

དབྱངས་ཚོས་ཀྱིས།) ༢༠༢༠།༡།༡༠ རེ་བྱ་ཇི་ལེན་ཏེ་ཉམས་བྱུང་མེད་གཅིག་བཅས་ཤེས་ཉོགས་བྱུང་
བ་གསུམ།

ཉེ་མིས་ནང་ཡོད་པའི་ནད་པ་དེའི་བཟའ་ཟླ་བྱ་སྤྱད་ཆམས་བཏག་དབྱུང་བྱས་པས་ནད་འདི་བགོས་
མེད་པའི་གནས་སྤངས་རེད་འདུག།

- ཁང་བྱིམ་བྱུར་བཀག་ནང་གནས་བཞིན་པ། ༡༥༧༧ ཉེ་མི་གར་ས་གནས་གཞིས་ཁག་༡༧ རས་༡༠
ནང་མེད་པ་དང་ས་གནས་གཞན་༡༧ རང་གི་གྲངས་ཐོད།

༧ ལྷ་བའོ་ལོ།

- ལྷ་གར་ནང་ཡོད་པའི་ཁང་བྱིམ་བྱུར་བཀག་ནང་བཞུགས་པ་གང་ཞིག་ཆ་རྒྱུན་གཉིས་ཚང་བ་རྣམས་ལ་བོད་ཀྱི་
གསོ་བ་རིག་པའི་ལུས་སེམས་རྣམས་གསོའི་སྒྲུབ་རིམ་མེད་ཐོག་འབྲུལ་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་བྱུང་བ་དང་སྒྲུབ་འབྲུལ་
སློབས་ཐད་ཟླ་༡ ཚེས་༡༤ ཉིན་འཕྲོད་བསྐྱེད་བྱུང་འཕམ་མཚོག་ནས་བོད་ཀྱི་བརྟན་འཕྲིན་ཐོག་གསལ་
བསྐྱེད་སྤེལ་བ་བཞིན་བོད་མི་རྣམས་ནས་སོ་སོའི་ས་གནས་སོ་སོའི་གཞིས་འགོ་དང་འཕྲོད་བསྐྱེད་སྒྲུབ་ཁང་
འགན་འཛིན་དང་འབྲེལ་བ་ལམ་སྟོན་བྱ་དགོས་པ་ཡིན།
- དེ་བཞིན་སྤྱི་རྒྱལ་ནང་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་ཁང་བྱིམ་བྱུར་བཀག་ནང་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ཆ་རྒྱུན་གཉིས་པོ་ཚང་
བ་རྣམས་ལ་གསོ་བ་རིག་གི་ལུས་སེམས་རྣམས་གསོའི་སྒྲུབ་དགོས་མཁོ་མཚེས་ཆེ་རྒྱ་ཚབ་དོན་གཅོད་བརྒྱུད་སྒྲུབ་
མཁོ་སློབ་བྱ་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་བྱུང་ཡོད་པ་དང་སྒྲུབ་མཁོ་སྒྱུབ་དང་སྒྲུབ་བསྐྱེད་སློབ་སློབ་ཆེད་གསོ་བ་
རྟན་ཚོགས་འོག་དེབ་སྐྱེལ་ཡོད་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲུབ་པ་རེ་དམིགས་འཕྲུགས་ལུས་ཡོད་པས་ཁྲུབ་ཁོངས་སོ་
སོ་ནས་འབྲེལ་ཡོད་སྒྲུ་ཚབ་དོན་གཅོད་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས་བྱ། ད་ལྟའི་འཆར་རྒྱལ་ནང་དུ་སྒྲུག་ཁང་
རྣམས་སྐྱོ་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱང་སྒྲུབ་རྣམས་ས་གནས་སྤྱི་གང་སྤྱིར་གཏོང་བཅས་འབད་བཅོམ་བྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཡིན།
- ལྷ་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༡ ཚེས་༡༡ ཉིན་ཨ་རི་ནས་ཕེབས་པའི་བོད་མི་ཞིག་དྲ་རམ་སྤྱི་ལུ་ཏེ་ཉམས་ཁང་གི་
བཏག་དབྱུང་ལས་ནད་ཡམས་དེའི་རྒྱུ་རྐྱེས་ཆེ་འདས་སོང་བ་ཁོང་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བའི་མི་གྲངས་༥
རྣམས་ལ་ནད་གཞི་འདི་ཡོད་མེད་བཏག་དབྱུང་བྱས་རྗེས་ནད་གཞི་དེ་འགོས་མེད་པའི་སྒྲིབ་འགྲོའི་བཏག་དབྱུང་
ལྷ་བའོ་འབྲས་ཐོན་ཡོད་པ་དང་། ཆེ་འདས་དང་ཁོང་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བའི་མི་གྲངས་༥ ཡོད་པ་རྣམས་ད་
རིང་ཁང་བྱིམ་བྱུར་བཀག་གི་ཉིན་གྲངས་༡༣ འགོ་བཞེན་ཡོད་པས་འདི་ག་འབྲེལ་ཡོད་བདེ་ལེགས་སྒྲུབ་ཁང་

དང་ཆེད་ལས་སྒྲན་པ་དང་སྒྲན་ཞབས་ནས་ཉིན་རེའི་ཚེ་བ་དང་ནད་ཉལ་སྤོང་མེད་སོགས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་
བཞིན་ཡོད། ཁོང་རྣམས་ལ་རྣམས་ལ་ལུས་རྒྱངས་གསོ་བྱེད་སྒྲན་རིན་མེད་འཁོ་སྤོང་བྱུང་ཡོད་པ་དང་སེམས་
ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེན་གྱི་སློབ་གསོ་དགོས་པ་རྣམས་ལ་སློབ་གསོ་ལམ་སློན་ལྟུང་ཡོད་པ་ཡིན། གནས་རྒྱུ་ལ་འདི་
དང་འབྲེལ་ཚེ་འདས་ཁོང་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་བྱུང་མེད་ནའང་མགོན་ཁང་གཅིག་ནང་བཞུགས་པའི་པོད་
རིགས་གྲངས་༡༧ འདུག་པ་རྣམས་ནང་སྲིད་ལས་ཁྲུངས་ནས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་བརྒྱུད་མི་གྲངས་༡༧ ཚང་
མ་རྩེད་གཙོད་བྱུང་ཡོད་པ་དང་ཚང་མ་ད་ལྟ་སྡོམ་འགོག་ཁང་བྱིམ་རྒྱར་བཀག་ནང་བཞུགས་ཡོད་ཅིང་དམིགས་
བསལ་ནད་ཉལ་གང་ཡང་ཐོན་མེད་པ་རེད་འདུག་ལ་དེའི་ཐོག་འདི་ག་འབྲེལ་ཡོད་ཚེ་པའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ས་
གནས་སུ་འབྲེལ་བ་ལྷན་ཞུས་གནས་སྐྱོངས་ཉོགས་ཞིབ་གནང་བཞིན་ཡོད།

- རྒྱ་གར་ནང་ཡོད་པའི་ཁང་བྱིམ་རྒྱར་བཀག་གྲངས་ཐོ་བྱིན་༡༥༧༢ ཡོད་པ་ཆ་ཚང་གི་འབྲེལ་ཡུལ་ཁ་བྱུང་ས་
གནས་གཞིས་འགོ་དང་འཕྲོད་བསྐྱེན་སྒྲན་ཁང་འགན་འཛིན་བརྒྱུད་མཁོ་སྤོང་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། པོད་མི་དག་ལ་
ཚེ་བ་འཕར་བ་སོགས་ནད་ཉལ་སྤོང་མེད་ས་གནས་སྒྲན་ཞབས་པས་བརྟག་ཞིབ་གནང་བཞིན་ཡོད་པས་གནས་
རྒྱུ་ལ་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་ད་ལྟའི་བར་ཁང་བྱིམ་སྡོམ་འགོག་རྒྱར་བཀག་ནང་བཞུགས་མཁུ་རྣམས་ལ་དམིགས་
བསལ་ནད་ཡམས་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཚབས་ཚེའི་ནད་ཉལ་སྤོང་མེད་པའི་གནས་རྒྱུ་ལ་འབྲོར་ཡོད།
- ནད་ཡམས་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་རྣམས་འཇོམ་སྒྲིང་འཕྲོད་བསྐྱེན་སྐྱིག་འཇུགས་ནས་ཉིན་གཅིག་
གཉིས་དབར་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱེད་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་པོད་རིགས་འཕྲོད་བསྐྱེན་ཆེད་ལས་སྒྲན་པ་
དང་སྒྲན་ཞབས། དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བསྐྱེན་ཉམས་ཞིབ་པ་དང་སྒྲན་སློབ་རྣམས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོང་ངེས་
ལ་ཉེན་འདི་ག་ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུང་ནས་འཇོམ་སྒྲིང་འཕྲོད་བསྐྱེན་སྐྱིག་འཇུགས་ཀྱི་སྤྱི་བྱུང་འགན་འཛིན་གྱི་
གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱེད་རྣམས་པོད་བརྒྱུར་ལྷན་ནས་པོད་ཀྱི་སྐྱོ་བརྟན་ཐོག་སློབ་སྦྱོང་བྱུང་བཞིན་ཡོད་པ་
དང་། དེ་བཞིན་འཇོམ་སྒྲིང་འཕྲོད་བསྐྱེན་སྐྱིག་འཇུགས་དང་གནས་ལུལ་རྒྱ་གར་གཞུང་ནས་ཀྱང་སྒྲན་ཁང་
འཛིན་སྤོང་དང་འབྲེལ་ཙུ་འཛིན་ལམ་སློན་དང་། ཆེད་ལས་སྒྲན་པ་དང་སྒྲན་ཞབས་དེ་བཞིན་ནད་པར་སྒྲན་
བཅོས་བྱེད་སྤྱོད་དང་རང་ཉིད་ནད་འགོག་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་སློན་ཡིག་ཆ་སོགས་ལ་ཚོགས་རྒྱུང་ནས་གཞིགས་
ཞིབ་ཀྱིས་འབྲེལ་ཡོད་ལ་ལམ་སློན་དང་ལག་བསྟར་ཡོང་རྒྱུར་འབད་བརྩོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད།
- འདི་ནས་ནད་ཡམས་འདི་དང་འབྲེལ་མི་མང་ལ་ནང་ཚོས་ཐོག་ནས་བསམ་སློབ་གཏོང་སྤངས་དང་གདོང་ལེན་
བྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་དེད་དུས་སྒྲན་གྱི་ཐོག་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེན་སློབ་

༥། རེ་སྐྱལ་དང་གསལ་བསྐྱགས།

- བོད་མི་རྣམས་ས་གནས་གང་དུ་བཞུགས་ཡོད་ནའང་གནས་ཡུལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྲིམས་སྒྲིག་བཀའ་རྒྱ་ལ་བརྩི་སྲུང་དང་ལེན་ངེས་པར་ལྷན་གོས་པའི་རེ་སྐྱལ་དང་།
- ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡུལ་ཡུང་ཁག་ནང་བཞུགས་མཁན་བོད་རིགས་རྣམས་དང་རྒྱལ་པོར་ཤུགས་ཤོགས་དང་བྱིས་པ། དེ་བཞིན་སྲི་རྒྱལ་མི་སེར་ཡིན་པའི་བོད་རིགས་རྒྱ་གར་ནང་ད་ལྟ་གནས་བཞུགས་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་དང་ཟབ་ཟབ་གནང་དགོས་པའི་ནན་སྐྱལ་ལྷན་ཁག་།
- བོད་རིགས་ས་གནས་གང་དུ་ཡོད་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་སློབ་རྒྱུ་པ་དང་ཆ་བའི་འཕམ་བ། དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་ཚབས་ཆེའི་ནད་རྟགས་མངོན་ཆེ་ངེས་པར་དུ་ས་གནས་སུ་འཕྲོད་བསྐྱེན་སྐྱེན་ཁང་ཡོད་པ་རྣམས་འཕྲོད་བསྐྱེན་སྐྱེན་ཁང་དུ་བསྐྱེན་དགོས། སྐན་ཁང་ནས་བཏག་དབྱུང་བྱས་རྗེས་གལ་ཏེ་ཇོ་རྟག་གི་གནས་སྡངས་འཕྲུང་ཆེ་གནས་ཡུལ་གཞུང་གི་རྫོང་གི་སྐྱེན་ཁང་དུ་བཏག་དབྱུང་སྐྱེན་བཅོས་ཆེད་འཕྲོད་གོས་པ་ཡིན།
- སྲ་སྲིར་བོད་མིའི་སྒྲིག་འདུགས་དཔལ་ལྷན་སྲིད་སྲོལ་མཚོག་དང་དེ་བཞིན་ཚོས་རིག་ལས་ཁུངས་དང་། ལྷག་པར་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས་ནས་ནད་ཡམས་སྐྱོན་འགོག་གི་སློབ་གསོ་ལམ་སྐྱོན་དང་ཡོངས་གསལ་བཀོད་ཁྲབ་དང་གསར་བསྐྱགས་གནང་བ་རྣམས་ལ་དོ་ནན་བརྩི་སྲུང་གནང་རོགས་ཅེས་རེ་སྐྱལ་ལྷན་ཁག་།
- མཐའ་དོན་དུ། ༢༠༢༠ ཟླ་༩ ཚེས་༢༠ ཉིན་བོད་མི་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་སྐྱབས་ལ་སྲི་ཚོར་ལ་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཚོག་གིས་ནད་ཡམས་འདི་དང་འབྲེལ་ནས་ནད་ཡམས་འདི་སྐྱོན་འགོག་ལ་དུར་བསྐྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་གོ་ལ་ཡོངས་གཅིག་ལ་ཅིག་རྟེན་ཡིན་པས་ཐུན་མོང་གི་རྣམས་པ་སྐྱུངས་དགོས་པ་དང་། ད་ལྟའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་པར་གདོང་ལེན་བྱེད་ཐབས་ཐོག་གསུང་འཕྲིན་ཞིག་བསྐྱུལ་གནང་མཇུག་ཡོད་པ་དེ་ང་ཚོ་ཚང་མས་ངེས་པར་དུ་སློབ་འཇགས་པའི་ཐོག་ཉིན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་སྐྱག་བསྐྱར་ཡོང་བའི་རེ་སྐྱལ་ལྷན་ཁག་ལྷན་ཡིན།

1. Emergency Help Line:

- སྐུ་དོན་COVID 19 ཀྱི་ནད་རྟགས་སོགས་ལ་དོ་གསལ་འདྲི་ཡོད་ཆེ་སྲི་ལྷགས་སྐྱེན་ཁང་དང་སྐྱེན་པའི་འབྲེལ་མཐུད་ཁ་པར་ཨང་གྲངས།””””

➤ དེ་བཞིན་པོད་མིའི་གཞི་སྒྲིལ་ཆགས་ལ་ཞབས་ཞུའི་ཆེད་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་ས་གནས་འཕྲོད་བསྐྱེད་སྒྲིལ་ཁང་
འགན་འཛིན་གྱི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་གཞུང་འབྲེལ་དྲ་ཀྱི་ tibet.net / tibetanhealth.org ཐོག་སླེལ་ཡོད་པ་
དེར་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

➤ ཕྱི་རྒྱལ་གནས་བཞུགས་པོད་རིགས་ནམས་ནས་དེ་གའི་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་ལས་ཁང་གཙོ་པོར་འགྲུལ་བའི་ས་
གནས་པོད་རིགས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་པར་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས་ཞུ།

- གཞུང་འབྲེལ་དྲ་ཀྱི། www.tibet.net
- www.tibetanhealth.org
- Facebook: Department of health CTA
- Instagram: health CTA

མཐར་བཟོམས་སྲུང་ལན་ནད་ཡམས་འདིའི་ཐོག་རྒྱལ་ཕྱི་རྒྱལ་ནང་དུ་པོད་རིགས་སྒྲིལ་པ་དང་སྒྲིལ་ཞབས་མང་
པོས་སྤོང་སྤོངས་ཆེན་པོས་ཞབས་ཞུ་རྒྱ་ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གནང་བཞིན་ཡོད་པར་ངོས་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་བྱ་བ་
དང་ཆབས་ཅིག་འདི་ག་སྐྱིད་འཇུགས་ནས་བཀོད་བྱུང་གནང་བ་བཞིན་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་སྒྲིལ་ཁང་
འགན་འཛིན་ནས་རྒྱ་གྲོ་ཆེར་བསྐྱེད་གྱིས་ས་གནས་སྲུང་ལན་ཡམས་སྤོང་འགོག་ཆེད་ལས་འགུལ་སླེལ་བར་རྒྱ་
གར་མངའ་གཞུང་ནས་ལེགས་སོ་སྤྲུགས་བརྗོད་གནང་བ་དེ་འདྲའང་བྱུང་འདུག་ན་འབྲེལ་ཡོད་ཚང་མར་
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞེས་ཞུ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཚང་མ་ལ་ཐུགས་རྗེ་གནང་རྒྱུའི་རེ་སྐུལ་སྒྲུར་བྱ་བ་དང་རྒྱགས་འདིར་མཇུག་བསྐྱེད་རྒྱུ་ཡིན།
ཐུགས་རྗེ་ཆེ།