་ཟེན་ཡོད་ཀྱི་རེད། གཤམ་གསལ་ལམ་སྟོན་ནམས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལག་བརྟེན་བྱོས།

- ལམ་སེང་ལྷ་ཚད་ (Test) བྱེད་དགོས་ཤིང་། སྐྱོན་པ་དང་སྐྱོན་ཁང་། དམིགས་བསལ་ལྷ་ཚད་བྱེད་ཡུལ་ལག་ཏུ་ལྷ་ཚད་བྱེད་ཚོག་ལྷ་ཚད་བྱེད་ཡུལ་ལག་གི་མིང་ཐོ་བྱ་རྒྱ་འདྲིའི་ནད་བཀོད་ཡོད། [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718) ལྷ་ཚད་རིན་མེད་ཡིན།

# ཉུང་ལུང་སྒྲིག་མེད་ཆེད་ ཁོ་ལྟོང་༡༩ ཉུང་ལུང་བཟུང་ནས་ཡམས་གསར་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱབས།

- ལྷ་ཚང་ཟིན་མེས་རང་ཁྱིམ་དུ་སྡོད་དེ། ལྷ་ཚང་གི་ལྷ་ཚང་འབྲས་མ་ཐོན་བར་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་ཐུག་ཅི་ནས་སྡོད་ཤིག།
- **ནད་འབྲས་ཟིན་པའི་ལྷ་ཚང་གི་ལྷ་ཚང་འབྲས་མོན་ཆོ།** «ཁེར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན།» (Anweisungen zur Isolation) བཞིན་བརྟེན་སྤྱད་ཀྱི་དགོས། ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ་དྲ་རྒྱ་འདིའི་ནང་བཀོད་ཡོད། [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)
- **ནད་འབྲས་ཟིན་མེད་པའི་ལྷ་ཚང་གི་ལྷ་ཚང་འབྲས་མོན་ན།** ནད་རྟགས་མེད་པ་མ་དཔེས་བར་ཚུ་ཚོད་ ༢༤ རིང་རང་ཁྱིམ་དུ་སྡོད་དགོས། གཤམ་ཉེ་ཁྱེད་རང་ལུ་བཀག་ནང་ཡོད་ན། ལུས་ལྷན་མ་ཚོགས་བར་དུ་ལུ་བཀག་ནང་ལྷ་མཐུན་སྡོད་དགོས།

ཉུང་ལུང་བཟུང་ནས་འབྲས་ཟིན་ཚད་ལོ་ཐག་ཚོད་ཐབས་སྟེ། ནད་རྟགས་མེད་མཁན་ཚོར་ཡང་ལྷ་ཚང་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་ཡང་ལས་ཀ་བྱེད་སར་རམ་སྲིག་འཇུགས་ལས་ཁང་གང་སར་རྒྱན་ཆགས་སུ་ལྷ་ཚང་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་རིགས་ལྷ་ཚང་རྒྱུ་མཐུན་རང་མོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱེད་རྒྱུ་དང་རིན་མེད་ཡིན། གཤམ་ཉེ་ཁྱེད་རང་ལ་རྒྱན་ཆགས་སུ་ལྷ་ཚང་བྱེད་ཐུབ་ཡག་ཡོད་ན་དེ་ལྷ་ཚང་བྱེད་དགོས་པའི་ཞེན་སྐུལ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་རང་གང་ཟག་གཞན་དག་ནད་ཡམས་ལས་སྤྱད་སྐྱོབ་བྱེད།

ཁྱེད་རང་གིས་ལྷ་ཚང་བྱེད་སའི་ལས་ཁང་དུ། ལྷ་ཚང་གི་ལྷ་ཚང་འབྲས་མོན་མེས་ལག་ལེན་ཇི་འདྲ་དགོས་པའི་དྲི་ཚད་བཞིན། ཡང་ན་དྲ་རྒྱ་འདིའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་འཚོལ་ཐབས་བྱོས། [www.bag.admin.ch/testing#242157159](http://www.bag.admin.ch/testing#242157159)

ཁྱེད་རང་ཉུང་ལུང་བཟུང་ནས་ཡམས་ཀྱི་ལྷ་ཚང་བྱེད་མི་བྱེད་དང་ལྷ་ཚང་ཇི་འདྲ་བྱེད་པའི་དཔེ་གཏན་མེད་པ་ཡིན་ནམ། ? ལྷ་ཚང་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་རིས་ (Vorgehen Testen) ཞེས་པ་ལས་བྱེད་སྟོན་གང་ཡིན་ཤེས་ཐུབ། ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་ལྷ་ཚང་བྱེད་ན་པམ་ཐོག་ཡོད་དེས་རེད།

## ༥༥ ཁེར་བཀག་ (Isolation) དང་ལུང་བཀག་ (Quarantäne)



ཁེར་བཀག་དང་ལུང་བཀག་གི་ལག་ལེན་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ནད་དུག་འགོ་བའི་བརྒྱུད་མཐུན་བཅད་དེ། ནད་འབྲས་གསར་པ་ཁྱབ་གདལ་དུ་མི་འགོ་བར་བཀག་སྡོམ་བྱེད་ཐབས་ཡིན། གང་ཟག་གང་ཞིག་ནད་འབྲས་ཟིན་པ་འཇམ་ཟིན་པའི་དྲོགས་གཞི་ཡོད་ན། རང་ཁྱིམ་དུ་གནས་སྡོད་ཀྱིས་མི་གཞན་དང་ཉེ་འདྲིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྡོད་དགོས། དེས་ནད་དུག་མི་མང་པོར་གསར་དུ་མི་འགོ་བར་འགོག་ཐུབ། དེའི་ཐད་ཀྱི་སྲིག་ཁྲིམས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

**ཁེར་བཀག་ནི།** གང་ཟག་གང་ཞིག་ཉུང་ལུང་བཟུང་ནས་ནད་དུག་གསར་པས་འགོས་པ་ལྷ་ཚང་ལས་རྟགས་ཐོན་ཐུང་ན་ཁེར་བཀག་ནང་ཁྱེད་ཀྱི་དགོས། གཤམ་ཉེ་ཉུང་ལུང་བཟུང་གི་ནད་རྟགས་ཐོག་མར་ཐོན་ནས་ཉིན་ ༡༠ རིང་དྲན། ཚུ་ཚོད་ ༥༤ ལས་བཟུང་ནད་རྟགས་ཐོན་མེད་ན། ཁེར་བཀག་ལས་ཐོལ་ཚོག་པ་ཡིན།

**ལུང་བཀག་ནི།** ཉུང་ལུང་བཟུང་ནས་ནད་འབྲས་གསར་པས་ཟིན་པར་དཔྱད་འབྲས་ཐོན་པའི་གང་ཟག་དང་ཉེ་འབྲེལ་བྱུང་བའི་སྐྱེས་ལུ་ཡིན་ན་ཉིན་ ༥ རིང་ལུང་བཀག་ནང་སྡོད་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁྱེད་རང་འདས་པའི་ལྷ་ཚང་བཞིའི་ནད་སྐྱེན་ཁབ་ཆ་ཚང་བརྒྱབས་ཟིན་པ་འཇམ། ཡང་ན་ཉུང་ལུང་བཟུང་ནས་ཚར་ཞིང་དུག་སྐྱེད་ཟིན་པ་རེད།

ཁེར་བཀག་དང་ལུང་བཀག་སྟོར་གནས་ཚུལ་འཕར་མ། ཁེར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན་ «Anweisungen zur Isolation» དང་། ལུང་བཀག་གི་ལམ་སྟོན་ «Anweisungen zur Quarantäne» དྲ་རྒྱ་འདིའི་ནང་བཀོད་ཡོད། [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

ཁེར་བཀག་སྟོར་གསལ་བཤད་སྟོག་བརྒྱན་འཇར་མམ། ས་རན་སི། ཨི་ཏེ་ཡི། དེའི་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཐོག་ཡོད་པ། དྲ་རྒྱ་འདིར་ལྟོས། [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation) ལྷ་ཚང་མི་རིགས་ཚོགས་པ་ལག་གི་གཟུགས་མཐོང་རྒྱུ་འཕྲིན་ལས་ཁང་ནས་སྐྱོད་སྟོན་སྲིག་གིས། སྟོག་བརྒྱན་འདི་སྐད་ཡིག་ ༡༩ ནང་འགྲམས་སྤེལ་བྱེད་ཡོད་པ། དྲ་རྒྱ་འདིར་ལྟོས། [www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus)

## ༥༦ ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་ (Contact Tracing)



གཤམ་ཉེད་གང་ཟག་ཞིག་ཉུང་ལུང་བཟུང་ནས་ནད་འབྲས་ལྷ་ཚང་གིས་ནད་དུག་ཡོད་པར་དཔེས་ན། འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་བྱེད་སྟོན་ཚུགས་ཀྱི་རེད།

- མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་ནད་འགོས་གང་ཟག་དང་མཉམ་དུ། ནད་རྟགས་མ་ཐོན་ཉིན་གཉིས་ཐོན་ནས་ཁེར་བཀག་ནང་མ་

# ཕྱི་ནུས་ལུས་སློབ་མི་སེར་ཆེད་ ཁོ་སྤྱི་ཉལ་-༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྲུབ་པའི་བསྐྱེད་ལས་ལ་བསྐྱབས་པ།

- འཇུག་བར་སྤྱི་དང་ཉེ་འདྲིས་དམ་པོ་བྱུང་བ་ཚད་གཅོད་བྱེད།
- དེ་གའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་མི་ཚོར་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་མེད་པའི་གནས་བཤེན་བྱས་ཏེ་ད་ཕྱིན་ལག་ལེན་བྱེད་སྐོའི་སློབ་སྦྱོར་གནང་།
- ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་དེ་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཟེན་པ་མ་ཡིན་པའམ་ཏྲོག་དབྱིབས་སྐྱེན་ཁབ་བརྒྱབས་མེད་ན་ནད་རྟགས་རིགས་གང་ཡང་མེད་ནའང་རང་བྱིས་དུ་བྱུར་བཀག་གིས་སྦྱོང་དགོས། དེ་ཡང་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་མཐའ་མའི་འབྲེལ་བ་བྱུང་ནས་བཟུང་ཉེན་ ༥ རིང་སྤྱང་དགོས།
- ཉེན་ ༥ དེའི་རིང་ནད་དུག་འགོས་མེད་པར་ངེས་སོང་ན། འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་བྱུར་བཀག་གིས་སྦྱོང་གོལ་གཏོང་གི་རེད།
- གལ་ཏེ་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་ཞིག་ལ་ནད་རྟགས་ཐོན་ཡོད་པའམ། བྱུར་བཀག་ནད་སྦྱོང་རིང་ནད་རྟགས་ཐོན་ཡོད་ན། ལྷ་ཚད་བྱེད་དགོས་ཤིང་དེ་ནས་ལམ་སངས་ཁེར་བཀག་ནད་འཇུགས་དགོས།

ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་སྐོར་གསལ་བཤད་སློབ་བརྒྱན་འཇར་མན། བ་རན་སི། ཨི་ཏེ་ལི། རེ་ཏོ་ལོ་མ་ནི། དབྱིན་ཇི། ཨལ་ལྷ་ནི་ཡ། སེར་གླི་ཡ། པོར་དུ་གླེལ། སི་བེན་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡོད་པ་དྲ་མཐུད་འདྲིར་སློབ། [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing)

གནས་སྐབས་རིང་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་དུས་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་མ་ཐུབ་པ་ཡོད་མེད། **དེར་བརྟེན་རང་རང་སོ་སོས་གནས་འབབ་དང་བརྒྱན་སྟེ་ཁེར་བཀག་གམ་བྱུར་བཀག་ཇི་འོས་སུ་སྦྱོང་དགོས་པ་གསལ་འགན་ཆེ།** གཞན་ཡང་གལ་ཏེ་རང་ཉེད་ལ་ཁོ་སྤྱི་ཉལ་-༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་ཟེན་པ་ལྷ་ཚད་བརྒྱད་ངེས་ན། ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་མི་ཚོར་རང་དོས་ནས་བདེ་ལམ་སྦྱོང་ཅིག

## ༡། སྤྱད་སེར་འཇུལ་སྦྱོང་སྐོར།

སྤྱད་སེར་འཇུལ་སྦྱོང་བྱེད་མཁན་ཚང་མས་འཇུལ་སྦྱོང་གི་འགོ་དོན་ཤོག་ཅིག་ངེས་པར་སྟོན་རྒྱ་དགོས་ཡོད། འགོ་དོན་འདི་དྲ་རྒྱ [swis-splf.admin.ch](http://swis-splf.admin.ch) ཞེས་པའི་ནང་ལེན་རྒྱ་ཡོད། གལ་ཏེ་བྱེད་རང་སྤྱད་སེར་མཐའ་མཚམས་ས་ཁུལ་ཞིག་ནས་འཇུལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ངེས་པར་དུ་ལྷ་ཚད་བྱས་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ཡང་གཤམ་གསལ་དུས་སྐབས་གཞིའི་སྤྱད་སེར་འབྲུས་མ་ཟེན་པའི་ལྷ་ཚད་གྲུབ་འབྲས་གང་ཅུང་ཞིག་སྟོན་རྒྱ་དགོས། དེ་ཡང་།

- **འཇུལ་སྦྱོང་སྐབས་སྤྱི་ལོ་ཕྱི་མོ་བྱེད་སའི་ས་གནས་སུ་** PCR-Test ཡང་ན་ Antigen-Schnelltest ཞེས་པའི་ལྷ་ཚད་གང་ཅུང་བྱས་ནས། ལྷ་ཚད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཡིག་ཆ་དེ་གནས་དོན་ཆ་ཚང་བཀའ་ཟེན་པའི་འགོ་དོན་དང་མཉམ་དུ་ཐོན་སྦྱོང་སྐབས་སྟོན་དགོས།
- **འཇུལ་བརྒྱུད་ཟེན་ནས་ཉེན་མ་ ༥ - ༧ རིང་སྤྱི་ལོ་** འཇུལ་བརྒྱུད་ཟེན་རྒྱུ་ཉེན་མ་འགའ་ཤས་རིང་སྤྱད་སེར་ནད་ (PCR-Test) ཡང་ན་ (Antigen-Schnelltest) ལྷ་ཚད་གང་ཅུང་བྱས། ལྷ་ཚད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཡིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་སུ་སྟན་འབྲུལ་བྱ་དགོས།

སྤྱད་སེར་འཇུལ་སྦྱོང་གི་གནད་དོན་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་འཕམ་མ་དྲ་རྒྱ་འདིའི་ནང་བཞག་ཡོད། [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise)

## ༢། དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག།

གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པ་འགའ་ཤིག་ལ་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འདི་འགོས་ན་ཉེན་ཚབས་བྱུང་ངེས་པ་རེད། ཁོང་རྣམས་ནད་གཞི་སྦྱི་པོས་ཟེན་པའམ་འདས་གྲོངས་སྤྱུང་གྱུར་མེད། དེས་ན་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ནི།

- **མི་རྒྱས་འོག** ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གསར་བ་འདི་འགོས་ན། དེས་རྒྱུན་པས་ལོ་ན་ཇི་ཅམ་མཐོ་བ་དེ་ཅམ་གྱི་ནད་གཞིའི་བརྒྱུད་རིམ་སྦྱི་བ་ཡོད་པའི་ཉེན་ཚབས་ཆེ། དེའི་ཐོག་ལོ་ ༥༠ ཡོལ་ན་སྐྱེན་བཅོས་ཆེད་སྐྱེན་ཁབ་དུ་སྐྱེས་ཚད་ཀྱང་མཐོ་བ་མ་ཟེན། བད་རྟེན་གིས་ཟེན་ཡོད་ན་ཉེན་ཚབས་སྟོན་མ་ཞིག་ཡིན།
- **བྱུང་མེད་སྐྱེས་མ།**
- **རིགས་རྒྱུན་མ་རྒྱུ་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ (Trisomie 21) མི་རྒྱན་གྲས།**
- **གཤམ་གསལ་ནད་རིགས་ངེས་ཅན་གང་ཞིག་གིས་ཟེན་པའི་མི་རྒྱན་གྲས།**
  - རྟག་གཤེད་མཐོ་ནད།
  - སྦྱིང་ཁམས་དང་ལྷག་ཚའི་ནད།
  - གཅིན་སྤོམ་ཅེ་ནིའི་ན་ཚ།
  - སློབ་དང་དབྱུགས་གཏོང་ལན་དཀའ་བའི་ནད།



# བྱིན་མེད་ལུ་ལྷོ་མི་སེར་ཆེད་ ཁོ་མི་ཉེ་ལོ་ ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱབས།

ཁྱེད་རང་གི་ཉོག་མི་སེར་ཆེད་ཆོད་བརྒྱབས་ན་ཁྱེད་རང་གི་ལག་འཁྱེར་ས་གནས་རང་ནས་ཐད་ཀར་རག་བའོ། ཡང་ན་སློབ་ཐོག་ཤོག་དཔར་ཐོག་རག་གི་རེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལྷ་ཆོད་སྐབས་ཉོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་མ་འགོས་པའི་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད་ན། ས་གནས་རང་ལ་ཐད་ཀར་ལག་འཁྱེར་ཐོབ་བའོ། ཡང་ན་སློབ་འཕྲིན་(E-Mail) བརྒྱུད་ནས་མཇུག་ «COVID Certificate» མཉེན་ཆས་བརྒྱུད་དེ་གཏོང་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལྷ་ཆོད་སྐབས་ཉོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་ཟེན་པར་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད་ན། Nationale Antragsstelle Covid-Zertifikat ཞེས་པའི་ཉོག་དབྱིབས་ལག་ཁྱེར་སྐྱེལ་ལས་ཁང་ལ་སྐྱེན་ཞུ་འབྲས་ཏེ་ལག་འཁྱེར་ལྷོད་གོ།

བྱི་མང་གི་མི་ཚའི་འཁོར་ལུག་འགའ་ཞིག་ནད་ཉོག་དབྱིབས་ཀྱི་ལག་འཁྱེར་དགོས་ཡོད། དཔེར་ན། ཁང་པའི་ནད་གི་འཁྱེར་སྟོན་ལྟར་མོ། མཚན་འདོམས་ཞབས་ཤོ་ཁང་། སློབ་བརྟན་ཁང་དང་ལུས་རྩལ་སློབ་ཚུལ་ཁང་། དེ་བཞིན་ཁང་པའི་ནད་གི་རྒྱལ་རྒྱུ་དང་ཟུག་ལྷོ་མ་བཅས་ནང་། འཁོར་ལུག་གམ་མཚན་སྟོན་ལ་གཞིགས་ཏེ་ཉོག་དབྱིབས་ཀྱི་སྐྱེན་ཁབ་ཟེས་ཟེན་པ། ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཟེན་དྲག་སྐྱེས་བྱུང་བ། ཉོག་དབྱིབས་ལྷ་ཆོད་བྱས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་(G3) བཅས་ཀྱི་ཉོག་དབྱིབས་ལག་འཁྱེར་དེས་འབྲས་པ་ཡིན། ཉོག་དབྱིབས་ཀྱི་སྐྱེན་ཁབ་ཟེས་ཟེན་པ་དང་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཟེན་དྲག་སྐྱེས་བྱུང་བ་གང་ཞིག་ནད་འབྲས་མ་ཟེན་པའི་ལྷ་ཆོད་གྲུབ་འབྲས་ཡོད་རིགས་འཕྲུལ་ལྷོད་ཆོག་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ཆོད་ཁང་དང་བྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར། གཞན་ཡང་སྐྱེན་ཁབ་ཁང་ནད་ལག་འཁྱེར་མི་དགོས།

## ༡༡ རོགས་སྐྱོར་ཐབས་འཚོལ།

**བྲ་ལྷོགས་ migesplus.ch ཞེས་པ།** བྲ་ལྷོགས་འདིའི་ནད་ཁོ་མི་ཉེ་ལོ་ དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོལ་བ་མང་པོ་ཤེས་ཐུབ། གནས་ཚུལ་དེ་དག་སྐད་ཡིག་མང་པོའི་ནད་པའི་བརྒྱུ་རྐྱེན་ལོད། [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

**སྐད་བརྒྱུར།** གལ་ཏེ་སྐྱེན་ཁབ་དུ་སྐད་བརྒྱུད་མི་ཐུབ་ན། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྐད་བརྒྱུར་ཡོད་མེད་ཅི་ཅད་དཔྱད། ཁ་དཔར་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྐད་བརྒྱུར་བྱེད་མཁན་ཡོད། གལ་ཏེ་ཆོད་ལས་སྐད་བརྒྱུར་བ་ཡོད་ན། སོ་སོའི་ནད་མེད་ཁོངས་ནས་སྐད་བརྒྱུར་དུ་འཁྱེད་མི་དགོས་ཤིང་། ནད་དུག་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ལས་ཀྱང་སྐད་བརྒྱུད་ཀྱི་རེད། ལར་ནས་ཁྱེད་རང་ལ་སྐྱེན་བཅས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐབས། སྐྱེན་པ་དང་ནད་པ་ལན་ཚུན་གོ་བརྒྱུད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

## གཞན་ཡང་གལ་ཆེད་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་དང་སློབ་འཕྲིན་ཁ་བྱང་།

- རང་ཁྱིམ་དུ་འཛིགས་སྐུལ་ལམ་སྤྲོད་པའི་ཉེན་ཁ་འཚོར་ན། གཤམ་གསལ་བྲ་རྒྱའི་བརྒྱུད་སོ་སོའི་མིང་སློབ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་དང་སྲུང་སྐྱོབ་ལྷོད་ཆོག་ [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (འཇར་མན་གྱི་སྐད་) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (པ་རན་སིའི་སྐད་) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch) (ཨི་ཏ་ལིའི་སྐད་) རྩོམ་སྐབས་ཉེན་རྒྱུ་པར་(Polizei) ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 117 ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱོས།
- རྩོམ་སྐབས་ཆོད་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 144 འདི་ནི་སྲུང་སོ་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་དུ་རྩོམ་སྐབས་ཆོད་ཡིན།
- ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ། ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 058 463 00 00 འདིའི་ཐོག་ནས། ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་ཅི་ཅད་ལ་ལན་འདེབས་ཀྱི་རེད། **གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་རང་ཁྱིམ་གྱི་སྐྱེན་ཁབ་མེད་ན། ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 0844 844 911 བརྒྱུད་དེ། Medgate ཞེས་པའི་སྐྱེན་ཁབ་འཚོལ་ལ་ཉེན་མཚན་སྟོན་མེད་ཀྱིས་སྐྱེན་ཁབ་ཆོད་བརྒྱུན་གཏུགས་བྱེད་ཆོག།**

## ༡༡ གནས་ཚུལ་འཕམ་མ།

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)  
[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (འཇར་མན། པ་རན་སི། ཨི་ཏ་ལི། དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡོད།)



**www.foph-coronavirus.ch**