

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ ལྷ་པོ་ཚེས་ ༡༤ ཉེན་བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལྷ་པོ་ཉེན་ COVID-19 ལས་ དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཐངས་བདུན་པ།

གསལ་བསྒྲགས་ལྷ་མཁན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མཐུད་པ་བོད་ལྷ་པོ་སློབ་པ་ཚོ་དང་མཚམས་གཅོད་དང་
ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་སྤྱི་ལྷ་པོ་སློབ་པ་བསྟན་འཛིན་བཅོམ་འགྲུལ་ལགས་ཡིན།

ད་ལན་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཐངས་བདུན་པའི་ཐོག་གཙོ་བོ་དོན་ཚན་བཞིའི་ཐོག་ལྷ་པོ་གཞུགས་གསལ།

༡ འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ལ་ད་ལྟའི་COVID-19 གྲངས་ཐོའི་གནས་སྟངས།

(Source: Last update: 13 May 2020, 05:30 GMT+5:30)

ཁྱོན་ནད་མནར་ནད་པ་གྲངས། 4179479 (ས་ཡ་བཞི་དང་ཆེག་འབྲུམ་བདུན་ཁྱིམ་དགུ་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་དོན་དགུ།)

ནད་པ་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་གྲངས། 287525 (ཉི་འབྲུམ་བརྒྱད་ཁྱིམ་བདུན་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་ཉེར་ལྔ།)

ཁྱོན་རྒྱལ་ཁབ་གྲངས། 215

༢། རྒྱ་གར་ནང་། (Source: Ministry of Health & Family Welfare – 07/05/2020 - 4pm)

རྒྱ་གར་ནད་མནར་ནད་པ་གྲངས། 49219 Active

ནད་པ་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་གྲངས། 2549

ནད་པ་དྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བའི་གྲངས། 26234

རྒྱ་གར་ནང་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་མངའ་སྡེ།

(Maharastra-25922, Gujrat-9267, Tamil Nadu-9227,)

(Delhi-7998, Karnataka –959, Himachal-66, Ladakh-43, Uttarkhand-72, Odisha-538)

བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་མི་གྲངས། Sample tested - 1947041 (ICMR: 14/05/2020, 09 am IST)

ཚད་ལྡན་བརྟག་དཔྱད་ཁང་། Total Operational Laboratories - 502 (གཞུང་། Gov.-356, རྒྱུ་གཤམ་ Private - 146) Total states / UTS - 34)

ད་ལྟའི་ཚར་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མི་སྤྱི་ལྷ་པོ་སློབ་པ་གཞི་འདི་ཐོག་པ་བྱུང་མེད།

བལ་ཡུལ་ནང་གནས་སྟངས། (Source:covidnepal.com/12 noon)

བལ་ཡུལ་ནང་ནད་མནར་ནད་པ་གྲངས། 246

ནད་པ་དྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བའི་གྲངས། 35

ནད་པ་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་གྲངས། 0

ད་ལྟོ་ཚར་བལ་ཡུལ་ནང་གི་བོད་མི་སྲ་ཞིག་ལ་ནད་གཞི་འདི་ཕོག་པ་བྱུང་མེད།

འབྲུག་ནད་གནས་སྐྱབས། (Source: <https://www.gov.bt/covid19/> Update - 14/05/2020 - 12 noon)

འབྲུག་ནད་ནད་མནར་ནད་པ་གྲངས། 15 (2 migrated, current-13)

ནད་པ་དྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བའི་གྲངས། 5

ནད་པ་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་གྲངས། 0

ད་ལྟོ་ཚར་འབྲུག་ནད་གི་བོད་མི་སྲ་ཞིག་ལ་ནད་གཞི་འདི་ཕོག་པ་བྱུང་མེད།

དོན་ཚན་གཉིས་པ། ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན།

༢༡ ཁང་གྲིམ་རྒྱུར་བཀག་གནས་སྐྱབས།

ཕྱི་ཟླ་༥ ཚེས་༣ ལོང་ནས་འགོ་བཞུགས་པའི་མི་གྲངས་༡༢ དང་ཟླ་༥ ཚེས་༥ ཚེས་མི་གྲངས་༢༢༧ བཅས་རྒྱ་གར་
ནད་གི་ས་གནས་༢༢ དང་བལ་ཡུལ་ས་གནས་༤ བཅས་ནས་ཁྱོན་མི་གྲངས་༢༣༩ ད་ལྟོ་ཚར་ཁང་གྲིམ་རྒྱུར་
བཀག་འོག་གནས་བཞུགས་ཡོད་པ་ཡིན།

༢༢ དབུས་སའི་བོད་མིར་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་རྟོགས་ཞིབ་ལས་དོན།

རྒྱ་གར་གྲངས་སྐྱེད་ལུ་ལས་བྱེད་དང་ལས་བྱེད་ནང་མི། དགོན་ཕྱེ་བྱ་ཚང་། དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་། ཉེ་འཁོར་
བོད་མི་བཅས་བདུན་ཕྲག་ལྔ་མའི་ནང་མི་གྲངས་༡༣༢༢ ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་སྲིད་ཀྱིས་ད་
བར་དམིགས་བསལ་ནད་རྟགས་ཐོན་པ་བྱུང་མེད། ད་ཉིན་ནས་བོད་ཀྱི་སྤོང་ཅིས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་ལ་ནད་
རྟགས་ཡོད་མིན་བརྟག་དབྱེད་སྒོ་འཛུགས་གནང་ཡོད།

དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་ནང་ས་གནས་གྲངས་༣༡ དང་བལ་ཡུལ་ས་གནས་༤ བཅས་ནས་ཁྱོན་མི་གྲངས་༣༤༥༣༩
ཉི་ཤུ་བཞི་བཞི་སྟོང་དྲུག་རྒྱ་སྲུང་ཅུ་ལྔ་དགུ་ ལ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་འཕྲོད་བསྐྱེད་སྤོང་ཅིས་ཞབས་མཉམ་
འབྲེལ་གྱིས་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་བརྟག་ཞིབ་བྱས་ཟིན་པའི་གནས་སྐྱབས་ལྟར།

༢༣ གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྒྲིལ།

གསོ་རིག་སྒྲིལ་གཏན་འབེབས་ལྷན་པ་དེ་ད་བར་ཁྱོད་རྒྱ་གར་ས་གནས་གྲངས་༢༠ རང་ཁྱོད་མི་གྲངས་༣༧༧
ལ་རིན་མེད་བཀོམ་འགྲེམས་ཟེན་པ་དང་། བདུན་ཕྱག་འདྲིའི་ནང་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མི་རང་ལོ་༤༥ ཡན་ལ་
བོད་སྒྲིལ་འདི་རིན་མེད་འབྲུལ་རྒྱ་སྒོ་འཇུགས་ཟེན། ཆབས་ཅིག་འདི་ནས་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་
སྒྲིལ་བརྟེན་མཁན་རྣམས་ནས་སྒྲིལ་གྱིས་པལ་བསྐྱེད་ཇི་བྱུང་གི་འགོངས་ཤོག་བཟོ་བསྐྱུན་གྱིས་ཕྱོགས་མཐར་
འགྲེམས་སྲིལ་ལྷན་ནས་ད་བར་མི་གྲངས་༡༥༠ འགོངས་ཤོག་བཀང་ནས་འདི་ལས་སྤྱི་འགྲོའི་བྱུང་།

༢༤ རང་འགོག་སྤྱད་སྐྱོབ་བམ་རང་སྤྱད་ཡོ་བྱེད་ཀྱི་གནས་སྤངས།

སྤྱི་གཞི་འཇུགས་ནས་ཨ་རིའི་རོགས་ཚོགས་སྤྱད་ཡམས་འདིའི་ཐོག་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ལས་དོན་ལས་འཆར་ལུལ་བ་
ལས་རང་སྤྱད་ཡོ་བྱེད་དམ་རྒྱུ་དང་འགོག་སྤྱད་སྐྱོབ་ཡོ་བྱེད་PPE Set ཆེད་དམིགས་བཀའ་རོགས་དངུལ་གནང་
མེད་ཀྱང་ཁ་རས་དང་ལག་ཤུབ་སོགས་འགོག་སྤྱད་ཁག་ཅིག་ཉོ་ཚོག་པའི་རོགས་དངུལ་ཐོབ་ཡོད་ན་བོད་མིའི་
གཞིས་ཆགས་ཁག་ཏུ་དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱུན་ནས་མངགས་ཉོ་གནང་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་གནང་ཟིན།

ཆབས་ཅིག་བལ་ལུལ་ནང་གཙོ་བོ་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཙོད་དང་གངས་ཅན་བདེ་སྐྱུ་ UNCHR གཙོས་ཚོགས་སྡེ་
དང་སྐྱེ་ཚབ་མི་གྲངས་༢༠ ཅམ་བདུན་རེའི་རེས་གཟའ་ལྷག་པ་ནམ་ཡིན་ཏེ་ཐོག་ཚོགས་འདུ་བསྐྱོང་ཚོགས་
ཀྱིས་ཚོགས་འདུའི་ཐོག་འཕྲོད་བསྟེན་སྐྱོད་ཏུ་ཆེ་དབུ་བཞུགས་ཀྱིས་ས་གནས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གནས་སྤངས་
དང་དེ་བཞིན་ཚོགས་མི་རྣམས་པའི་དགོངས་འཆར་དགོངས་ཚུལ་ཕེབས་པ་རྣམས་ལ་གྲོས་བསྐྱར་གནང་བཞིན་
ཡོད་པ་དང་། དེ་གའི་གཞིས་སྡེ་༡༢ ཡོད་པ་ཚང་མར་སྡོན་འགོག་ལས་དོན་ལས་འཆར་སྲིལ་བ་རྣམས་ལ་རྒྱབ་
སྐྱོར་དང་རོགས་དངུལ་ལྷན་ཐོབ་ཀྱིས་བལ་ལུལ་ནང་གི་བོད་མིར་ནང་འགོག་གི་མཐུན་སྦྲེན་གང་ལུབ་སྐྱོར་རྒྱ་
ཡིན་པ་རེད།

༢༥ མི་ཤུགས་གོང་སྲིལ་ཚན་པ།

དེ་སྔ་གསལ་བསྐྱབས་བཏང་བ་བཞིན་ད་བར་བོད་མིའི་འདུ་སྲོད་ས་གནས་གྲངས་༡༩ རས་ཁྱོད་སྒྲིལ་ཞབས་
གྲངས་༤༤ དང་ཁ་ལོ་པ་༡༤ བཅས་ཁྱོད་མི་གྲངས་༥༠ ད་ལྟའི་རྗེ་དྲག་གི་དུས་ཚོད་འདིར་རང་རིགས་སྤྱི་
ཚོགས་ནང་ཞབས་ལྷན་ཆེད་མདུན་བསྐྱོད་གནང་ཟིན། དེའི་ནང་ནས་སྒྲིལ་ཞབས་གྲངས་༥༡ དང་ཁ་ལོ་པ་
གྲངས་༤ ད་ཆ་དངོས་སྤྱི་ལས་བསྐྱོས་ཟེན་ནས་ཞབས་ལྷན་གྱུ་བཞིན་ཡོད། གཞན་སྒྲིལ་ཞབས་གྲངས་༡༣ དང་
ཁ་ལོ་པ་གྲངས་༡༢ རྗེ་དྲག་འབྱུང་སྐབས་དངོས་སྤྱི་ཞབས་ལྷན་བསྐྱབ་རྒྱ་ཡིན་པ་རེད།

༢༦ གསར་འགོད་དང་སྡོན་འགོག་གོ་རྟོགས་ཚན་པ།

- ✓ འདས་པའི་བདུན་ཕྱག་ཅིག་གི་ནང་ཚན་པ་འདི་ནས་ཁང་གི་མུར་བཀག་ཏུ་གནས་བཞུགས་པ་རྣམས་
གྱི་ལམ་སྟོན་ཡིག་ཆ་བོད་ཡིག་ཐོག་བསྐྱར་ནས་ས་གནས་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཏུ་བཏང་བྱེད།
- ✓ དེ་བཞིན་ཇོ་དྲག་གནས་སྒྲངས་ཆགས་ཆེ་ཆེད་ལས་སྐྱོན་པ་དང་སྐྱོན་ལས་པ་རྣམས་ནས་རང་སྤྱང་ཡོ་བྱང་
PPE བེད་སྟོང་བྱ་དགོས་པས་ཡོ་བྱང་རྣམས་ག་དུས་གང་འདྲ་གང་དུ་བེད་སྟོང་བྱེད་དགོས་མིན་ལམ་
སྟོན་ཡིག་ཆ་ཞིག་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱར་ནས་སྟོན་མཐའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་སྤུལ་བྱའི་གྲ་སྒྲིག་བྱེད།
- ✓ དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་པ་གྲངས་བརྒྱད་ནས་ཁང་གི་མུར་བཀག་ཏུ་གནས་
བཞུགས་རྣམས་ལ་ཁ་བར་བརྒྱུད་སོ་སོའི་གནས་སྒྲངས་གནས་ལུགས་སོགས་ཇི་འདྲ་ཡོད་མིན་འབྲེལ་བ་
ལྷན་པས་ད་ཆ་ད་སར་གནས་བཞུགས་རྣམས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཞིང་ད་ཉིན་ལྟེན་གཟུང་ལུས་བྱ་ནས་ཆེད་
ལས་པ་རྣམས་ས་བོལ་གྱིས་སྟོན་མཐའི་ས་གནས་སུ་ཡོད་པའི་ཁང་གི་མུར་བཀག་ཏུ་གནས་བཞུགས་
རྣམས་ལ་སྤྱི་བཏང་གནས་སྒྲངས་དང་སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་ཡོད་མེད་ཐོག་འབྲེལ་འདྲི་གནང་སྟོ་
ཚུགས་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟ།

གསུམ་པ། ཆེད་ལས་སྐྱོན་པའི་ལམ་སྟོན།

སྤྱི་ལུགས་སྐྱོན་གྱི་ཐོག་ནས་སྐྱོན་པ་བསྐྱར་འཛིན་བཅོམ་འབྲས་ལགས་ནས་མི་མང་ལ་གཤམ་གསལ་ཆེད་ལས་ལམ་སྟོན་
གནང་བྱ།

རང་ཉིད་དང་གཞན་རྣམས་ནད་ཡམས་འདི་ལས་སྤྱང་སྟོབ་གང་འདྲ་བྱེད་ཐུབ་བཅ། How to Protect Yourself & Others

- ✓ རད་ཡམས་འདི་བོལ་བྱུང་གང་འདྲ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་ཤེས་དགོས། Know how it spreads
- ✓ རྫོང་དང་སྤྱི་བ་རྒྱག་སྐབས་ཁ་སྐྱ་འགའ་དགོས་པ། Cover coughs and sneezes
- ✓ མི་སྤྱི་ཡིན་ཡང་ཐག་ཉེའི་འབྲེལ་ཐུག་མ་གནང་། Avoid close contact
- ✓ སོ་སོའི་ལག་པ་ཡང་སེ་བརྒྱ་དགོས། Wash your hands often

གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ནད་པ་ཡིན་ན་གང་བྱེད་དགོས་སམ། What to Do If You Are Sick

Steps to help prevent the spread of COVID-19 if you are sick

- ✓ རྫོན་ཁང་བསྐྱོན་གཏུག་ལས་གཞན་གྱི་མུར་བཀག་ཏུ་བཞུགས་དགོས། Stay home except to get medical care
- ✓ རང་ཉིད་མི་གཞན་དང་ཐག་རིང་ཅོམ་བཞུགས་དགོས། Separate yourself from other people
- ✓ ཉིན་ལྟར་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་གནང་དགོས། Monitor your symptoms
- ✓ རྫོན་པ་མ་བསྐྱོན་གོང་ངེས་པར་ཞལ་བར་གནང་དགོས། Call ahead before visiting your doctor
- ✓ རང་ཉིད་ནད་པ་ཡིན་ན་ཁ་དང་སྐྱ་ངེས་པར་འགའ་དགོས།
If you are sick wear a cloth covering over your nose and mouth
- ✓ རྫོང་དང་སྤྱི་བ་རྒྱག་སྐབས་ཁ་དང་སྐྱ་འགའ་དགོས། Cover your coughs and sneezes

- ✓ ལག་གཉིས་གཙང་མ་བྲུ་དགོས། Clean your hands often
- ✓ རང་ཉིད་བོད་སྒྱུད་བཞིན་པའི་ཅ་དངོས་དང་རས་གོས་རྒྱུ་མཉམས་གཞན་དང་མཉམ་སྒྱུད་མ་བྱེད།
Avoid sharing personal household items
- ✓ རང་ཉིད་ལག་པ་འཆང་སའི་ས་དངོས་རྒྱུ་མཉམས་དུག་སེལ་གྱིས་གཙང་གསལ་བྱ་དགོས།
Clean all “high-touch” surfaces everyday

བཞི་པ། དྲན་སྐྱེལ།

- ✓ རྒྱ་གར་ནང་ནད་པའི་གྲངས་ཚད་འཕར་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ལ་བོད་མི་ཚོས་རང་གྲིམ་དུ་བཞུགས་པ་དང་གལ་ཏེ་སྤྱིར་སྐོན་དགོས་བྱུང་ནའང་ཁ་རས་གྲོན་པ་དང་། མི་དང་མིའི་དབར་རྒྱུ་ཐག་འཛོག་པ། དེ་བཞིན་སྤྱི་ལ་སེབས་ནས་ནད་དུ་ལོག་སྐབས་ཞབས་སྐྱེལ་དང་གོས་ལོག་བརྗེ་རྗེས་ལག་པ་དང་གདོང་གཙང་མ་འཇུག་སོགས་རང་ཉིད་སྤྱང་སྒྲོལ་རྒྱུ་མཉམས་སྟོན་མེད་གནང་ན་ཞིང་སྤང་དང་དངངས་སྐྱག་སྒྲུ་དགོས་མེད།
- ✓ དེང་གཞིས་ཆགས་ནད་རྟུན་བགྲེས་མང་པོའི་སེམས་ནད་དངངས་སྐྱག་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ལ་འབྲེལ་ཡོད་འཕྲོད་ལས་དང་སྐྱུན་པས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་སྔོན་འགོག་ཤེས་བྱ་སོགས་གོ་རྟོགས་སྤེལ་ཞིང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་སྐོག་སྐོབ་གསོ་གནང་གལ་ཆེ།
- ✓ ཡང་ཁག་ཅིག་ལ་ན་ཚ་དེ་འགོས་འདུག་ལའང་པ་ཅམ་གྱིས་དངངས་སྐྱག་ཆེན་པོ་སྤྱི་བའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་བཞིན་པར་ཁོང་རྒྱམས་ལ་དེ་ལྟའི་དངངས་སྐྱག་བྱེད་དགོས་དོན་མེད་ཅིང་ནད་ཡམས་འདི་སོག་པ་ལས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༠ བས་བརྒྱ་ཆ་ ༥༥ ཅམ་ལ་ཇ་དྲག་དཀའ་ངལ་དང་ཉེན་ཚབས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་མེད་ཅིང་གསོ་རིག་སྐྱུན་སོགས་བསྟེན་པ་ལས་དྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བཞིན་ཡོད་པས་དངངས་སྐྱག་གནང་མི་དགོས།
- ✓ མཐའ་དོན་ང་ཚོའི་གོམས་གཤིས་ལ་རྒྱན་དུ་མ་ནི་རིལ་བུ་དང་བདུད་ཅི་མཚོད་སྟོན། དེ་བཞིན་ཚོས་བཟང་དུས་བཟང་ལ་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་བཏང་སྟོལ་ཡོད་པ་དེ་ད་ལྟའི་ཆར་དམིགས་བསལ་གྱིས་སྟོན་ཡེངས་མ་སོང་བར་ཞོགས་པ་ལྷག་པར་བསྟེན་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། མ་ཉི་རིལ་བུ་དང་བདུད་ཅི་ཚོས་སྟོན་ནི་བྱིན་རྒྱལ་ཅམ་མིན་པར་འདིའི་ནད་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་སྐྱུན་སྐྱེལ་མང་པོ་ཡོད་པས་དེས་གཉན་རིམས་སྔོན་འགོག་སོགས་ལ་ཕན་ངེས་ཡིན་པས་ལྷ་མཐུད་ནས་མཚོད་དགོས་པ་དྲན་སྐྱེལ་བྱ་བ་དང་།
- ✓ ཡང་སོ་སོར་ནད་རྟུགས་མངོན་ཆེ་རྒྱས་གཡེང་དུ་མ་བཞུགས་པར་སྐྱུན་ཁང་དང་སྐྱུན་པར་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས། ག་ཚད་ལྡ་ས་ནས་ཤེས་རྟོགས་འབྱུང་ན་དེ་ཚད་ཀྱིས་གསོ་བཅོས་སྐྱ་བ་ཡོད་པ་དེ་མཁྱེན་པའི་སྐོག་ལག་བསྟར་གནང་རོགས་ཅེས་མི་མང་ལ་ཡང་བསྐྱར་དྲན་སྐྱེལ་བྱ་བ་དང་སྐྱུགས་ད་ཉིན་གསར་འགོད་ཐེངས་བདུན་པ་དེ་འདྲིར་མཚུགས་སྤེལ་རྒྱ་ཡིན།

ཕྱགས་རྗེ་ཆེ། ལྷན་རྒྱས་ཚང་མ་ཕྱགས་སྐྱེལ་གནང་དགོས།