

# བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཁྱབ་ཁོངས་སློབ་ཁང་ནས་སྐྱ་ཉན་ COVID-19 ཉན་ ཡམས་སྤངས་འཛིན་གྱི་ཅ་འཛིན་ལམ་སྟོན།

## ༡ སྐྱ་ཉན་ COVID-19 ཉན་ཡམས་གྱི་མཚན་ཉིད།

དྲོགས་གཞི་ཅན། དབྱུགས་འབྲིན་རླབ་གྱི་ནད་ཅན་(ཚ་བ་འཕར་བ་དང་ཡང་ན་དབྱུགས་མི་བདེའི་ནད་ཉགས་ཡོད་པ་  
) (དཔེར་ན། མྱོ་རྒྱབ་པ་དང་དབྱུགས་ཉལ་བ་) དང་ཡང་གོང་གསལ་ཚ་བ་འཕར་བ་དང་མྱོ་ལུད་པ་དང་དབྱུགས་  
འབྲིན་རླབ་དཀའ་བའི་ནད་ཉགས་རྣམས་མ་མངོན་པའི་ཉིན་གུངས་<sup>༡༤</sup> གོང་སྐྱ་ཉན་ COVID-19 ཉན་ཡམས་དར་  
ཁྱབ་སྲིད་བའི་ས་གནས་<sup>1</sup> ལྟུང་བའི་ལུང་གི་ཡོད་པ་རྣམས་དྲོགས་གཞི་ཅན་དུ་བརྟེན་གྱི་ཡོད།

### ཡང་ན།

ནད་པ་དང་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་སྐྱེ་བ་གང་ཞིག་ལ་དབྱུགས་མི་བདེའི་ནད་ཡོད་པ་དང་ནད་ཉགས་དེ་རྣམས་མ་མངོན་  
པའི་ཉིན་གུངས་<sup>༡༤</sup> གོང་ནད་ཡམས་འདི་འགོས་ཟེན་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བའི་ནད་པ་དང་འབྲེལ་བྱུག་བྱུང་བ་རྣམས་  
དྲོགས་གཞི་ཅན་དུ་བརྟེན་གྱི་ཡོད།

### ཡང་ན།

དབྱུགས་འབྲིན་རླབ་གྱི་ནད་གཞི་ཚབས་ཅན་ལྡན་པའི་ནད་པ་(ཚ་བ་འཕར་བ་དང་ཡང་ན་དབྱུགས་མི་བདེའི་ནད་  
ཉགས་ཡོད་པ་) (དཔེར་ན། མྱོ་རྒྱབ་པ་དང་དབྱུགས་ཉལ་བ་) སློབ་ཁང་དུ་ཉལ་དགོས་པ་ཡིན་ཡང་ནད་ཉགས་གཞན་  
གང་ཡང་མེད་ཀྱང་ནད་གྱི་མཚན་ཉིད་ཀྱང་ལྡན་ན་དྲོགས་གཞི་ཅན་དུ་བརྟེན་གྱི་ཡོད།

### ཡང་ན།

ནད་ཡམས་འདི་ཕོགས་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ཀྱང་ལྟར་གསལ་ཐོན་ར་འཕྲོད་མ་བྱུང་གི་བར་དུ་གང་ཟག་དེ་  
དྲོགས་གཞི་ཅན་དུ་བརྟེན་གྱི་ཡོད།

ནད་གཞི་འདི་ངོས་འཛིན་བྱུང་བའི་རིགས། ཉན་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་ནད་ཉགས་ལ་མི་ལྟོས་པར་བརྟག་དབྱེད་ཁང་ནས་  
ནད་གཞི་འདི་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་ར་འཕྲོད་བྱུང་བའི་ནད་ཅན།

<sup>1</sup> <https://ncdc.gov.in/index4.php?lang=1&level=0&linkid=127&lid=432>

- ཚེ་བ་རྒྱལ་བ། (ཁ་དང་གཞན་ཀྱང་། རྣ་བ། རྩོད་པའི་ཚེ་ཚད་ 100.4F ལས་མཐོ་བ་འཕར་བ། ཡང་ན་མཚན་ཁུངས་འོག་གི་ཚེ་ཚད་ 99.4F ལས་མཐོ་བ་འཕར་བ།)

### འབྲེལ་ཐུག

འབྲེལ་ཐུག་ཅེས་པ་གཤམ་གསལ་གང་རུང་ལ་གོ་དགོས་པ་ཡིན།

- རང་ཉིད་སྲུང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཚེ་ཚས་ཚད་ལྡན་མེད་པར་ནད་ཡམས་ཕོག་ཟེན་པའི་ནད་པར་ཐད་ཀར་གཅེས་སྐྱོད་ བྱེད་པ།
- རད་ཡམས་འདི་ཕོག་ཟེན་པའི་ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་ཁོར་ཡུག་གཅིག་ནང་བསྐྱེད་པ། (ལས་ཁུངས་དང་། འཛིན་ཁང་། བྱིམ། འདུ་འཛོམས་སོགས།)
- རད་ཉལ་སྐྱེད་ཞིང་རྗེས་སུ་ནད་ཡམས་འདི་ཕོག་ཟེན་པ་ར་འཕྲོད་རྒྱུ་པའི་གང་ཟག་དང་མཉམ་དུ་ཐག་ཉེ་ཁྱིམ་ཁར་གཅིག་ ་འབྲེལ་བཞུགས་བྱེད་པ།

### ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་འབྲེལ་ཐུག

- རད་ཡམས་འདི་ཕོག་ཟེན་པའི་ནད་པའི་ལུས་ཀྱི་ཚུ་གཤམ་ལ་རེག་པ། (དབུགས་ལམ་གྱི་གཤམ་ལ། ཁྲག་སྐྱུག་པ། མཆིལ་ལ། གཅིན། སྤེ་ཆེན།)
- རད་ཡམས་ཕོག་ཟེན་པའི་ལུས་ཕོར་ཐད་ཀར་རེག་ཐུག་རྒྱུ་བ། དེ་ཡང་རང་ཉིད་སྲུང་སྐྱོབ་ ཀྱི་ཚེ་ཚས་ཚད་ལྡན་མེད་པར་ནད་པར་བཞུགས་དུས་བྱེད་པ།
- རད་པའི་གདན་དང་སྤྱི་རལ། ཟས་སྦྲོད་དང་གོས་ལོག་སོགས་འབྲེལ་བའམ་རེག་པ།
- རད་ཅན་དང་མཉམ་དུ་ཁང་པ་གཅིག་ནང་བསྐྱེད་པ།
- སྦྲོན་འགོག་གང་ཡང་མེད་པར་ནད་པའི་ཉེ་འབྲེལ་མི་འེ་གསུམ་ནང་ཚུད་བསྐྱེད་པ།
- རད་ཉལ་སྐྱེད་པའི་རྗེས་སུ་ནད་ཅན་ཡིན་པ་ར་འཕྲོད་རྒྱུ་པའི་གང་ཟག་མཉམ་དུ་ཚུ་ཚོད་ཅེ ལས་མང་བ་འབྲེལ་བཞུགས་བྱེད་པ།

### ཉེན་ཚབས་ཚུང་བའི་འབྲེལ་ཐུག

- ཁོར་ཕུག་གཅིག་ནང་སྡོད་པ། (འཛིན་ཁང་དང་ལས་ཁུངས་སོགས་ནང་མཉམ་དུ་སྡོད་ཀྱང་དོགས་གཞི་ཅན་དང་ཡང་ར་འཕྲོད་བྱུང་བའི་ནད་ཅན་དང་འབྲེལ་ཕྱག་མེད་པ།)
- ཁོར་ཕུག་གཅིག་ནང་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་ཀྱང་ (སྤྱི་སྡོད་རྒྱུ་ལོ་ལྟ་ མེ་འཁོར། གནས་གྲུ་ལ་སོགས་པ།) དོགས་གཞི་ཅན་དང་ཡང་ར་འཕྲོད་བྱུང་བའི་ནད་ཅན་དང་འབྲེལ་ཕྱག་མེད་པ།

### སྡེ་ཚན་འབྲེད་པ།

COVID-19 ནད་ཡམས་ཆེད་ཞིབ་དཔྱད་དགོས་པའི་གང་ཟག་རྣམས་གཤམ་འོག་ལྟར་སྡེ་ཚན་དུ་འབྲེད་ དགོས།

#### ༡། སྡེ་ཚན་ཀ་པ།

ཚ་བ་འཕར་བ་དང་། མྱོ་རྒྱ་བ་པ། དབུགས་ཉལ་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལྡན་པ་དང་ཡང་ན་མངའ་སྡེ་གཞུང་གིས་ ནད་ཡམས་འདི་འགོས་ཁྲབ་བྱུང་བའི་ས་གནས་ཞིབ་དཔྱད་བྱེད་པ་རྣམས་ལ་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་ཡོད་པ། དེ་ཡང་ ནད་རྟགས་མ་མཐོན་པའི་ཉིན་གྲངས་༡༩ ཡང་ན་ཉིན་གྲངས་༢༩ ལྷན་དུ་སྤྱི་ལྟར་ COVID-19 ནད་ཅན་དང་འབྲེལ་ ཕྱག་བྱུང་བ།

༢། སྡེ་ཚན་ཁ་པ། ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ཡང་ནད་ཡམས་དེ་འགོས་ཁྲབ་སོང་བའི་ས་གནས་ སྤྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཡང་ཡང་བྱེད་པ་དང་། ཡང་ན་འདས་པའི་ཉིན་གྲངས་༡༩ ནད་ནད་ཡམས་དེ་འགོས་ཟིན་པའི་ནད་པ་ དང་འབྲེལ་ ཕྱག་བྱུང་བ།

ནད་ཡམས་དེ་འགོས་ཉེན་ཆེ་བའི་རིགས།

- ལོ་ན་༦༠ བརྒལ་བ་སྟེ་ན་ཚོད་རྒྱས་པ་དང་།
- ཁྲག་གཤེད་ནད་གཞི་ཡོད་པ།
- གཅིན་སྟོ་ཟ་ཁུའི་ནད་གཞི་ཡོད་པ།
- དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་ཡོད་པ།
- འགོག་སྤྱི་ལྟར་གི་རྒྱས་པ་ཉམས་པར་བྱུང་བའི་རྩ་རྒྱུ་གཞན་གང་ཡང་ཅུང་། (Immunodeficiency)

༣། སྡེ་ཚན་ག་པ། ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ཡང་ནད་ཡམས་དེ་འགོས་ཁྲབ་སོང་བའི་ས་གནས་སྤྱི་འགྲུལ་བཞུད་ཡང་ཡང་བྱེད་པ། ཡང་ན་འདས་པའི་ཉིན་གྲངས་༡༩ ནད་ནད་ཡམས་དེ་འགོས་ཟིན་པའི་ནད་པ་དང་རེག་ ཕྱག་བྱུང་བ། ཡང་ན་སྡེ་ཚན་ཁ་པའི་ནད་གསེས་སྡེ་ཚན་གང་ཅུང་ནད་ཚུད་མེད་པའི་རིགས་བཅས།

༧། རྩེ་ཚན་ང་པ།

ནད་ཡམས་སོགས་ཟིན་པར་ངོས་འཛིན་ར་འཕྲོད་བྱུང་བའི་ནད་ཅན།

༨། ཞིབ་རྟོགས་བྱ་ཚུལ་གྱི་ལམ་སྟོན།

གང་ཟག་འདྲ་མིན་རྣམས་གཤམ་འོག་ལྟར་རྩེ་ཚན་འདྲ་མིན་ངང་དུས་ནས་དུས་སུ་ཞིབ་རྟོགས་བྱ་དགོས།

རྩེ་ཚན།	བྱིས་དུ་སྟོན་འགོག་ བྱུང་བཀའ།	ཚོགས་སྡེར་སྟོན་འགོག་ བྱུང་བཀའ།	ངོས་འཛིན་མ་སྐབ་པ་ རྣམས་ལ་དབེན་གནས་ བྱུང་བཀའ།	ནད་ཡམས་སོགས་ ཟིན་པ་རྣམས་ལ་བྱུང་ བཀའ་སྐྲན་ཁང།
རྩེ་ཚན་ང་པ། ནད་ཡམས་སོགས་ ཟིན་པ།				✓
རྩེ་ཚན་ཀ་པ།			✓	
རྩེ་ཚན་ཁ་པ།		✓		
རྩེ་ཚན་ག་པ།	✓			

སྟོན་གསེང་ལྟ་ལྟལ།

ནད་ཡམས་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་རང་ཉིད་སྟོད་ས་དང་ཉེ་བའི་གཞུང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁང་དུ་  
འབྲེལ་བ་གནང་དགོས། (འབྲེལ་མ་ཐུན་ཨང་གྲངས། ༡༠༧༧)

༩། མི་རྣམས་སྟེ་ཚན་དུ་བགོས་རྗེས་ལག་ལེན་གང་བསྟར་དགོས་མིན།

- མི་རྣམས་སྟེ་ཚན་དུ་བགོས་པའི་རྗེས་སུ་ས་གནས་ཞིབ་རྟོགས་ཚན་པས་ཙ་འཛིན་ཏེ་གཞིར་བཟུང་ལག་  
བསྟར་དགོས་པ།
- རྩེ་ཚན་ཀ་པའི་གང་ཟག་རྣམས་བརྟུག་དཔྱད་ཁང་ནས་ནད་གཞི་དེ་བགོས་མེད་པར་ངོས་འཛིན་ར་འཕྲོད་མ་  
བྱུང་བའི་བར་དུ་ནད་གཞི་འདི་ཡོད་པའི་རྩེ་ཚན་དུ་བཅི་དགོས།

- རྗེ་ཚོན་ཀ་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ས་གནས་ཞིབ་རྟོགས་ཚན་པ་དང་འཕྲོད་ལས་པ་རྣམས་ཀྱིས་འབྲེལ་ཕྱག་བྱུང་  
སྤྱངས་བྱུང་ལུགས་སོགས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཟེན་གྱིས་ཐོ་བཀོད་གནང་དགོས།

ཨང་།	མིང་།	རང་ལོ།	རྟེན་སོ་ལོ།	ཁ་བྱང་།	ལྷ་གཉན་ནད་ གཞན་ཡོད་པ།	མཐའ་མའི་འབྲེལ་ ཕྱག་གི་ལྷ་དུས།	འབྲེལ་ལམ་ བྱུང་ཚུལ།

འབྲེལ་ཕྱག་བྱུང་བའི་གང་ཟག་རྣམས་ལ་ནད་ཡམས་འདིའི་སྲོན་འགོག་ཤེས་བྱ་དང་། བད་ཉགས། བྱིས་དུ་སྲོན་འགོག་  
བྱུང་བཀག་སྐབས་ལག་བསྟར་གང་བྱེད་དགོས་པ། ཚོགས་སྡེའི་བྱུང་བཀག་དང་དབེན་གནས་བྱུང་བཀག་བཅས་ཀྱི་  
སྐོར་འབྲེལ་བརྗོད་བྱེད་དགོས།

### ༧། བྱུང་བཀག་རྣམས་ཀྱི་ལམ་སྲོན་ཅ་འདྲི།

#### ༧།༡ བྱིས་དུ་སྲོན་འགོག་བྱུང་བཀག་(སྡེ་ཚོན་ག་པ།)

#### ༧།༡༡ གང་ཟག་རང་ཉིད་དང་ནད་མིང་ལམ་སྲོན།

- བྱིས་པ་དང་། སྐྱམ་མ། བྱིས་པ། བད་འགས་གཅིག་ལས་མང་བའི་ནད་པ་རྣམས་དང་ཐག་རིང་པོར་སྲོད་དགོས་པ།
- བྱིས་ནད་གང་བྱུང་འགོ་མི་བཅུག།
- ལྷ་མཚན་གང་ཡིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་འདུ་འཛོམས་ཆེ་བའི་རིགས་ལ་ནས་ཡང་འགོ་མི་ཚོག་དབེན་ན་ཆང་ས་དང་གཤམ་པོའི་ལུ་  
དན་ལ་སོགས་པ། ཡི་རྩེ་དང་རྩེ་ཡིས་ལག་པ་ཡང་ཡང་འཁྲུ་བ་དང་ཡང་ན་དུག་སེལ་སྐྱོན་རྣམས་འཁྲུ་དགོས་པ། བྱིས་ཀྱི་ཅ་ལག་  
རྣམས་མཉམ་སྲོད་བྱེད་མི་བྱུང་དབེན་ན་ལྟོ་སྲོད་དང་། ཤེལ་པོར། སྲོད་ཆས། ཨ་ཙེ། མལ་ཆས། ཡང་ན་བྱིས་གཞན་གྱི་ ཅ་  
ལག་སོགས་ཡིན།
- ལྷ་ན་དུ་ཁ་རས་ལྱོན་དགོས། ལྷ་ཚོད་༦ ནས་༩ རྗེས་ཁ་རས་བརྗེད་དགོས། བེད་སྲོད་ཟེན་པའི་ཁ་རས་རྣམས་བསྐྱར་ དུ་ནམ་  
ཡང་སྲོད་མི་བྱུང་།
- རྗེ་ཚོན་ག་པའི་གང་ཟག་ལ་མི་གཅིག་གིས་གཅེས་སྲོད་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ཚང་མས་བལྟ་སྲོད་བྱ་མི་ཉན།
- རས་གོས་བཙོག་པ་རྣམས་སྐྱག་པ་དང་། ཡང་ན་ལུས་པོའི་བགས་པ་དང་རེག་ཕྱག་བྱ་མི་ཉན།
- གཙང་རྒྱ་བྱེད་སྐབས་དང་། རས་གོས་རྣམས་ལ་མ་རེག་སྲོན་དུ་འབྱིགས་ཀྱི་ལག་ལུབ་རེས་པར་དུ་ལྱོན་དགོས།
- ལག་ལུབ་ལུང་རྗེས་ལག་པ་རེས་པར་དུ་འཁྲུ་དགོས།

- ལྷི་མི་ནང་དུ་ཡོང་མི་ཚོ་གཤམ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་གིས་རེག་སྐྱབས་བྱས་པའི་ཅ་དངོས་རྣམས་ཉེན་ལྟོང་དག་རྩིས་བཟུང་དགོས། དཔེར་ན་ཉལ་ཁྲིའི་ཤིང་དང་ཚོག་ཚེ་ལྟ་བུ།
- ཉེན་ལྟོང་གསང་སྲོད་དུ་གསལ་སྤོང་ལུས་བཟུང་དགོས།
- གང་ཟག་འདིའི་རས་ལོས་རྣམས་ལོགས་སུ་བཟུང་དགོས།
- གལ་སྲིད་ནད་ཉགས་(སློ་ལུད་པ། ཚ་བ་འཕར་བ། དབུགས་མི་བདེ་བ།)བྱུང་ཆེ་འཕྲལ་དུ་སྤོང་ཁང་དུ་བསྐྱོད་གཏུགས་བྱེད་དགོས།

**༧༡༩ ཚོགས་སྡེའི་སྲོན་འགོག་ལུང་བཀག**

- ད་ལྟའི་ཆར་རྟི་ལྷ་ཅལ་མངའ་སྡེའི་ནང་སྡེ་ཚན་ཁ་པའི་ཆེད་ཚོགས་སྡེའི་སྲོན་འགོག་ལུང་བཀག་གི་ཚོགས་སྡེ་གསུམ་ཡོད་པའི་ཚོགས་སྡེའི་མིང་དང་ས་གནས། མལ་ཁྲིའི་གྲངས་བཅས་གསལ་གསལ།

ཨང་།	ཚོགས་སྡེའི་མིང་།	མལ་ཁྲི་གྲངས།
༡།	Guest House SLBSGMC Nerchowk Mandi	༥༠
༢།	Regional Health and Family Welfare Training Center Chheb Kangra	༥༠
༣།	SIH and FW Parimahal Shimla	༥༠

**༧༡༩ ནད་ཡམས་འདི་འགོས་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་རྣམས་ལ་ལུང་བཀག་གི་མ་ལུན་རྒྱུ། (སྡེ་ཚན་གཤམ་པ།)**

**ཨང་གྲངས། ལུང་བཀག་ས་གནས།**

1. DH Bilaspur
2. JLNMC and Hospital, Chamba
3. Dr. RKGMC and Hospital, Hamirpur
4. ZH Dharamsala
5. DH Reckong Peo
6. DH Kullu
7. DH keylong
8. ZH Mandi
9. DDU Shimla
10. Dr. YSPGMC and Hospital, Nahan
11. DH Solan
12. DH Una

**༧༡༩ ནད་ཡམས་འདི་ཕོག་ཟེན་བའི་ནད་བ་རྣམས་ལ་ལུང་བཀག་ས་གནས་སྤོང་ཁང་གི་མ་ལུན་རྒྱུ། (སྡེ་ཚན་དག་གི་ལ།)**

ཨང་།	སྤོ་ཁང་གི་མིང་།
༡།	IGMC Shimla
༢།	RPGMC Tanda, Kangra

\*\* རྒྱ་གར་ནང་ནང་ཡམས་འདི་ཕོག་མཁན་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པ་ས་གོང་གི་ཆ་རྒྱུན་རྣམས་ངེས་བརྟན་མེད།  
 བཟང་ཡམས་འདི་ཕོག་ཟེན་པའི་ནང་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་དབུས་སའི་གཞུང་གི་ལམ་སྟོན་གནང་བ་རྗེ་བཞིན་རྗེས་སུ་  
 འཇུག་དགོས།\*\*

### ཉེན་ཚབས་རྒྱང་བའི་རིགས།

- རྗེ་ཚོན་གསུམ་པཱོ་མི་གང་ཞིག་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་ཡོད་པ།
- འགྲུལ་བཞུད་ནས་ཕྱིར་འཁོར་ཉེན་ནས་ཚེས་ཉེན་གངས་༡༤ རིང་བྱིམ་དུ་སྟོན་འགོག་བྱུར་  
 བཀག་ཆེད་གཏོང་དགོས་པ་དང་། ཉེན་གངས་༢༥ བར་ལྷ་རྟོག་འོག་ཡིན་ཅིག་གནས་དགོས་པ།
- འགྲུལ་བཞུད་རྗེས་ཉེན་གངས་༢༥ བར་ནང་རྟོགས་མངོན་གསལ་ཐོན་པ།
- རྗེ་ཚོན་ཀ་པ་བཞིན་སྟངས་འཛིན་བྱེད་དགོས།

རྗེ་ཚོན་༢ རྟེན་འཛིན་གི་མི་གང་ཞིག་ཕྱི་རྒྱལ་དུ་འགྲུལ་བཞུད་འཁོར་རྗེས་བྱིམ་ནང་སྟོན་འགོག་བྱུར་བཀག་ཆེད་ཁང་མིག་བྱུར་དུ་  
 མེད་ཆེ་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཇུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་བྱུར་བཀག་ཆེད་ཁང་པའི་མ་ཐུན་འགྲུར་ལྷུ་འཇུགས།  
 མི་གང་ཞིག་རྒྱ་གར་ནང་ནང་ཡམས་འདི་བྱུང་བའི་མངའ་སྡེའི་ནང་འགྲུལ་བཞུད་བྱས་ཡོད་ཆེ་ཉེན་གངས་༢༥ རིང་བྱིམ་ནང་སྟོན་  
 འགོག་བྱུར་བཀག་བྱེད་ནས་སྟོན་དགོས་པ་ཡིན།

བོད་མིའི་སྤྱི་གཤམ་འཛུགས་འཚོལ་བ་སྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་བྱིན་པའི་སྡོམ་འགོག་ཟུར་བཀག་ཆེད་ཁང་པའི་མ་ཐུན་འགྱུར་སྡོམ་སྡོམ་ཞུས་པ་  
ནས་གཤམ་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་བཀའ་ནས་འཚོལ་ལས་སུ་འབྱུང་དགོས་པ་ཡིན།

- ༡། མིང་།
- ༢། རང་ལོ།
- ༣། ཉེན་མོ་མོ།
- ༤། ཁ་བྱང་།

༥། རོ་བདག་དང་ནང་མི་སུ་ཞིག་གི་འབྲེལ་ཡུལ་ཁ་པར་ཨང་གངས།

༦། ཟུར་བཀག་འགོ་འཛུགས་དང་བྱིར་ལོག་དུས་ཆེས།

༧། ཉེན་གངས་༢༩ རང་འབྱུང་བཞུད་ཡུལ་བྱས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་ཡུང་གི་མིང་། རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་ཆེས། སོ་སོའི་གཞིས་ཆགས་  
སུ་འབྱོར་ཆེས།

༨། རང་ཡམས་འདི་ལོག་ཟེན་པའི་ནད་པ་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་སྟངས་བྱུང་རིམ། མཐའ་མ་འབྲེལ་བ་བྱུང་བའི་རྒྱ་དུས་ཆེས་གངས།

ཉེན་གངས་༢༩ ཟུར་བཀག་དུས་ཆེས་དེའི་རིང་ཉེན་ལྟར་སོ་སོས་ཡུས་པའི་ཚ་ཚད་ཐེངས་གཉིས་བཞུག་དགོས་པ་དང་། རང་རྒྱལ་  
། རྒྱ་རྒྱལ་པ་དང་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ། ། ཡོད་མེད་བཞུག་དབྱུང་བྱེད་ནས་འཚོལ་བ་སྟེན་ལས་ཁུངས་ཆེད་བསྐོས་ལས་  
བྱེད་ལ་ཁ་པར་བརྒྱུད་ནས་གནས་ཚུལ་སྡོམ་འགོག་པ་ཡིན།

ཟུར་བཀག་དུས་ཆེས་དེའི་རིང་ཉི་མ་ཅུ་མངའ་སྡེའི་གཞུང་གི་སྤྱི་ཁབ་ནས་ཀྱང་ཉེན་ལྟར་ཚ་ཚད་དང་ནད་རྒྱལ་ཡོད་མེད་འབྲེལ་  
ཡོད་ལས་བྱེད་གིས་བཞུག་ཞིབ་བྱེད་གི་ཡོད།

**ཞབས་ཞུའི་འབྲེལ་མ་ཐུན་ཁ་པར་ཨང་གངས།**

མི་གང་ཞིག་ལ་ནད་ཡམས་འདིའི་དོགས་གཞི་ཆེན་པོ་ཡོད་ཆེ་གནས་ཡུལ་མངའ་སྡེའི་གཞུང་གི་འབྲེལ་མ་ཐུན་ཁ་པར་། ཉི་མ་ཅུ་མང་ཡིན་ན་  
ཁ་པར་འབྲེལ་མ་ཐུན་ཨང་གངས་༡༠༧༧ ། ཐོག་དེས་པར་གནས་ཚུལ་བཤད་དགོས། མངའ་སྡེའི་གཞུང་ནས་དོགས་གཞི་ཡོད་པའི་  
ནད་པ་དེ་སྡེ་ཆོན་གང་གི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་གི་ཡོད་མེད་ཐག་གཅོད་བྱེད་རྗེས་བྱེད་སྤྱོད་ལས་སྟོན་གནང་གི་ཡོད། གལ་ཏེ་འབྱུང་  
བཞུད་ཆེད་རྒྱུ་འཁོར་མ་ཐུན་འགྱུར་དགོས་རིགས་ལ་མངའ་སྡེ་གཞུང་ནས་མ་ཐུན་འགྱུར་སྡོམ་གྱི་ཡོད།



བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས་ཁྲུབ་ཁོངས་ས་གནས་གཞིས་འགོ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་སྐྱོད་ཁང་རྣམས་ནས་ནད་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་  
ཚུལ་དང་ཞབས་ཞུའི་འབྲེལ་མ་ཐུན་ཁ་བར་ཨང་གྲངས་གཤམ་གསལ།

- ལྷོ་ཆུ་ཚོད། ༤ བ་ནས་ཉིན་རྒྱབ་ཆུ་ཚོད་༥ བར། ..... ༠༡༤༤༣-༣༣༣༤༤༦ / ༣༣༣༤༠༤
- དགོང་མོ་ཆུ་ཚོད། ༥ རྩ་སྐྱོ་ཆུ་ཚོད་༤ བར། ..... ༠༡༤༤༣-༣༣༣༤༤༧ / ༣༣༣༠༥༣

གཤམ་དུ་བྱིས་ནད་སྟོན་འགོག་ཟུར་བཀག་བྱས་པའི་གང་ཟག་དེའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ས་གནས་གཞིས་འགོ་ལས་སྐྱོན་པ་འགན་འཛིན་  
བྱིས་ནས་ད་ལྟའི་ཆར་བདུན་ལེའི་གཟུང་མིག་དམར་ཉིན་རྒྱབ་ཆུ་ཚོད་༣ པའི་ཐོག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་སུ་འབྲུལ་དགོས་པ་ཡིན།

༡། མིང།

༢། རང་ལོ།

༣། ཉིན་མོ་མོ།

༤། ཁ་བྱང།

༥། རྒྱ་ས་དང་ནད་པའི་ནད་མི་སུ་རུང་གི་འབྲེལ་ཡུལ་ཁ་བར་ཨང་གྲངས།

༦། ཟུར་བཀག་དུས་ཚེས་དང་ཕྱིར་ལོག་དུས་ཚེས།

༧། ཉིན་གྲངས་༢༤ རྒྱ་འབྲུལ་བཞུད་བྱས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ཡུལ་ལྗང་གི་མིང། རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་ཆེས། མོ་མོའི་གཞིས་ཆགས་སུ་  
འབྱོར་ཆེས།

༨། རྒྱ་ཡམས་འདི་ཐོག་ཟིན་པའི་ནད་པ་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་སྐྱེས་བྱུང་རིམ། མཐའ་མ་འབྲེལ་བ་བྱུང་བའི་ལྷ་དུས་ཚེས་གྲངས་ བཅས་ཅ་  
འཛིན་ལམ་སྟོན་དུ་བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས།

\*\*\*\*\*

རྒྱ་གར་ནད་ནད་གཞི་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་དང་ལམ་སྟོན་ཆ་ཚང་གཤམ་གསལ་གཞུང་འབྲེལ་ཏུ་རྒྱའི་ཐོག་གཞིགས་གནང་  
ཡོང་བ་ཞུ།

- <https://www.who.int/>
- <https://www.mohfw.gov.in/>
- <https://ncdc.gov.in/>
- <https://himachal.nic.in/en-IN/>