

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༩ ཚེས་༡༠ ཉིན་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་ལ་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐུ་ཏན་
COVID-19 ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱབས་ཐེངས་གསུམ་པ།

སློབ་སྦྱང་ལུ་ཁན། སློབ་པ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཙོད་དང་སློབ་པ་བསྟན་འཛིན་བཙུན་འགྲུས།

སློབ་པ་བཙུན་འགྲུས་ལགས་ནས།

༡ སློབ་བཏང་འཛམ་གླིང་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་གནས་སྟངས།

ནད་ཀྱིས་མནར་བཞིན་པའི་ནད་པ་གྲངས།

ནད་འདིས་རྒྱེན་འདས་སོང་བའི་ནད་པ་གྲངས།

ཁྱོད་འཛམ་གླིང་ནད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ག་ཚད་ནད་ནད་འདི་ཁྲབ་གདལ་ཕྱིན་ཡོད་པ།

༢། གནས་ལུལ་རྒྱ་གར་ནད་དུའི་གནས་སྟངས།

ནད་འདིས་མནར་བཞིན་པའི་ནད་པའི་གྲངས།

ནད་འདིས་རྒྱེན་འདས་སུ་སོང་བའི་ནད་པ་གྲངས།

ནད་འདི་ནས་དྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་མི་གྲངས།

དེ་ནས་སློབ་པ་མཚམས་གཙོད་ནས།

༣། བྱེ་བྲག་བོད་རིགས་ཀྱི་གནས་སྟངས།

ད་བར་རྒྱ་གར་ནད་གནས་ཚུལ་འབྱོར་བ་གཞི་བཟུང་ནད་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟར་བཤད།

ཁང་གྲིམ་རྩུར་བཀག་མི་གྲངས། ༡༡༧ ། རྩུར་སྐྱབ། ་ ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་འགྲེལ་བཟོད།

༧ ལས་དོན།

འདི་ག་སྤྲིག་འཇུགས་ནས་གཙོ་བོ་ནད་ཡམས་འདི་སྔོན་འགོག་ཆེད་སློབ་གསོ་ལས་སྟོན། དང་ཆེད་ལས་སློབ་པ་དང་སློབ་
ཞབས་ལྷན་ལས་འགོག་སྤྱད་སློབ་བྱ་རྒྱ། གཉིས་པ་གཤམ་ཉེ་ཇོ་བླ་འབྲུང་ཆེ་སྤྲིག་འཇུགས་ནས་གྲ་སྤྲིག་གང་གནང་
དགོས་ལས་དོན་འདི་གཉིས་ལ་གཙོ་བོ་དམིགས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནང་ཚོགས་ཚུང་ཁག་བརྒྱད་ལ་ཆ་
བགོས་བྱས་ནས་ད་ལྟ་ལས་དོན་ཁག་སྤྱབ་བཞིན་ཡོད།

✓ དང་པོ་ནད་ཡམས་འདི་སྔོན་འགོག་ཆེད་འདི་ནས་ས་གནས་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་སློབ་ཁང་ལྷན་ལས་འགོག་ཡམས་
འདིའི་ནད་ཉགས་ལྟར་མངོན་པ་ལྷན་ལས་ཁང་གིས་ཟུར་བཀག་བཞུགས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་དུས་ནས་དུས་སུ་
ཆ་བ་དང་སློ་རྒྱུ་མིན་ནད་ཉགས་ཞིབ་རྟོགས་བྱ་རྒྱུ་དེ་གནང་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་ད་ཆ་ཁང་གིས་ཟུར་བཀག་
ནང་བཞུགས་པ་ལྷན་ལས་ཀྱི་ཉིན་མཚུངས་ནད་ཉགས་ཡོད་མེད་ཞིབ་བཞུག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

དེ་མཚུངས་འདི་ནས་གངས་སྤྱི་ད་ལྟ་ཀྱི་ལས་བྱེད་དང་དགོན་སྡེ་ག་ཚང་། སློབ་དགེ་དང་མི་བཅས་ཁྱོད་མི་གངས་
༤༤༤ ལ་ཉིན་ལྟ་བུ་སྤྱད་མང་ཆ་བ་དང་སློ་རྒྱུ་པ་སོགས་ནད་ཉགས་ཡོད་མེད་ཞིབ་རྟོགས་བྱས་པ་བརྒྱུད་མི་གངས་༡༠
ཅུ་ལ་སློ་རྒྱུ་པ་དང་མི་ད་པ་ཆ་བ་སྟེ་ཡ་ཆམ་དང་ཆམས་ཆད་ལྟ་བུའི་ནད་ཉགས་སྟོན་ཡོད་ཀྱང་འདི་ནས་སུ་མཚུངས་ཞིབ་
བཞུག་བྱས་པས་ཆ་བ་འཕར་བ་སོགས་ཇོ་བླ་པའི་ནད་ཉགས་སྟོན་མེད། སྔོན་འགོག་བཞུག་ཞིབ་ཀྱི་ལས་གཞི་མོད་
མིའི་གཞིས་ཆགས་དང་ས་གནས་དུག་ཅུ་ལ་བཞུག་ཞིབ་བྱས་ཟིན་འདུག་ལ་བདུན་སྟེན་འདིའི་ནད་ལས་གཞི་འདི་
གཞིས་ཆགས་ཁག་ཚང་མའི་ནད་བཞུག་ཞིབ་བྱ་རྒྱུའི་གྲ་སྤྲིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

✓ གཉིས་པ། དེ་སྔ་ཁང་གིས་ཟུར་བཀག་ལ་གནས་བཞིན་པ་ལྷན་ལས་འགོག་ཆེ་བའི་མི་ལྷན་ལས་ལ་གསོ་
རིག་སློབ་གཏུན་འབེབས་གནང་བ་དེ་རིན་མེད་སོག་གནང་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་རྒྱུ་བ་བཞིན་ད་བར་ཁྱོད་མི་གངས་
༡༣༤ ལ་རིན་མེད་སོག་གནང་ཟིན་འདུག། འདི་དང་འབྲེལ་སྤྲིག་འཇུགས་ནས་ནད་ཡམས་འདི་ཀློག་བགྲེས་ལྷན་
ལ་སོགས་ཉེ་ཆེ་ཆེ་བའི་སྤྲིག་འཇུགས་ནས་བོད་མི་ཀློག་བགྲེས་རང་ལོ་༤༥ བཀའ་བ་ལྷན་ལས་དང་དེ་བཞིན་
ལྷན་ལས་ཐག་ཀས་གཅོད་མགོན་མེད་ལྷན་ལས་༩ ཁྱོད་མི་གངས་༡༡༠༥༡ གེ་ལ་ལུས་སེམས་ལུས་གསོའི་གསོ་རིག་

སྤྱི་ཤིང་མེད་ཐོག་འབྲུལ་རྒྱུ་ལྷན་ཐོག་གཙོ་བོ་བྱུང་བ་བཞིན་གང་སྤྱི་ལོ་བཟང་བཟང་གཞན་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་ཞུ། **(སྐབས་**
བའ་གསལ་བཤད། རྩོམ་འགོ་གསལ་བཅོས་ཐབས་མིན་བཤད་ལ་བཤད།)

✓ གསུམ་པ། ད་ལྟའི་ཆར་ཨ་རི་ནེ་ཏུ་ཡོག་གཙོ་བོར་གྱུར་བའི་ཕྱི་རྒྱལ་གནས་བཞུགས་བོད་མི་ཁག་ཅིག་ལ་ནད་
ཡམས་འདི་འགོ་ས་པའི་གནས་ཚུལ་ཐོན་བཞིན་ཡོད་པ་དང་ནད་པ་ཁག་ཅིག་ནས་སོ་སོའི་སྤྱི་བཅོས་རྒྱུར་བ་དྲ་
ཐོག་ནས་སྤེལ་བཞིན་ཡོད་པར་གལ་ཏེ་དྲ་ལམ་ཁག་གི་ལམ་སྟོན་ལ་ཐད་ཀར་གཞི་འཛིན་ནས་སྤྱི་གཏོང་བ་སོགས་
འབྲུང་ཆེ་རྒྱུར་ཐོགས་དང་གཞོན་རྩོམ་འབྲུང་གཞི་ཡོད་པས་དེས་པར་དུ་གསོ་རིག་སྤྱི་བའ་བཀའ་འདྲི་ལམ་སྟོན་
ཞུས་པའི་ཐོག་སྤྱི་གཏོང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འདི་ནས་གྲང་ཨ་རི་དང་ཡུ་རོལ། ཨོ་སི་ཏེ་མི་ཡ།
ཧུ་ཏུ་སུ་དང་བལ་ཡུལ་བཅས་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ས་གནས་སུ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྤྱི་བའ་ལྷན་པ་ལྷན་མིག་འཇུགས་
ཞུས་པའི་སྤེད་དེ་ཉིན་སྤྱི་བའ་འཕའ་མ་གསུམ་ཞབས་ཞུའི་ཆེད་མིག་འཇུགས་གནང་སྟབས་བྱུང་ཡོད་པས་ས་
གནས་བོད་མི་རྣམས་ནས་སྤྱི་བའ་འོན་གཙོ་བོ་རྒྱུ་གསོ་རིག་སྤྱི་བའ་འགྲུགས་ཀྱིས་སྤྱི་བའ་སྤྱི་བའ་སྤྱི་བའ་ཐད་
ལམ་སྟོན་ཞུ་གནང་ཡོད་པ་ཞུ་རྒྱུ་དང་།

✓ བཞི་པ། ད་ལྟའི་ཆར་མི་རྣམས་ཐེམ་སྤང་གི་བཀའ་རྒྱུ་འོག་སོ་སོའི་ཁྱིམ་དུ་བཞུགས་པའི་སྐབས་སེམས་ནང་
དངང་ཚབ་དང་ལྷག་པར་གསལ་འཁོགས་དང་སྤྱི་ལྟའི་སེམས་ཁམས་ལ་དཀའ་ངལ་འབྲད་སྤིང་བས་འདི་ནས་གསལ་བ་
དང་གྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལམ་སྟོན་པར་རིས་དྲ་ཐོག་འདོན་སྤེལ་ཞུས་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱི་བའ་
བཅོས་བཟོ་རྒྱུར་འོག་ཡོད་པའི་ཚོགས་མི་གྲངས་༥༠༠༠ ཅམ་ལ་ནད་ཡམས་སྤྱི་བའ་གཙོ་བོ་དང་བྱེད་སྟོལ་སྟོན་གྱི་
འཕྲིན་ཐུང་Text Messages བཏང་ནས་ལམ་སྟོན་ཞུས་སྟབས་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། འདི་ག་སེམས་
ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་པའི་དོས་ནས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལམ་སྟོན་པ་དང་སྤོབ་གསོ་ལམ་སྟོན་
Cousellor ཆེད་ལམ་མི་གྲངས་༤ (Emotional Support Help Line)ཀྱི་རོལ་ག་
འབྲེལ་གཏུག་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་བཅས་དྲ་རྒྱའི་ཐོག་སྤེལ་བཞིན་ན་བོད་མི་གང་ཞིག་ནས་དེ་ལྟའི་སྤོབ་གསོ་ལམ་སྟོན་
ཞུ་དགོས་མཆིས་ཆེ་དེས་པར་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས་ཅེས་ཞུ།

✓ ལྷ་པ། དེ་སྤྱི་ནད་ཡམས་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་རྩ་འཛིན་ལམ་སྟོན་ཞིག་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་སྤྱི་བའ་ཁབ་ཁག་གི་
འགན་འཛིན་རྣམས་ལ་ཡིག་ཐོག་འབྲེལ་བཤད་ཞུས་ཡོད་པ་དང་། བདུན་སྟོན་འདིའི་ནང་བདེ་ལེགས་སྤྱི་བའ་ཁབ་གི་

སྐྱོན་པ་བརྗོད་འགྲུས་ལགས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཁྲབ་ཁོངས་ཀྱི་སྐྱོན་པ་རྣམས་ལ་ཅུ་འཛིན་དེ་ལག་བསྟར་གནང་
སྟངས་དང་དེ་བཞིན་ནད་འགོག་སྲུང་སྐྱོབ། བད་པར་ལྷ་སྐྱོང་གེད་ཕྱོགས་ཐོག་ཏུ་ཐོག་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་ཐུབ་པ་
བྱུང་ཡོད། ཆབས་ཅིག་ས་གནས་སྐྱོན་ཁང་ཁག་གི་སྐྱོན་ཞབས་པ་རྣམས་ལ་ནད་འགོག་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཆ་བྱད་ཡོད་
པ་རྣམས་བེད་སྐྱོད་གེད་སྟངས་ཐོག་བརྟན་ཐུང་བརྒྱད་ལམ་སྟོན་དང་ཅི་སྟེ་ཡོ་བྱད་དེ་དག་ས་གནས་ལ་མ་རགས་
པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཆེ་དེ་དང་འབྲ་བའི་ཡོ་བྱད་བརྟོ་བསྐྱོན་ཐབས་ལམ་རྣམས་ལམ་སྟོན་ལྟས་ཐུབ་པ་བྱུང་།

གཉིས་པ། གལ་ཏེ་རྫོང་ག་དཀའ་ངལ་འབྲུང་ཆེ་ལམ་སྟོན་ལས་འཆར་གྲ་སྒྲིག་ཐད།

- ✓ གལ་ཏེ་བོད་པའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཏུ་རྫོང་ག་དཀའ་ངལ་སྐད་ཆེ་གོམས་པ་དང་པོ་དེ་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ས་
གནས་སམ་རྫོང་གི་སྐྱོན་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་གེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པས་སྒྲིག་འཇུགས་ནས་བོད་མིའི་གཞིས་
ཆགས་ཁག་༣༧ དང་དེ་བཞིན་བལ་ཡུལ་དང་འབྲུག་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་ས་གནས་གཞུང་གི་སྐྱོན་
ཁང་དང་COVID-19 Nodal Officer དེ་བཞིན་CMO, DC, SDM,
Medical Officer བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་ཁ་བར་ཨང་གྲངས་ཆ་ཚང་ལེན་ནས་འབྲེལ་ཡུལ་ལ་
ཁ་བར་འགོ་མིན་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཐེ་ས་མཐའ་མའི་འབྲེལ་གཏུག་ཆེད་ལས་མིའི་མིང་དང་ཁ་བར་ཨང་
གྲངས་བཅས་གྲ་སྒྲིག་གི་ས་ཏུ་རྒྱུ་ཐོག་སྟེ་ལ་ཐེ།
- ✓ འདི་ནས་ས་གནས་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་སྐྱོན་ཁང་འགན་འཛིན་བཅས་ལ་
འབྲེལ་བ་ལྟས་ནས་ད་བར་ས་གནས་གྲངས་༣༧ ལ་ས་གནས་གཞུང་གི་སྐྱོན་ཁང་དང་འབྲེལ་གཏུག་ལྟས་པ་
བརྒྱ་ཆ་༡༠༠ དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ཁང་ཁྱིམ་རྒྱུར་བཀག་ཆེད་འབྲེལ་གཏུག་ལྟས་པ་བརྒྱ་ཆ་༤༩ དེ་
བཞིན་མཉུན་དུ་ཞབས་ལུ་བསྐྱབ་མཁན་སྐྱོན་པ་དང་སྐྱོན་ཞབས་པའི་ཆེད་ནད་འགོག་སྲུང་སྐྱོབ་གྲ་སྒྲིག་བརྒྱ་
ཆ་༧༠ དེ་བཞིན་ཁང་ཁྱིམ་རྒྱུར་བཀག་ཐོག་མ་ཐུན་རྒྱུན་ཆ་ཚང་ཡོད་པ་བརྒྱ་ཆ་༧༧ དང་མ་ཐུན་རྒྱུན་བསྐྱབ་
དགོས་པ་བརྒྱ་ཆ་༤༤ ལྟར་སྐྱོབ་འགྲུལ་བསྐྱོད་རྒྱུར་འཁོར་མ་ཐུན་རྒྱུན་གྲ་སྒྲིག་འབྲེལ་གཏུག་ལྟས་པའི་
བརྒྱ་ཆ་༤༡ ན་གཞིན་དངས་སྒྲངས་གྲ་སྒྲིག་བརྒྱ་ཆ་༧༧ བཅས་ཁྱོན་ཡོངས་ནས་གྲ་སྒྲིག་བརྒྱ་ཆ་༤༡ ཅམ་
ལྟས་དང་ལུ་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཡོད།

✓ རི་བླ་གླུ་ལྷ་སྐྱོད་པ་དང་སྐྱོད་ཞབས་པ་དྲུང་སྐྱོད་གི་གསལ་བསྐྱེད་པ་བཏང་བ་བཞིན་དེ་ཆ་སྐྱོད་ཞབས་པ་
ཁ་ཉམས་བྱུང་སྲིད་བས་བོད་མི་གང་ཞིག་ཞབས་ལུ་ལུ་འདོད་ཡོད་ཆེ་སྐྱེ་ཅམ་ནས་གནང་འདོད་ཡོད་པའི་
མོག་འཕྲིན་འབྲུང་ཡོད།

༥ དེ་སྐྱེལ།

➤ གནས་ལུལ་གཞུང་གཙོ་སྲིད་མིའི་སྤྲིག་འཇུགས་དང་ས་གནས་འགོ་འཛིན་ཁག་ནས་གསར་འགོད་གསལ་
བསྐྱེད་སྤེལ་བ་ལ་བརྟེན་སྐྱུང་གནང་རོགས།

➤ བདེ་ཡམས་འདི་མ་འགོ་ས་བའམ་དང་བྱུང་མ་འགོ་འཛིན་ཆེད་དེར་ཉམས་ཞིབ་བྱས་རྗེས་མི་རྣམས་དེས་བར་དུ་ཁ་
རས་གྲོན་དགོས་པ་གསལ་བར་བཏང་བ་བཞིན་ཁ་རས་གྲོན་དགོས་པ།

➤ དེ་བཞིན་ཁང་བྱིམ་ནང་བཞུགས་པ་ལས་གང་སར་འགྲོ་མ་དགོས་པ་གཙོ་འདོན།

➤ ལག་པ་གཙང་མ་བཟུ་དགོས་པ་དང་ཁ་མིག་ལ་ལག་པ་འཆང་འཇུ་གནང་མི་དགོས་པ་གཙོ་འདོན།

➤ རྒྱལ་སྤོད་སྤོད་དང་ཞལ་ལག་ལོ་མཚོད་རྒྱ་བཅས་ཡིན། དེ་བཞིན་རྒྱལ་ཁབ་སོ་སོའི་འགོད་བསྐྱེད་སྤྲིག་
འཇུགས་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་བཞིན་བརྟེན་སྐྱུང་གནང་ཞིང་ར་ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་རུབ་ཐོག་རྒྱལ་ལས་གནང་ན་
བདེ་ཡམས་འདི་ལས་སྐྱུར་ནས་སྐྱུར་དུ་གྲོལ་སྐྱུང་ལ་ར་ཚོའི་རེ་བར་ར་ཚོ་ཚང་མ་མཉམ་རུབ་ཐོག་བདེ་ཡམས་འདི་
ལ་གདོང་ལེན་བྱ་སྐྱུང་ལེ་རེ་བ་དང་འབད་བཙོན་ལུ་རྒྱ།

རྒྱལ་སྤོད་ཆེ། རྒྱན་རྒྱས་ཚང་མ་རྒྱལ་སྐྱེད་གནང་དགོས།
