Six Steps To Stop The Spread (Workers) - Poster - 05082020 - Tibetan

གཤམ་གྱི་རྱིམ་པ་དྲུག་པོ་བརྱི་སྲུང་བྱེད་པའྱི་སོ་ནས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁབ་གདལ་མཚམས་འཇོག་དང་བདྱེ་འཇགས་གནས་ཐུབ།

1. ཁྱེད་རང་བདྱེ་ཐང་ཡྱིན་ནམ།ཁྱེད་རང་བདྱེ་ཐང་ཡྱིན་ནམ།
ཁྱེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་དག་ཚབས་ཆྱེན་མྱེད་ནའང་།ཁྱེད་ཀྱིས་ངྱེས་པར་དུ་ཁྱིམ་དུ་སོད་དགོས།
སྨན་པའམ་དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཁང་དུ་འབྱེལ་གཏུག་བྱེད་དྱེ་སོབ་སོན་བླངས།
ཁོང་ཚོ་ལ་ཁྱེད་རང་རྒན་གསོའྱི་ལས་བྱེད་ཡྱིན་པ་བརོད།
རྒན་གསོའྱི་ལས་བྱེད་ཆ་ཚང་ལ་ཏོག་དབྱིབས་རྱིམས་ནད་བརྟག་དཔྱད་ཐོབ་རུང་ཡོད།
ཏོག་དབྱིབས་རྱིམས་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་དག་ནྱི་ཆམ་པའམ་ཆམ་ཚད་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་དང་།དྱེའྱི་ནང་གཤམ་གྱི་ནད་རྟགས་དག་འཚུད་པ་ཡྱིན།:

• ཚ་བ་འབར་བ།
• གོ་རྒྱག་པ།
• དབུགས་གཏོང་ལྱེན་མྱི་བདྱེ་བ།
• མྱིད་པ་རྨ་བཟོ་བ།
• མགོ་ན་བ།
• དྱི་ཚོར་ཉམས་པ།
• བོ་བ་ཉམས་པ།
• སྣ་ཆུ་འཛག་པ།
• ཤ་སྱིམ་ན་བ།
• ཚིགས་ན་བ།
• གོད་བཤལ་བ།
• ཞྱེ་མྱེར་ལངས་པའམ་སྐྱུག་པ།
• དང་ག་མྱེད་པ།

2. ཁྱེད་ཀྱིས་བདྱེ་ཐང་མྱེད་པའྱི་མྱི་སར་ནས་རྒྱང་རྱིང་སོད་ཡྱིན་ནམ།
གལ་ཏྱེ་ཁྱེད་རང་གཤམ་ཁོངས་ནང་འཚུད་ཀྱི་ཡོད་ན།ཁྱེད་རང་ངྱེས་པར་དུ་ཁྱིམ་དུ་སོད་དགོས།གལ་ཏྱེ་འདས་པའྱི་ཉྱིན་གངས་༡༤ནང་ཁྱེད་རང།:

• ཏོག་དབྱིབས་རྱིམས་ནད་ཡོད་པའྱི་མྱིའྱི་ལྷན་འབྱེལ་གཏུག་བྱུང་བ་དང་སྱེར་སྲུང་ཡོ་ཆས་ཚུལ་མཐུན་ངང་གོན་མྱེད་པ།ཡང་ན།
• ཕྱི་རྒྱལ་ནས་ཕྱིར་ལོག་བས་པ།
ཁྱེད་རང་སོན་འགོག་ཟུར་བཀག་འམ་ཟུར་བཀག་སྨན་ཁང་ནང་སོད་དགོས།
ཁྱེད་ཀྱི་ལས་བདག་འམ་སངས་འཛིན་པ་ལ་འབྱེལ་གཏུག་བ།ལས་ཀར་མ་འགོ།
གལ་ཏྱེ་ཁྱེད་ལ་ནད་རྟགས་རྱིགས་ཡོད་པ་དང་དྱེ་དག་ཚབས་ཆྱེན་མྱེད་ནའང་།
སྨན་གྱི་སོབ་སོན་བླངས་དགོས།ཁོང་ཚོ་ལ་ཁྱེད་རང་རྒན་གསོའྱི་ལས་བྱེད་ཡྱིན་པ་ཤྱེས་སུ་འཇུག

3. ཁྱེད་ཀྱི་ཆམ་པའྱི་སོན་འགོག་སྨན་ཁབ་དྱེ་དུས་དང་མཐུན་པ་ཡྱིན་ནམ།
གལ་ཏྱེ་ཁྱེད་རང་རྒན་གསོ་ཁང་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན།
ཁྱེད་ཀྱིས་ངྱེས་པར་དུ་ཆམ་པའྱི་སོན་འགོག་སྨན་ཁབ་རྒྱག་དགོས།རྒན་གསོའྱི་ལས་བྱེད་དག་གྱིས་༢༠༢༠ཆམ་པའྱི་སོན་འགོག་སྨན་ཁབ་རྒྱག་དགོས་པ་ང་ཚོས་འབོད་སྐུལ་ཤུགས་དག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

4. ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའྱི་ལག་པ་དག་འཁྲུད་ཡྱིན་ནམ།
ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའྱི་ལག་པ་དག་ཆུ་དང་ཡྱི་ཙི་ལྷན་ཉུང་མཐར་སྐར་ཆ་༢༠རྱིང་འཁྲུད་དགོས།
གལ་ཏྱེ་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་དག་རོར་པོ་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་མྱེད་ན།

ཨ་རག་གཞྱི་རྟྱེན་ལྡན་པའྱི་ལག་གཙང་འཁྲུད་རས་བྱེད་སོད་བ།
ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའྱི་ལག་པ་དག་དཔྱྱིས་ཕྱིན་འཁྲུད་དགོས།:

• ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀ་འགོ་འཛུགས་མ་བྱེད་གོང་།
• ཁྱེད་ཀྱིས་ལྟ་སོང་བྱེད་ཡུལ་སྱེ་བོའྱི་ལྷན་འབྱེལ་གཏུག་རྱེ་རྱེའྱི་གོང་དང་རྱེས།
• ཕྱི་ངོས་སམ་ཅ་དངོས་བཙོག་པ་ཡོད་པའྱི་སྱེང་རྱེག་ཐུག་བྱུང་བའྱི་རྱེས།
• ཉྱིན་གང་པོའྱི་བར་སྱེང་ཐུན་མཚམས་རྱེ་རྱེའྱི་སྐབས།

5.ཁྱེད་ཀྱིས་རྒན་གསོའྱི་ལས་བྱེད་དག་གྱི་ཆྱེད་ཏོག་དབྱིབས་རྱིམས་ནད་སོང་བརྡར་མཇུག་སྱེལ་ཟྱིན་ཡྱིན་ནམ།
ཁྱེད་ལ་གཤམ་འཁོད་སྱེང་རོགས་པ་བྱེད་ཆྱེད་རྱིན་མྱེད་ཐོག་ད་ཐོག་ནས་སོང་བརྡར་ཚད་གཞྱི་འཆར་འགོད་བས་པ་ཡོད།:

• ཏོག་དབྱིབས་རྱིམས་ནད་གོ་རྟོགས།
• ནད་རྟགས་དག་རྟོགས་ཚུལ།
• རང་ཉྱིད་སོ་སོ་དང་གཞན་རྣམས་བདྱེ་འཇགས་ཉར་སངས།
ཁྱེད་ཀྱིས་https://covid-19training.gov.auསྱེང་ད་ཐོག་ནས་སོང་བརྡར་ཚད་གཞྱི་དག་རྱེད་ཐུབ།

ཁྱེད་ཀྱིས་འགོས་ནད་སོན་འགོག་དང་ཚོད་འཛིན་ཐབས་ལམ་དག་སྐོར་གྱི་རྒྱུན་ལྡན་ཟབ་སོང་སོང་བརྡརབླངས་དགོས།

6. ཁྱེད་ཀྱིས་སྱེར་སྲུང་ཡོ་ཆས་ཇྱི་ལྟར་དང་ནམ་བྱེད་སོད་བྱེད་དགོས་པ་ཤྱེས་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཁྱེད་རང་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་རང་ཉྱིད་བདྱེ་འཇགས་གནས་པར་སྱེར་སྲུང་ཡོ་ཆས་(PPE)
གལ་ཆྱེན་པོ་ཡྱིན།
སྱེར་སྲུང་ཡོ་ཆས་བྱེད་སོད་བྱེད་ཆྱེད་ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའྱི་མངའ་སྱེ་དང་ས་ཁུལ་གྱི་ལམ་སོན་དག་བརྱི་སྲུང་ཞུ་དགོས།
ཁྱེད་ཀྱིས་མྱི་ཞྱིག་ལ་ལྟ་སོང་བྱེད་སྐབས་སྱེར་སྲུང་ཡོ་ཆས་གོན་དགོས།

• ཏོག་དབྱིབས་རྱིམས་ནད་གཏན་འཁྱེལ་ཟྱིན་པམ་དོགས་གཞྱི་ཡོད་པའྱི་གནས་སངས་ལྷན་འབྱེལ་བ་བྱེད་སྐབས།
• སོན་འགོག་ཟུར་བཀག་ནང་ཡོད་པའྱི་ལྷན་འབྱེལ་བ་བྱེད་སྐབས།
. མྱི་ཞྱིག་གྱི་ཁང་པའམ་ཁྱིམ་དུ་མ་འཛུལ་གོང་ནས་སྱེར་སྲུང་ཡོ་ཆས་གོན་དགོས།
གལ་ཏྱེ་ངྱེས་བརྟན་མྱེད་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་བདག་འམ་སངས་འཛིན་པ་ལ་སྐད་ཆ་བཤད།
health.gov.au
ཐོག་ཏོག་དབྱིབས་རྱིམས་ནད་རྒྱུ་ཆ་འོག་གྱི་སྱེར་སྲུང་ཡོ་ཆས་བརན་པར་བལྟ་བ་དང་།
རྒན་གསོ་ཁང་ནང་སྱེར་སྲུང་ཡོ་ཆས་བྱེད་སོད་ཀྱི་གལ་གནད་ཀོགཁབ་གདལ་མཚམས་འཇོག་བྱེད་ཆྱེད་ཀྱི་རྱིམ་པ་དྲུག