



Australian Government
Department of Health

ཁྱེད་ཀྱི་སློན་པ་བསྟེན་གཏུག་གི་དུས་ཚོད་ཉར་བ།

ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་སྐབས། ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱན་ལྗོན་སྟེན་པ་བསྟེན་གཏུག་གི་དུས་ཚོད་ཉར་བ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།
ཁྱེད་ཀྱི་གཏུག་ལ་ཉེ་ཁྱེད་ལ་ནད་རྙིང་ངམ་དུ་ལྟ་འཕྲོད་བསྟེན་གཏུག་ཚུལ་རིགས་ཡོད་ན།

ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་མཁོ་སྤོད་པ་ལུག་འཕྲད་བྱ་རྒྱ་དུང་ཡང་བདེ་འཇགས་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྟེན་པ་བསྟེན་གཏུག་ཆེད་བསྐྱོད་སྐབས།
ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་ལམ་སྟོན་བྱས་པའི་བཀའ་བྲལ་དག་རྗེས་འབྲང་བུ། འདིའི་ནང་ཁ་རས་ཤོར་རྒྱ་དང་།
(ཁྱེད་ཀྱི་མཁོ་སྤོད་པ་ཡིས་ཁྱེད་ལ་གཅིག་སྤོད་མིང་པ་ཡིན།)

ས་ཁུལ་ལོགས་དག་ཞིག་ཏུ་འབྱོར་བ་དང་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་དག་གཙང་བཟོ་བྱེད་དགོས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་ནད་ཉགས་རིགས་ཡོད་ན།
ཁྱེད་ཀྱིས་སྟེན་པ་བསྟེན་གཏུག་དུས་ཚོད་བཟོ་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་མཁོ་སྤོད་པ་ལ་བརྗོད།
དེ་བཞིན་ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་ཆར་འགྲུལ་བུའི་གཏུག་ལ་དག་གི་སྐོར་འཇུག།
གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཡོད་པའི་མིའི་ལྷན་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་ཡོད་ན། དེ་དག་སྐོར་ཁོང་དག་ལ་བརྗོད།
སྟེན་པ་བསྟེན་གཏུག་གི་དུས་ཚོད་ཆེད་བསྐྱོད་སྐབས་ཁ་རས་ཤོར་བ་དང་། དུས་ཉུག་ཏུ་མི་གཞན་སར་ནས་ཉུང་མཐར་མི་ཁར་ ༡་༥
རྒྱུ་ཐག་འཛོག་རྒྱ་ཐར་པར་བུ། མོ་དང་ཉལ་སྤྱི་རྒྱག་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་གྲུ་མོས་ཁེབས།

ཁ་སར་སྟེང་འཕྲོད་བསྟེན་གཏུག་གི་དུས་ཚོད།

ཁ་སར་སྟེང་འཕྲོད་བསྟེན་གཏུག་གི་དུས་ཚོད་ནི།
ཁ་སར་འམ་བརྟན་འཕྲིན་ཚོགས་འདུ་སྟེང་བཀོད་འདོམ་བྱེད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྤྱོད་གི་བསྟེན་གཏུག་དག་ཡིན།
ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་སོ་སོའི་ཁྲིམ་ནས་བྱིར་ཐོན་མི་དགོས་པར། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁ་སར་རྒྱག་སྟེ་སོ་སོའི་སྟེན་པའི་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད་དུ་འཇུག་པ་ཡིན།
ཁྱེད་ལ་ཡོ་ཆས་དམིགས་བསལ་གང་ཡང་དགོས་མེད་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁ་སར་འམ་ཀམ་བུ་ཁར་གང་རུང་བེད་སྤོད་བྱེད་ཆོག།
ཁྱེད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དག་གི་ཆེད་བེད་སྤོད་བྱེད་པར། ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་མཁོ་སྤོད་པ་ཡིས་ལམ་ལུགས་ལོགས་ཤོས་དེ་ཐག་གཙང་བྱེད་པ་ཡིན།
སྟེན་པ་དང་སྟེན་ཞབས་པ། དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་པ་དག་གིས་ཁ་སར་ཐོག་འཕྲོད་བསྟེན་གཏུག་བྱེད་བྱས།
མེ་ཁྱི་གེ་ཡེང་བུང་བུ་ཡོད་པའི་མི་སྲུ་ཡིན་ཡང་། ཁ་སར་ཐོག་འཕྲོད་བསྟེན་གཏུག་གི་ཞབས་ཏུ་དག་གི་ཆེད་ལོས་ཚོས་ལྡན་པ་ཡིན།
ཁྱེད་ཀྱི་སྟེན་པས་ཀྱང་ཁྱེད་ལ་ཁ་སར་ཐོག་འཕྲོད་བསྟེན་གཏུག་བྱས་པ་བརྒྱུད་ནས་སྟེན་པའི་གྲུ་མོས་ཆོག་པ་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་བར་ཐོག་འཕྲོད་བསྟེན་བསྟེན་གཏུག་གི་དུས་ཚོད་སྐབས། ཁྱེད་ཀྱི་སྤྲོད་པས་ཁྱེད་ལ་སྤྲོད་ཡིག་སྒྲིག་དགོས་མིན་པ་ཡིན།
 ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་བར་ཐོག་འཕྲོད་བསྟེན་བསྟེན་གཏུག་རྗེས་འབྲང་བྱེད་པའི་ཐོག་ སྤྲོད་པས་ཁྱེད་ལ་ཤོག་བུའི་སྤྲོད་ཡིག་ཞིག་མཐོང་སྲོད་བྱེད་པའམ།
 ཁྱེད་ཀྱིས་དགའ་འདེམས་བྱས་པའི་སྤྲོད་རིགས་ཚོང་ཁང་ལ་སྤྲོད་ཡིག་གི་ཉེ་ཇི་ཏེ་འཕྲུག་ཞིག་གཏོང་བ་ཡིན།

ཁྱིམ་དུ་སྤྲོད་སྐྱེལ་འབྲེལ།

ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཁྱིམ་དུ་སྤྲོད་སྐྱེལ་འབྲེལ་བྱེད་ཐུག། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཟུར་བཀག་ནང་སྤོང་གི་ཡོད་པ་དང་།
 བདེ་གཞི་ལྡིང་པོ་སྟེང་གཉེན་རྒྱུ་ཡོད་པའམ། ཁྱིམ་དུ་སྤོང་རྒྱ་དགའ་འདེམས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན།
 ཁྱིམ་དུ་སྐྱེལ་འབྲེལ་བྱེད་རྒྱ་དེ་གདམ་ག་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱིས་དགའ་འདེམས་བྱས་པའི་སྤྲོད་རིགས་ཚོང་ཁང་ལ་སྤྲོད་དག་གི་ཚ་འབོར་ཡོད་མེད་དང་།
 ཁོང་དག་གིས་ཁྱིམ་དུ་སྐྱེལ་འབྲེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་བལྟ་བར། ཁོང་དག་ལ་ཁ་བར་གཏོང་བའམ་དེ་དག་གི་བླ་ཆེགས་སྟངས་ཞིབ་བཤེར་བྱ།
 ཁྱེད་ཀྱིས་བླ་ཆེག་གས་ཁ་བར་ཐོག་མངགས་ཉོ་བྱེད་ཐུག།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ཤོག་བུའི་སྤྲོད་ཡིག་ཡོད་ན། སྤྲོད་རིགས་ཚོང་ཁང་གིས་ཁྱེད་ལ་སྤྲོད་དག་སྐྱེལ་འབྲེལ་མ་བྱེད་གོང་།
 ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་སྤྲོད་ཡིག་དེ་སྤྲོད་རིགས་ཚོང་ཁང་ལ་གཏོང་བའམ། མི་ཞིག་ལ་དེ་སྐྱེལ་བྱ་གཏོང་།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྲོད་པ་ཡིས་སྤྲོད་ཡིག་གི་ཉེ་ཇི་ཏེ་འཕྲུག་ཞིག་གཏོང་བ་ཡིན་ན།
 སྤྲོད་རིགས་ཚོང་ཁང་གིས་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་ཡིག་ཐོག་ཡོད་པའི་ཁ་བྱང་སྟེང་གཏོང་བ་ཡིན།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚེད་རམ་འདེགས།

ཏོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱིས་ང་ཚོའི་དགའ་ཉེ་ལྷན་འཛོལ་སྐྱེལ་སྤངས་དང་། དུས་ཚོད་གཏོང་སྤངས་དག་སྐྱར་བཅོས་གཏོང་གི་ཡོད།
 རིམས་ནད་འདི་ང་ཚོའི་ལྷན་ཡོང་འགྲུར་ལྷ་བ་མང་པོའི་རིང་མཉམ་དུ་སྤོང་གི་མིན་པས།
 ང་ཚོས་སོ་སོའི་ཕྱི་ལུགས་པོ་དང་ནང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་བདག་གཅེས་བྱེད་རྒྱ་བཙུག་པར་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཁ་བར་དང་བླ་ཆེག་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོགས་པོ་དང་ནང་མེ། དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་དག་གི་ལྷན་སྐྱེལ་མཐུན་དང་གནས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་སེམས་ངལ་དང་ཡིད་སྟོ། ཐང་ཆད་པ། རྫོ་འཆབ་པའམ་ཁོང་ཁོ་ལངས་པ་ལྟ་བུ་སྤོང་གི་ཡོད་ན།
 འདི་ནི་རྒྱན་ལྷན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་པར་བྱ་བ་དང་། རོགས་རམ་སྤངས་པར་ཞེད་སྤང་མ་བྱེད།

ཏོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་སྤོང་གི་ཆ་འཕྲིན་མང་བ།

གཞུང་འབྲེལ་འབྲུང་ཁུངས་དག་བརྒྱུད་ནས་གནས་ཚུལ་བརྗེ་ཡོད་པ་གནས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། health.gov.au སྟེང་བསྟོན།
 ཏོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་རོགས་རམ་ཨང་གྲངས་ ༡༩༠༠ ༠༢༠ ༠༩༠ ཡང་ན། ཡིག་སྐྱར་དང་སྐད་སྐྱར་ཞབས་ཁུ་ལ་ ༡༣༡ ༤༥༠
 སྟེང་ཁ་བར་གཏོང།