ངས་ཇི་ལྟར་བྱེད་ནས་སོ་སོའི་ COVID-19 ཡི་ནད་རྟགས་དག་ལྟ་རྟོག་བྱེད་ཐུབ་བམ།

༢༠༢༢ ཕྱི་ཟླ་བདུན་པའི་ཚེས་ ༢༠།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ COVID-19 ཡི་བརྟག་དཔྱད་མཇུག་འབྲས་པོ་སི་ཊིཝ་ཐོན་པ་དང་ཁྱིམ་དུ་ལུས་སྟོབས་སོས་བཞིན་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྨན་པའམ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་མཁོ་སྤྲོད་པའི་རོགས་རམ་ཐོག་ནས་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་རྟོག་བྱེད་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་ནད་རྟགས་རྣམས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབྲི་བ་ཡིས། ཁྱེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་དག་དྲག་བསྐྱེད་འགྲོ་ཡི་ཡོད་མེད་དང་། ཡང་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་སྨན་པར་བསྟེན་བྱེད་པའམ་སྨན་ཁང་དུ་བསྐྱོད་དགོས་མེད་ཤེས་པར་རོགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན།

COVID-19 ཡི་གནས་སྟངས་མང་ཆེ་བ་འཇམ་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ཁྱིམ་དུ་སྟངས་འཛིན་བྱེད་ཐུབ། ཉེན་ཚབས་ཆེན་པོ་སྟེང་ཡོད་པའི་སྐྱེ་བོ་འགའ་ཤས་ལ་ཁོང་དག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་མཁོ་སྤྲོད་པ་ཡིས་སྨན་ཡིག་སྤྲོད་པའི་དམིགས་བཀར་གཉན་སྲིན་འགོག་བྱེད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལྡན་དགོས་སྲིད་པ་ཡིན། COVID-19 ཡི་ཁའི་ཐོག་ནས་སྨན་བཅོས་བྱེད་ཚུལ་ཆེད་སུ་ཞིག་འོས་ཆོས་ལྡན་སྐོར་གྱི་ཞིབ་ཕྲའི་ཆ་འཕྲིན་ཆེད། [www.health.gov.au/covid19-translated](http://www.health.gov.au/covid19-translated) སྟེང་བསྐྱོད།

## ངས་ཉིན་ལྟར་ནད་རྟགས་གང་དག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབྲི་དགོས་སམ།

ཁྱེད་རང་ན་བའི་སྐབས་སོ་སོའི་ཉིན་རེའི་ནད་རྟགས་དག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབྲི་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ COVID-19 ཡི་ནད་རྟགས་དག་ཇེ་ལེགས་སུ་འགྲོ་བ་དང་རང་འཇགས་གནས་པའམ་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་ན། ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབྲི་དགོས། འདི་ཡིས་ཁྱེད་རང་ཇི་འདྲ་ཚོར་གྱི་ཡོད་མེད་ཁྱེད་དང་སོ་སོའི་སྨན་པ་ཡིས་ཤེས་པར་རོགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན། ཁྱེད་རང་ཉེན་རེར་དྲག་བསྐྱེད་འགྲོ་རིམ་བཞིན། ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབྲི།:

* ཁྱེད་ཀྱི་དྲོད་ཚད། (ཁྱེད་རང་ཚ་བ་འབར་ཡོད་མེད་ཞིབ་བཤེར་བྱེད་ཆེད་ཡིན།)
* ཁྱེད་ཀྱིས་དབུགས་གཏོང་ལེན་མགྱོགས་པོ་ཇི་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ།
* ཁྱེད་ལ་དབུགས་གཏོང་ལེན་ཁག་པོ་ཡོད་པའམ། དབུགས་མི་འདང་བའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མེད་ཤེས་ཚུལ།
* གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གློ་རྒྱག་གི་ཡོད་ན། གློ་ཤུགས་ཚབས་ཆེ་ཇི་ཙམ་ཡོད་ཚུལ།
* གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་གཟེར་ཟུག་འམ་ན་ཟུག་གང་ཡང་ཡོད་པ།
* གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་མགོ་ན་ཡི་ཡོད་པ།
* གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཐང་ཆད་ཀྱི་ཡོད་ན།
* གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་སྐྱུག་པ་འཆོར་བའམ་གྲོད་ཁོག་བཤལ་གྱི་ཡོད་པ།

ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་པས་ཀྱང་ཁྱེད་ལ་སོ་སོའི་འཚོ་རླུང་རིམ་པ་དང་འཕར་རྩ་ (སྙིང་གི་འཕར་ལྡིང་།) ལྟ་རྟོག་བྱེད་དགོས་སྐོར་ཡང་བརྗོད་སྲིད་པ་ཡིན།

## གལ་ཏེ་ངའི་ནད་རྟགས་དག་ཇེ་སྡུག་ཏུ་སོང་བའམ་སེམས་ཁྲལ་བྱུང་ན། ངས་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་སོ་སོའི་ནད་རྟགས་དག་གི་སྐོར་སེམས་ཁྲལ་ཡོད་ན། སོ་སོའི་སྨན་པ་ལ་འབྲེལ་གཏུག་གནང་རོགས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་ National Coronavirus Helpline ལ་ 1800 020 080 ཐོག་ཁ་པར་གཏོང་སྟེ། ཁ་པར་སྟེང་ནས་སོ་སོའི་ནད་རྟགས་དག་གི་དཔྱད་ཞིབ་བླངས་ཆོག རིན་མེད་སྐད་སྒྱུར་ཞབས་ཞུ་དག་གི་ཆེད། གདམ་ག་ 8 འདེམས།

ཁྱེད་ཀྱི་ནད་གཞི་འགོ་སྟོད་དུ་ནད་རྟགས་འཇམ་པོ་བྱུང་སྲིད་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་། དུས་ཚོད་རིམ་སོང་རྗེས་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་གཤམ་འཁོད་ཀྱི་**ནད་རྟགས་ཚབས་ཆེ་**གང་ཞིག་ཡོད་རུང་ ambulance སྐད་གཏོང་།

* དབུགས་གཏོང་ལེན་ཁག་པོ་ཡོད་པ།
* མཆུ་ཏོ་དང་གདོང་པ་སྔོན་པོ་ཆགས་པ།
* བྲང་ཁོག་ལ་ན་ཟུག་གཏོང་བའམ་གནོན་ཤུགས་ཚོར་བ།
* ཤ་པགས་གྲང་མོ་དང་སྦྱར་བག་གམ་སླན་ཆག་ཆག་གྱུར་པ། ཡང་ན། སྐྱ་མདངས་ཅན་དང་ཐིག་ཁྲ་ཆགས་པ།
* བློ་སྟོབས་ཉམས་པའམ་དྲན་མེད་འགྱེལ་བ།
* མི་གསལ་བ་གྱུར་པ།
* གཉིད་སད་རྒྱུ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་པ།
* གཅིན་པ་མ་འབབ་པའམ་ཉུང་ཉུང་འབབ་པ།
* གློ་རྒྱག་སྐབས་ཁྲག་འདོན་པ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ནད་རྟགས་ཚབས་ཆེ་དག་ཡོད་ན། སྒུག་མ་སྡོད། ལམ་སེང་ ambulance ཆེད་ 000 (ཀླད་ཀོར་གསུམ་ཅན།) ལ་ཁ་པར་གཏོང་སྟེ་ཁོང་ཚོ་ལ་སོ་སོར་ COVID-19 ཕོག་ཡོད་སྐོར་བརྗོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཨིན་སྐད་རྒྱག་གི་མེད་ན། ཁྱེད་རང་ 000 ལ་ཁ་པར་གཏོང་སྐབས། ‘ཨེམ་བུ་ལེན་སི།’ ཞེས་མྱུར་སྐྱོབ་སྣུམ་འཁོར་རེ་སྐུལ་ཞུས་ཏེ་ཁ་པར་ཐོག་སྡོད་པ་དང་སྐད་སྒྱུར་བ་ཞིག་རེ་སྐུལ་ཞུ།

## ངས་ཇི་ལྟར་བྱེད་ནས་སོ་སོའི་དྲོད་ཚད་ཚད་འཇལ་བྱེད་དགོས་སམ།

ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་དྲོད་ཚད་ཚད་འཇལ་བྱེད་པར། ཁྱེད་ལ་དྲོད་ཚད་འཇལ་ཆས་ལྡན་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་དྲོད་ཚད་འཇལ་ཆས་མེད་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁ་པར་འམ་དྲ་ཐོག་བརྒྱུད་སྨན་རིགས་ཚོང་ཁང་ནས་ཉོ་སྒྲུབ་བྱེད་ཐུབ། སྨན་རིགས་ཚོང་ཁང་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་དུ་སྐྱེལ་འགྲེམ་བྱེད་པ་ཡིན། དྲོད་ཚད་འཇལ་ཆས་རེ་རེ་མི་འདྲ་བ་ཡོད། དེས་ན། བཟོ་སྐྲུན་པའི་ལམ་སྟོན་དག་རྗེས་འབྲང་བྱ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་དྲོད་ཚད་དེ་ཌིག་རི་ 38 འམ་དེ་ལས་མཐོ་བ་ཡོད་ན། ཁྱེད་རང་ཚ་བ་འབར་གྱི་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་འདི་འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་གང་མགྱོགས་བརྟག་དཔྱད་ཆེད་སོ་སོའི་སྨན་པ་ལ་འབྲེལ་གཏུག་ཞུ་དགོས།

## ངས་ཇི་ལྟར་བྱེད་ནས་རང་ཉིད་ལ་དབུགས་གཏོང་ལེན་ཁག་པོ་ཡོད་པའམ་དབུགས་མི་འདང་བའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ་བམ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་དབུགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་ཁག་པོ་ཡོད་ན། ཁྱེད་ལ་དབུགས་མི་འདང་བ་དང་། དབུགས་འབྱིན་རྔུབ་བྱེད་རྒྱུ་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ། ཡང་ན། ཁྱེད་ཀྱི་སོ་སོའི་གློ་བའི་ནང་རླུང་འདང་ངེས་རག་གི་མེད་པ་ཚོར་སྲིད་པ་ཡིན།

ཁྱེད་ལ་གཤམ་དག་གི་སྐབས་ཚོར་སྲིད་པ་ཡིན།:

* ཁྱེད་རང་གོམ་པ་རྒྱག་སྐབས།
* ཁྱེད་རང་ཙོག་ཙོག་སྡོད་སྐབས།
* ཁྱེད་རང་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་དབུགས་དེ་ཇེ་ལེགས་དང་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་བའམ་རང་འཇགས་གནས་པ་ཚོར་བའི་སྐབས། དེའི་ཚེས་གྲངས་དང་དུས་ཚོད་དག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབྲི།

## ངས་དབུགས་གཏོང་ལེན་མགྱོགས་པོ་ཇི་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ངས་ཇི་ལྟར་བྱེད་ནས་ཚད་འཇལ་བྱེད་ཐུབ་བམ།

ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཁ་པར་ཐོག་གིི་དུས་ཚད་འཇལ་ཆས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས། ཁྱེད་ཀྱིས་སྐར་ཆ་ 60 (སྐར་མ་ 1) ནང་དབུགས་ཇི་ཙམ་གཏོང་གི་ཡོད་མེད་ཚད་འཇལ་བྱེད་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཆུ་ཚོད་སྟེང་གི་སྐར་ཆའི་བརྡ་སྟོན་ཡང་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག ལྷོད་ལྷོད་སྡོད་དེ་རྒྱུན་ལྡན་ངང་དབུགས་གཏོང་ལེན་བྱ། ཁྱེད་ཀྱིས་སྐར་ཆ་ 60 (སྐར་མ་ 1) ནང་དབུགས་ཇི་ཙམ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་གྲངས་ཀ་རྒྱག ཁྱེད་ཀྱིས་སྐར་ཆ་ 60 (སྐར་མ་ 1) ནང་དབུགས་ཇི་ཙམ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཚེས་གྲངས་དང་དུས་ཚོད་དག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབྲི།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ཚད་གཞི་དེ་སྐར་མ་རེ་ལ་དབུགས་ 20-30 དབར་གཏོང་གི་ཡོད་་ན། འདིས་ཁྱེད་ལ་དབུགས་འདང་གི་མེད་པ་བརྡ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་འདི་འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་གང་མགྱོགས་བརྟག་དཔྱད་ཆེད་སོ་སོའི་སྨན་པ་ལ་འབྲེལ་གཏུག་ཞུ་དགོས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ཚད་གཞི་དེ་སྐར་མ་རེ་ལ་དབུགས་གྲངས་ 30 ལས་མང་བ་གཏོང་གི་ཡོད་ན། ཁྱེད་ལ་དབུགས་མི་འདང་བའི་མྱོང་ཚོར་ཚབས་ཆེ་བྱུང་སྲིད་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་འདི་འདྲ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ལམ་སེང་ ambulance སྐད་གཏོང་སྟེ་ཁོང་ཚོ་ལ་སོ་སོར་ COVID-19 ཕོག་ཡོད་སྐོར་བརྗོད་དགོས།

ལམ་སྟོན་འདི་སྐྱེ་བོ་དར་མའི་ཆེད་འབྲེལ་བ་ཡོད། རིམ་པ་འདི་དག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་གྲངས་འམ་འཕྲོད་བསྟེན་གནས་བབ་དག་མི་མཚོན་པ་དང་སྙོམ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་སྲིད་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་དབུགས་མི་འདང་བའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་མེད་ཐད་ངེས་བརྟན་མེད་ན། གང་མགྱོགས་བརྟག་དཔྱད་ཆེད་སོ་སོའི་སྨན་པ་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དེ་ཁོང་ཚོ་ལ་སོ་སོར་

COVID-19 ཕོག་ཡོད་སྐོར་བརྗོད། བརྙན་པར་ཐོག་ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པའམ་ཁ་པར་ཐོག་ནས་བསྟེན་གཏུག་བྱེད་སྐབས། ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་པའམ་སྨན་ཞབས་པས་ཁྱེད་ཀྱི་བྲང་ཁོག་ཡར་འབུད་པ་དང་མར་འབབ་པ་དེར་བལྟ་བའི་སྒོ་ནས། ཁྱེད་རང་དབུགས་མགྱོགས་པོ་ཇི་ཙམ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་གྲངས་ཀ་རྒྱག་ཐུབ་པ་ཡིན།

## ངས་ཇི་ལྟར་བྱེད་ནས་སོ་སོའི་འཚོ་རླུང་རིམ་པ་དང་སྙིང་གི་འཕར་ཚད་ (འཕར་རྩ།) ཚད་འཇལ་བྱེད་ཐུབ་བམ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་པ་ཡིས་སོ་སོའི་འཚོ་རླུང་རིམ་པ་དང་སྙིང་གི་འཕར་ཚད་ (འཕར་རྩ།) ཞིབ་བཤེར་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་བརྗོད་ཡོད་ན། ཁྱེད་ལ་འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་ལྡན་དགོས། འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་ནི་སྒྲིག་ཆས་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡིན། དེ་ཁྱེད་ཀྱི་མཛུབ་མོ་གཉིས་པའམ་གསུམ་པའི་སྟེང་གཡོག་སྟེ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་ཡིན། བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས་ན་ཟུག་མི་གཏོང་བ་དང་། བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་སྐར་མ་གཅིག་ཙམ་མ་གཏོགས་མ་འགོར་བ་ཡིན།

ཁྱེད་ལ་སོ་སོའི་སྨན་པ་དང་སྨན་ཁང་འམ་ལྟ་སྐྱོང་མཁོ་སྤྲོད་པ་གཞན་དག་གིས་འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་སྤྲོད་སྲིད་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁ་པར་འམ་དྲ་ཐོག་བརྒྱུད་སྨན་རིགས་ཚོང་ཁང་ནས་འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་གཅིག་ཉོ་སྒྲུབ་བྱེད་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་དུ་སྐྱེལ་འགྲེལ་བྱེད་དུ་འཇུག་ཆོག

ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་འཚོ་རླུང་རིམ་པ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར། སི་མར་ཊི་ཁ་པར་འམ་སི་མར་ཊི་ཆུ་ཚོད་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ COVID-19 ཡོད་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་ལ་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གི་འཚོ་རླུང་རིམ་པ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་རྒྱུ་བརྗོད་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱི་བྱིས་པའི་ཆེད་དམིགས་བཀར་ངང་འཆར་འགོད་བྱས་པའི་འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་ཞིག་ལྡན་དགོས་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་པའམ་སྨན་ཞབས་པས་ཁྱེད་ལྷན་གནད་དོན་འདིའི་སྐོར་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་པ་ཡིན།

## ངས་ཇི་ལྟར་བྱེད་ནས་འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་སམ།

1. བརྟག་དཔྱད་ཆེད་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་མཛུབ་མོའི་སྟེང་གི་སེན་ཚོན་འམ་སེན་མོ་རྫུས་མ་དག་ཕྱིར་འདོན་བྱེད་དགོས། (མཛུབ་མོ་གཉིས་པའམ་གསུམ་པ་གང་ཞིག) སེན་ཚོན་དང་སེན་མོ་རྫུས་མ་ཡིས་སྒྲིག་ཆས་དེ་བྱེད་ལས་ཏག་ཏག་བྱེད་རྒྱུར་འགོག་རྐྱེན་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན།
2. འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད་གོང་། སྒལ་པ་ཁར་ཐུག་སྡོད་དེ་སྐར་མ་ལྔ་རིང་ངལ་གསོ་རྒྱག
3. ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་དག་དྲོ་པོ་ཡོད་སྐབས་སྒྲིག་ཆས་དེ་བྱེད་ལས་ཡག་ཤོས་བྱེད་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་མཛུབ་མོ་དག་གཡོ་འགུལ་བྱེད་པ་དང་། དེ་དག་དྲོ་པོ་བཟོས་ཆེད་ཕུར་ཕུར་གཏོང་།
4. འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་དེ་སྤར།
5. འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་མཛུབ་མོ་གཉིས་པའམ་གསུམ་པ་སྟེང་སྦྲགས། དེས་ན། ཁྱེད་ཀྱི་མཛུབ་མོའི་རྩེ་མོ་ཡིས་སྒྲིག་ཆས་མཇུག་སྣེ་དེར་རེག་པ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་མཛུབ་སེན་དང་འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་ཀྱི་བརྙན་ཤེལ་དེ་ཁ་ཡར་ཕྱོགས་སུ་བསྟེན་དགོས།
6. ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་དང་མཛུབ་མོ་དག་གཡོ་འགུལ་མེད་པར་ཙོག་བུར་འཇོག
7. ངལ་གསོ་རྒྱག་སྟེ་རྒྱུན་ལྡན་བཞིན་དབུགས་གཏོང་ལེན་བྱ།
8. སྐར་མ་གཅིག་རིང་སྒུག་པའི་རྗེས། SpO2 མཚོན་རྟགས་རྗེས་སུ་སྟོན་པའི་ཨང་གྲངས་དེ་ཞིབ་བཤེར་བྱ། ཨང་གྲངས་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་འཚོ་རླུང་རིམ་པ་ཡིན།
9. ཁྱེད་ཀྱི་འཚོ་རླུང་རིམ་པའི་ཨང་གྲངས་དང་། དེའི་ཚེས་གྲངས་དང་དུས་ཚོད་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབྲི།
10. PR (འཕར་རྩའི་ཚད་གཞི།) འམ་ BPM (སྐར་མ་རེར་འཕར་ལྡིང་།) མཚོན་རྟགས་རྗེས་སུ་སྟོན་པའི་ཨང་གྲངས་དེ་ཞིབ་བཤེར་བྱ། ཨང་གྲངས་འདི་ཁྱེད་ཀྱི་སྙིང་གི་འཕར་ལྡིང་ཚད་གཞི་ (འཕར་རྩ།) ཡིན།
11. ཁྱེད་ཀྱི་སྙིང་གི་འཕར་ལྡིང་ཚད་གཞི་དང་། དེའི་ཚེས་གྲངས་དང་དུས་ཚོད་དག་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབྲི།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་མཚོན་རྟགས་དག་ཀློག་མི་ཐུབ་པའམ། ཨང་གྲངས་དེ་བརྒྱ་ཆ་ 95% འོག་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱི་མཛུབ་མོ་དག་གཡོ་འགུལ་བྱེད་པ་དང་། དབུགས་གཏོང་ལེན་འགའ་ཤས་བྱེད་པ་དང་། སྒྲིག་ཆས་དེ་མཛུབ་མོ་གཞན་ཞིག་སྟེང་འབད་རྩོལ་བྱ། (མཛུབ་མོ་གཉིས་པའམ་གསུམ་པ་གང་རུང་ཞིག)

ཁྱེད་ཀྱི་འཚོ་རླུང་རིམ་པ་དེ་བརྒྱ་ཆ་ 95% འམ་དེ་ལས་མཐོ་བ་ཡོད་དགོས། གལ་ཏེ་དེ་འདི་ལས་དམའ་བ་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཉིད་སོ་སོའི་སྨན་པའམ་སྨན་ཞབས་པའི་ལྷན་བརྟག་དཔྱད་མང་བ་ལྡན་དགོས་པའམ། ཁྱེད་རང་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་ན་ཆེས་བདེ་འཇགས་ཡོད་པའི་རྟགས་མཚན་ཞིག་ཡིན་སྲིད་པ་ཡིན།

* གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་འཚོ་རླུང་རིམ་པ་དེ་མུ་མཐུད་ནས་བརྒྱ་ཆ་ 95% འོག་ཡོད་ན། ཁྱེད་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པའི་སྨན་པའམ་སྨན་ཞབས་པ་ཡིས། ཁྱེད་ཀྱི་འཚོ་རླུང་རིམ་པ་དེ་བརྒྱ་ཆ་ 95% འོག་ཡོད་པ་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས།
* གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་འཚོ་རླུང་རིམ་པ་དེ་མུ་མཐུད་ནས་བརྒྱ་ཆ་ 92% འམ་དེ་ལས་དམའ་བ་ཡོད་ན། ལམ་སེང་ ambulance ཆེད་ 000 སྟེང་ཁ་པར་གཏོང་།
* གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྙིང་གི་འཕར་ལྡིང་ཚད་གཞི་དེ་སྐར་མ་རེར་འཕར་ལྡིང་ 120 སྟེང་སྡོད་པའམ་དེ་ལས་མང་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན། ལམ་སེང་ ambulance ཞིག་སྐད་གཏོང་།

ལམ་སྟོན་འདི་ནི། འཚོ་རླུང་རིམ་པ་དང་སྙིང་གི་འཕར་ལྡིང་དག་ནད་རྟགས་འབྲིང་ནས་ཚབས་ཆེ་བར་ཇི་ལྟར་བརྡ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སྐོར་ཐད་སྐྱེ་བོ་དར་མ་ཁོ་ནའི་ཆེད་འབྲེལ་བ་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་གྲངས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གནས་བབ་ཀྱིས་རིམ་པ་འདི་དག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་སྒེར་ངོས་ཀྱི་གནས་སྟངས་དག་བརྡ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་མཚོན་པ་དང་། སྙོམ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས་པའང་སྲིད་པ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ནད་རྟགས་ཚབས་ཆེ་དག་མྱོང་གི་ཡོད་མེད་ཐད་ངེས་བརྟན་མེད་ན། བརྟག་དཔྱད་ཆེད་གང་མགྱོགས་སོ་སོའི་སྨན་པ་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དེ་ཁོང་ཚོ་ལ་སོ་སོར་

COVID-19 ཕོག་ཡོད་སྐོར་བརྗོད།

## གལ་ཏེ་ངའི་ཤ་མདོག་དེ་ནག་ཤས་ཅན་ཡོད་ན། འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཚུལ།

ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲག་ནང་གི་འཚོ་རླུང་རིམ་པ་ཚད་འཇལ་བྱེད་ཆེད། འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཤ་པགས་སྟེང་འོད་མདངས་འཕྲོ་བའི་སྒོ་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཤ་མདོག་དེ་ནག་ཤས་ཅན་ཡོད་ན། འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་ཀྱི་མཇུག་འབྲས་དེ་ཞིབ་ཚགས་ཉུང་བ་ཡོད་པ་སྙན་ཐོ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་བརྗོད་ཡོད། དེ་དག་གིས་བརྟག་དཔྱད་མཇུག་འབྲས་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲག་ནང་གི་འཚོ་རླུང་རིམ་པ་དེ་ལས་མཐོ་བ་ཡོད་པ་སྟོན་སྲིད་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ཤ་མདོག་ནག་ཤས་ཅན་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ད་དུང་འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། ཁྱེད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་མཇུག་འབྲས་དག་མར་འཛར་གྱི་ཡོད་མེད་བལྟ་བར། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཁྲག་གི་འཚོ་རླུང་རིམ་པའི་བརྟག་དཔྱད་དེ་རྒྱུན་དུ་བྱེད་དགོས་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་བརྟག་དཔྱད་མཇུག་འབྲས་ཆ་ཚང་ཚེས་གྲངས་དང་དུས་ཚོད་ལྷན་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འབྲི་དགོས།

## འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ངའི་སྙིང་གི་འཕར་ལྡིང་དེ་མགྱོགས་པོ་ཇི་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ངས་ཇི་ལྟར་བྱེད་ནས་ཤེས་ཐུབ་བམ།

འཕར་རྩའི་འཚོ་རླུང་འཇལ་ཆས་མེད་པའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་འཕར་རྩ་ (སྙིང་གི་འཕར་ལྡིང་ཚད་གཞི།) ཞིབ་བཤེར་བྱེད་པར།:

1. ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྙིང་གི་འཕར་ལྡིང་ཚད་གཞི་ཞིབ་བཤེར་མ་བྱེད་གོང་། སྐར་མ་ལྔ་ཙམ་རིང་ངལ་གསོ་རྒྱག
2. ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་གཅིག་གི་མཛུབ་མོ་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་དག་ལག་པ་གཞན་གྱི་མཐེ་བོང་གཤམ་གྱི་མཁྲིག་མ་སྟེང་འཇོག
3. ཁྱེད་ཀྱི་མཛུབ་མོ་དག་ཁྱེད་ཀྱི་མཁྲིག་མའི་སྟེང་ལྷོད་པོ་ངང་འཇོག་པའི་ལྷན། ཁྱེད་ཀྱིས་སྐར་ཆ་ 60 (སྐར་མ་གཅིག) ནང་འཕར་ལྡིང་གྲངས་ཀ་རྒྱག་ཐུབ་པ་ཡིན། འདི་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་སྙིང་གི་འཕར་ལྡིང་ཚད་གཞི་ཡིན།

## ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ COVID-19 རམ་འདེགས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་དྲི་བ་གང་ཡང་ཡོད་རུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ National Coronavirus Helpline ལ་ 1800 020 080 ཐོག་ཁ་པར་གཏོང་བའི་སྒོ་ནས། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ COVID-19 རམ་འདེགས་རྙེད་ཐུབ། རིན་མེད་སྐད་སྒྱུར་ཞབས་ཞུ་དག་གི་ཆེད། གདམ་ག་ 8 འདེམས།