



Australian Government
Department of Health

རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་དམ་བསྐྱགས་དག་ལྟོད་དུ་གཏོང་བ།

ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡེ་ཡེ་ 'དཀའ་རྟོག་འཇམ་དུ་གཏོང་བའི་' ཐད་ལེགས་གྲུབ་ཏུ་ཅང་ཚད་མཐོ་པོ་བྱུང་ཡོད།
ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡེ་ཡེ་ནད་ཉེན་པོའི་རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གསར་བའི་གངས་འཛོལ་ཏུ་ཅང་དམའ་པོ་ཡོད།
ང་ཚོས་ད་ནས་གཟབ་ནན་ངང་ཁྲུབ་གདལ་འདི་འགོག་པར་རོགས་བྱས་པའི་དམ་བསྐྱགས་ཁ་ཤུགས་ལྟོད་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་འགོ་འཇུགས་བྱེད་ཚོགས་པ་
ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲོལ་འདུ་མིན་ནད་རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་རྩི་ལྟར་ཁྲུབ་ཐད་ཁྲུབ་བར་བྱུང་ཡོད། རིམ་བ་ ༣
ཅན་གྱི་འཆར་གཞི་གསར་བ་ཡིས་དམ་བསྐྱགས་དག་ལྟོད་དུ་གཏོང་བའི་འགོ་ལམ་ཞིག་མཁོ་སྤོད་བྱེད་པ་ཡིན།
མངའ་སྡེ་དང་ས་ཁུལ་དག་གིས་པོ་པོའི་མང་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྐབས་དང་ས་ཁུལ་ཆ་རྒྱུན་དག་ལ་གཞིགས་ཏེ་དུས་ཚོད་འདྲ་མིན་
ཐོག་རིམ་བ་དག་སྟེང་གོམ་ཐབས་སྤོ་བ་ཡིན།

རིམ་བ་ ༣ ཅན་གྱི་འཆར་གཞི།

རིམ་བ་ ༣ ཅན་གྱི་འཆར་གཞི་དེ་རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ལས་ཀ་དང་འཚོ་གནས་ཞིག་རི་ལྟར་འགོ་འཇུགས་བྱ་རྒྱུ་ཐད་
ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡེ་ཡེ་འཕྲོད་བསྟེན་སྲུང་སྐྱོབ་ཚོགས་ཚུང་གཙོ་པོ་ཡི་མཁམ་པའི་སློབ་སྟོན་ཐོག་གཞིར་བཞག་པ་ཡིན།

རིམ་བ་དང་པོ་དེ་གཟབ་ནན་བྱེད་དགོས་པ་དག་ཡིན།
ང་ཚོས་རྟོག་རྒྱགས་མི་བྱེད་པ་དང་ད་བར་ང་ཚོས་དཀའ་ལས་རྒྱག་པའི་གཞི་རྩེན་དེ་མི་བརྒྱལ་བ་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།
རིམ་བ་དང་པོ་འདི་དག་གིས་ང་ཚོར་ནད་མི་དང་སྲོག་སེའི་ལྷན་གདོང་དང་གདོང་ཐུག་སྟེ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཀྱང་མང་བ་སྤོད་པ་ཡི
ན།

རིམ་བ་གཉིས་པ་ཡིས་གཞི་རྩེན་དེའི་སྟེང་གོང་འབྲེལ་ཐོག་འདྲུ་འཛོམས་ཆེ་བ་དང་ཚོང་ལས་མང་བ་སྟོ་འབྲེད་བྱེད་པ་ཡིན།
རིམ་བ་གསུམ་པ་ཡིས་རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ཕྱགས་རྒྱང་འདྲེ་པའི་འཚོ་གནས་དང་ལས་ཀ་འགོ་འཇུགས་བྱེད་རྒྱ་མོས་འདེ
མས་བྱེད་པ་ཡིན། གཉན་སྡིག་དེ་ལྟ་མཐུད་ནས་ཉེན་ཁ་གནས་སྐབས་འདི་ཞི་ང་ཚོའི་ 'རྒྱན་ལྗན་གསར་བ' ཡིན།

ང་ཚོས་སྐབས་པའི་གོམ་ཐབས་རིམ་བ་རེ་རེ་ལ་ང་ཚོ་ཚང་མས་ལུས་པོའི་རྒྱང་ཐག་འཛོགས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་བྱེད་པ།
དེ་བཞིན་བདེ་པོ་མེད་སྐབས་ཁྱིམ་དུ་སྡོད་པ་ལྟ་བུའི་ལག་ལེན་དག་ཚོད་སེམས་བརྟན་པའི་ངང་བྱེད་དགོས།
འདི་ཡིས་ང་ཚོའི་ནད་མི་དང་སྲོག་སེའི་
དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་དག་རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ངང་གནས་སྐབས་པར་རམ་འདེགས་བྱེད་ཐུབ།

ལུས་པོའི་རྒྱང་ཐག་འཛོག་ཚུལ།

ང་ཚོས་དུས་ནམ་ཡིན་དང་གནས་གང་དུ་ཡང་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་མི་གཞན་སར་ནས་ཉུང་མཐར་མི་ཤར་ ༡.༥ ཡི་རྒྱང་ཐག་འཛོག་དགོས།
གལ་ཏེ་ཉོ་ཆ་རྒྱག་སའི་ལྷོ་གནས་སམ་མང་ཚོགས་ས་ཁུལ་དག་འཚང་ཀ་ཡོད་པ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱང་ཐག་འཛོག་རྒྱ་དཀར་ལས་ཡོད་ན།
ས་ཁུལ་ནང་མ་འཇུག། ས་ཁུལ་དེ་འཚང་རག་ཉུང་བའི་སྐབས་ཕྱིར་བསྐྱོད་བྱ།

འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ།

འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་བྱེད་པ་ཡིས་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་ཁྱབ་གདལ་མཚམས་འཛོག་བྱེད་པའི་རོགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན།
ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་དག་རྒྱན་དུ་རྒྱ་དང་ཡི་ཅིས་འཁྲུང་བ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་གདོང་ལ་མ་རེག
དེ་བཞིན་སྐྱོད་དང་ཉར་སྤྱོད་རྒྱག་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པའི་ཚབ་ཏུ་ཟུ་མོའི་ནད་རྒྱག་རྒྱ་བྱ་བ་སར་བྱ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཉིད་བདེ་པོ་མེད་ན་ཁྱིམ་དུ་སྡོད་པ་དང་བརྟག་དབྱུང་བྱ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ཚམས་པའམ་ཚམ་རིམས་ལྷ་བུའི་ནད་རྟགས་དག་ཡོད་ན་ཁྱིམ་དུ་སྡོད་རྒྱ་ནི་དེ་ལྟ་ལས་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།
གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཚ་བ་འབར་བ་དང་སྐྱོ་རྒྱག་པ། མེད་པ་ལ་མ་ཡོད་པ་དང་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་རོགས་པ་ཡོད་ན།
ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་བརྟག་དབྱུང་བྱ།

COVIDSafe ཉེར་སྤྱོད་པའི་ལེན་བྱ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ COVIDSafe ཉེར་སྤྱོད་པའི་ལེན་བྱེད་མེད་ན་དེ་པའི་ལེན་བྱ།
ཉེར་སྤྱོད་འདི་ཡིས་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་ལྟན་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་བའི་མི་རྣམས་ལ་བར་ཐོ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་རིམ་མཚོགས་
སུ་གཏོང་བའི་སློ་ནས་མང་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་ལ་རོགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན།

ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ཨོ་སི་ཁོ་ལི་ཡ།

ང་ཚོའི་ལེགས་ལུབ་དེ་ང་ཚོས་གཤེས་སྤྱོད་འདི་དག་ང་ཚོའི་ཉེན་རེའི་འཚོ་གནས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་བཟོ་སྐྱབ་མིན་ལ་རག་ལུས་ཡོད།
ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱིམ་ནས་ག་དུས་ཕྱིར་ཐོན་བྱེད་སྐབས། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོ་རང་ཉིད་དང་ནང་མི།
དེ་བཞིན་སྐྱོགས་པོ་དང་ལས་རོགས་དག་ཇི་ལྟར་བདེ་འཇགས་གནས་སུ་བཞུགས་ཆེད་སྐྱོར་བསམ་སློ་གཏོང།
ཁྱེད་ཀྱིས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་དང་དེ་ག་དུས་བྱེད་པའི་སྐབས་བྱ་བ་དང་ཤེས་བཞིན་བྱུང་འཇུག་གི་གདམས་ག་དག་བཟོ།

ཁྱེད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ནང་གི་གནས་ཚུལ་གསར་ཤོས་དང་དམ་བསྐྱབས་དག་གི་སྐོར་དུས་དང་མཐུན་པ་གནས་པ་བྱ། ལམ་སྟོན་གསར་ཤོས་དང་།
མངའ་སྡེ་དང་ས་ཁུལ་རེ་རེ་ཡི་དང་མཐུན་ཁ་ཆེད་ Australia.gov.au ལྟར་བསྐྱོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ ༡༩༠༠ ༠༩༠ ༠༩༠
ཐོག་རྒྱལ་ནང་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་རོགས་རམ་ལ་ཡང་ཁ་བར་གཏོང་ཚོག་ཡང་ན། བབ་སྐྱུར་དང་སྐྱོད་སྐྱུར་ཞབས་ཁུ་ཆེད་ ༡༩༡ ༩༥༠
སྟེང་ཁ་བར་གཏོང།