

ཚོགས་སྐྱེད་ཁག་གི་ལས་ལུས་ཏུ COVID-19 རན་ཡམས་སྔོན་ འགོག་ཆེད་བྱ་སྒྲིག་བྱེད་ཕྱོགས་ལམ་སྟོན།

COVID-19 གཉན་རིམས་ནི་དབྱགས་ལམ་གྱི་མཆིལ་རྩལ་ལྡན་མོ་བརྒྱུད་ཁྱབ་གདལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད། གལ་ཏེ་གཉན་རིམས་འགོས་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གིས་སློ་རྒྱལ་པའམ་དབྱགས་མར་འབྱེན་སྐབས་ཁོང་ཚོས་གཉན་སྲིན་ལྡན་པའི་ཁ་ཚུ་དང་སླ་ཚུ་དེ་མདུན་ཅོག་དང་ཡིག་ཅོག་དང་དེ་བཞིན་ཁ་པར་ལྷ་བུའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་ས་ངོས་དང་ཅ་དངོས་སྤྱང་སྤྱང་གི་ཡོད། ཉེ་འཁོར་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ས་ངོས་སམ་ཅ་དངོས་དེ་དག་ལ་ལག་པ་འཆང་ནས་ལག་པ་དེ་ག་རང་སོ་སོའི་ཁ་དང་མིག་སླ་སྤང་ལ་རེག་ཆོ་མི་དེ་དག་ལ་གཉན་རིམས་དེ་འགོས་ཀྱི་ཡོད། ཡང་མི་ཞིག་ནང་འགོག་སྤྱང་སྤྱོད་ཡོ་བྱེད་གང་ཡང་མ་གྱུར་པར་ནང་འདི་སོག་པའི་ནང་པ་གཅིག་ཐག་ཉེ་འབྲེལ་ལྷག་འབྱུང་ཆོ་ནང་པ་དེས་དབྱགས་འབྱེན་པ་དང་སློ་རྒྱལ་པའི་མཆིལ་རྩལ་རྣམས་མི་གཞན་དེས་རྩལ་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ནང་ཡམས་དེ་འགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ནམ་རྒྱུན་ཆམ་རིམས་ཁྱབ་གདལ་འགྲོ་སྤངས་དང་མཚུངས་པ་ཡིན།

སྤྱི་ལས་ལུས་ཏུ་གཉན་རིམས་འདི་ཁྱབ་གདལ་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཚུལ་ཐབས་ལམ་སྐབས་བདེ་ཁག་ནི།

བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སའི་མང་ཚོགས་ནང་ཏུ་ནང་ཡམས་དེ་ཁྱབ་མེད་རུང་། ལས་བདག་འགོ་འཛིན་རྣམས་ནས་བྱེད་སློ་འདི་དག་ད་ནས་འགོ་འཇུག་དགོས།

- ✓ སྤྱི་ལས་ལུས་ཉེ་འཁོར་རྣམས་གཙང་འཕྲོད་དང་ལྡན་པ་ཡིན་པའི་ངེས་བརྟན་དགོས་པ་ཡིན། ཕྱི་ངོས་(ཡིག་ཅོག་དང་མདུན་ཅོག་ལྷ་བུ།) དང་། ཡོ་ཆས། ལས་ཀའི་འཁོར་ལུག་གི་ཅ་དངོས་གཞན་རྣམས་ (ཁ་པར་ལྷ་བུ།) འཆར་ཅན་གཙང་བཟོ་དང་དུག་སེལ་བྱེད་དགོས།
- ✓ འབྱུང་ན་ལས་མི་རྣམས་ལ་ལས་མི་གཞན་པའི་ཁ་པར་དང་ཡིག་ཅོག་ ལས་སྤངས། ལས་སྤངས་འཛིན་ཆས་དང་ ཡོ་ཆས་གཞན་དག་བེད་སྤྱོད་མི་བྱེད་རྒྱུའི་སློབ་སྟོན་བྱ་དགོས།

- ✓ རྒྱུན་དུ་ལས་མི་དང་དེ་བཞིན་སྤྱི་ནས་ཐེབས་མཁན་གཞིགས་སྐོར་བ་དང་སྤྱགས་པ་དང་གནང་མཁན་རྣམས་ལ་
དག་རྒྱུ་སམ་སྤྱོད་ལྷན་པའི་དུག་སེལ་སྤྱོད་ལྷན་ལག་པ་ཡང་དག་གཙང་གསལ་བྱེད་དགོས་པའི་གོ་རྟོགས་
སྤེལ་དགོས་པ་དང་། ལས་ལུལ་ལས་ཁུངས་དང་ཚོགས་ཁང་། མངལ་ཕྱད་ཁང་སོགས་ནང་དུག་སེལ་སྤྱོད་ལྷན་
རྣམས་ངེས་པར་འཛོག་དགོས་པ་དང་དུས་དུས་སྤྱོད་ལྷན་དེ་ཚོགས་ཡོད་མེད་ལྟ་ཞིབ་ཀྱིས་སྤོང་བ་མ་ལྷག་པར་
ཁ་འགོང་དགོས་པ་ཡིན།
- ✓ ལས་ལུལ་དུ་དབྱགས་འབྱེད་རྒྱུ་འཕྲོད་བཞེན་ཤེས་བྱ་དང་གོ་རྟོགས་སྤེལ་དགོས། གལ་ཏེ་ལས་མི་གང་ཞིག་
ལྷན་ལྷན་འཛོག་པ་དང་སྤྱོད་ལྷན་གྱི་ཡོད་ཚེ་ལས་ལུལ་དུ་ཁ་རས་དང་ཤོག་བྱའི་སྤྱབས་འབྱེད་ངེས་པར་དགོས་ཅིང་།
ཤེད་སྤྱོད་ཟེན་པའི་ཁ་རས་དང་ཤོག་འབྱེད་རྣམས་ཐེབས་ལྷན་གྱི་གད་སྤོང་ནང་ཡིན་ཅིག་སྤྱགས་དགོས་པ་ཡིན།
- ✓ ལས་ལུལ་ཁོར་ལུག་ནང་སྤྱི་ནང་གི་དབྱགས་འབྱོའོང་བྱེད་སའི་སྤུ་ཁུངས་མང་དུ་གཏོང་དགོས།
- ✓ བྱད་ཡམས་འདི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་བྱུང་གངལ་སྐབས། ལས་མི་སྤྱི་ཡང་སྤྱོད་ལྷན་པ་དང་ཚ་བ་འཕར་བ་སོགས་མངོན་
ཚུལ་བྱད་རྟགས་སྤོན་ཚེ་བྱིས་དུ་སྤོང་དགོས་པ་དང་ཡང་ན་བྱིས་ལ་སྤོང་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་པའི་ལམ་སྤོན་
གནང་དགོས། ཡང་མི་གང་ཞིག་བྱད་རྟགས་དེ་རྣམས་ཀྱི་ཚེད་སྤོན་བཅོས་སྤོན་རིགས་བཞེན་གྱི་ཡོད་ན་ཡང་
བྱིས་དུ་སྤོང་དགོས་པ་དང་བྱིས་ནས་ལས་ཀ་ལས་དགོས་པའི་ལམ་སྤོན་གནང་དགོས།
- ✓ ལས་མི་རྣམས་ནས་སྤྱང་དགོས་པ་ཁག་ནི། སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུང་བཀྲེད་དམ་ལས་མི་དབར་ཉུང་མཐའི་རྒྱུང་ཐག་
འཛོག་དགོས་པ། སྤྱང་དགོང་དང་ཡང་ཉེ་མ་གནང་ཆར་ལས་བསྐོས་རྒྱུ་པ། ལས་ཁུངས་ཀྱི་དོག་པོ་ཡོད་ན་ལས་
ལུལ་གྱི་ཡང་དུ་བཏང་བ། ཡང་ན་ལས་གྲ་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས་པ་སོགས་བྱད་ཡམས་འགོས་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་རྒྱུང་
དུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལམ་རྣམས་བསྟན་དགོས་པ་ཡིན།

སྤྱགས་སྤྱང་དུན་ཤེས་དགོས་པ།

ད་ནི་བྱད་ཡམས་འདི་ལས་བསྐྱང་དགོས་པའི་བྲ་སྤྱིག་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ཡིན་པ་དུན་དགོས། འཆར་གཞི་དང་ཉེན་
གཡོལ་སྤྱབས་བདེ་ཞིག་གིས་བྱད་ཡམས་སྤོན་འགོག་ལ་བྱུང་བར་ཆེན་པོ་བཟོ་སྤྱབ་གྱི་རེད། ད་ལྟ་ནས་འགོ་བཙུག་ན་
རང་དང་ལས་མི། དེ་བཞིན་རང་རེའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་སྤེར་གྱི་ཚོང་ལས་རྣམས་བསྐྱང་སྤྱོད་སྤྱབ་པེས་ཡིན།

ཚོགས་འདུ་སོགས་ལས་དོན་སྤེལ་སྐབས་ནད་ཡམས་འདི་སྔོན་འགོག་བྱང་འཛིན་བྱེད་ཐབས།

ཚོགས་འདུ་སོགས་ལས་དོན་གོ་སྐྱིད་གནང་མཁན་རྣམས་ནས་ད་ལྟའི་COVID-19 རྐྱེད་ཡམས་སྐོར་ཤེས་དགོས་པའི་
རྒྱ་མཚན་ནི། གོ་སྐྱིད་ལྷན་པའི་ཚོགས་འདུའི་ནང་ས་ཆ་གང་ས་ནས་ཚོགས་བཅར་གནང་བས་སྤྱི་ལཱ་ལྟར་ལྟ་བུ་ལ་ནད་འབྱུང་
དེ་འགོས་ཡོད་པ་མ་ཤེས་པ་དང། ལྷག་པར་ནད་ཡམས་འདི་སོག་པའི་མི་རྣམས་ལ་ནད་ཉེན་མངོན་གསལ་མེད་པ་
དང་ཡང་ཁག་ཅིག་ནད་ཉེན་ཚབས་རྒྱུ་ལས་མ་མངོན། རྐྱེད་པ་མི་ལྔ་ལས་མི་གཅིག་ཙམ་ལ་ཚབས་ཆེའི་ནད་ཉེན་ཉེན་
ཀྱིས་སྤོང་ཁང་དུ་སྤོང་བཅས་བྱ་དགོས་པའི་གནས་སྟངས་དང་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ང་ཚོ་སོ་སོ་སོ་སོས་འགོག་ཐབས་བྱ་རྒྱ་
གལ་ཆེ།

ཚོགས་འདུ་མ་འཚོག་གོང་།

- ✓ ཚོགས་འདུ་དང་ལས་དོན་རྣམས་མི་དང་མིའི་གདོང་ཕྱག་ནས་བསྐོང་འཚོག་དགོས་མིན་དགོངས་བཞེས་
གནང་ནས་ཚོགས་འདུ་དང་ལས་དོན་དེ་ལ་པར་དང་བྲ་ཐོག་ནས་བསྐོང་འཚོག་ཕྱབ་ཐབས་གཙོ་གལ་ཆེ་བ།
- ✓ ཚོགས་འདུ་དང་ལས་དོན་རྣམས་ལ་མི་དགོས་ངེས་མ་གཏོགས་མི་མང་པོ་བསྐོང་འཚོག་གནང་དགོས་མ་གྱུང་
ན་ལེགས།
- ✓ རྐྱེད་ཡམས་འདི་ཁྱབ་གདལ་སོང་བའི་ས་ཆ་སྤངས་འཛིན་གནང་བའི་ཐོག་གལ་ཏེ་ཚོགས་བཅར་ཚོགས་མིའི་
ནད་ནས་སྤྱི་ལཱ་ལྟར་བདེ་པོ་མེད་པ་དང་ནད་ཉེན་མངོན་གསལ་ཡོད་ན་ཚོགས་བཅར་མི་དགོས་པའི་ལམ་
སྟོན་གནང་དགོས།
- ✓ གལ་ཏེ་ཚོགས་བཅར་བའི་ཁོངས་ནས་མི་གང་ཞིག་COVID-19 རྐྱེད་ཡམས་ཁྱབ་གདལ་ཆེ་ཆེར་སོང་བའི་
ས་ཁུལ་ནས་ཡོང་ཆེ་ཚོགས་བཅར་བ་ཡོངས་ལ་སྔོན་རྒྱུ་དུས་གསལ་བཅུ་སྔོན་དགོས།

- ✓ ཚོགས་འདུ་དང་ལས་དོན་རིགས་ལ་བཅར་མཁན་དང་གོ་སྐྱོག་གནང་མཁན། དེ་བཞིན་གཞིགས་སྐྱོར་བ་དང་
ཟུར་ཉན་སོགས་སུ་སེབས་པ་རྣམས་ཀྱི་མིང་དང་ཁ་བྱང་། སློག་འཕྲིན་ཁ་བྱང་། བཞུགས་ལུལ་ཁ་བྱང་བཅས་
ཚང་ལ་བསྟུ་ལེན་གནང་དགོས།

ཚོགས་འདུ་ཚོགས་པའི་སྐབས།

- ✓ གོ་སྐྱོག་ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་ནད་ཡམས་འདྲིའི་གནས་ཚུལ་དང་དེ་བཞིན་ཚོགས་པའི་ངོས་ནས་ཚུན་འགོག་
ཆེད་གང་དང་གང་གནང་ཡོད་རྣམས་ཚོགས་བཅར་བ་རྣམས་ཀྱི་བདེ་འཇགས་ཆེད་ཡིག་ངག་གཉིས་ཐོག་
ནས་གནང་དགོས།
- ✓ ཚོགས་འདུ་འཚོག་ལུལ་ཚོགས་ཁང་དང་གསང་སྟོན། དེ་བཞིན་གསོལ་ཚོགས་ཁང་དུ་ལག་པ་གཙང་གསལ་
ཆེད་དུག་སེལ་སྐྱོན་ཚུ་འཛོག་དགོས་པ་ཡིན།
- ✓ གལ་ཏེ་ས་ཆ་ཡོད་ན་ཚོགས་ཁང་ནང་མི་དང་མིའི་དབར་རྒྱུང་ཐག་མི་ཏར་ཅིག་ཅམ་འཛོག་གལ་ཆེ།
- ✓ ཚོགས་ཁང་གི་སྒོ་དང་སྐྱེའུ་ཁུང་སོགས་ཕྱི་ནང་རྒྱུང་འགོ་ཡག་པོ་དགོས་པ་ཡིན།

ཚོགས་འདུ་ཚོགས་རྗེས།

- ✓ ཚོགས་བཅར་བ་ཚང་བའི་འབྲེལ་ལུ་ཁ་པར་ཨང་དང་། ཚོགས་བཅར་ཚོགས་མིའི་ཐོ་གཞུང་རྣམས་ཉུང་མཐར་
ཟླ་བ་གཅིག་ཉར་དགོས། འདིས་མི་མང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་འཛིན་སྐྱོང་འགོ་འཛིན་ནས་ཚོགས་བཅར་བ་རྣམས་ས་
ཁུལ་གང་ནས་ཡིན་པ་ཤེས་རྟོགས་དང་རྗེས་སུ་ཚོགས་འདུ་ཚོགས་རྗེས་ཚོགས་མི་གང་ཞིག་ལ་ནད་ཡམས་ཐོགས་
པ་སོགས་འབྱུང་སྐབས་མཚུགས་སྐྱོང་སྤངས་འཛིན་གནང་རྒྱུའི་ཕན་ཐོགས་ཡོང་ངེས་ཡིན།
- ✓ ཚོགས་བཅར་བ་གང་ཞིག་ནད་ཡམས་འདྲིའི་དོགས་པ་བྱས་ནས་ཟུར་བཀག་བཞུགས་ཡོད་ཆེ་ཚོ་ཚོགས་བཅར་བ་
གཞན་རྣམས་ལ་གསལ་བར་སྟོན་དགོས། དེ་ལྟའི་ཚོགས་མིར་ཉིན་གངས་ཉེ་རིང་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ནད་རྟོགས་

མངོན་མེན་ཞིབ་བརྟག་བྱེད་དགོས་པ་དང་ཉེན་མར་ཚ་བའི་འཕར་ཚད་ཐེངས་གཉིས་རེ་ངེས་པར་བརྟག་
དབྱེད་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

ལས་མི་རྣམས་འགྲུལ་བཞུད་སྐབས་ནད་ཡམས་འདི་སློན་འགོག་བྱེད་སྒྲིག་པ།

ལས་མི་རྣམས་ལ་ནད་ཡམས་ཁྱབ་གདལ་ཇི་ཆེར་འགོ་སའི་ས་གནས་ཡུལ་ལྗང་ཁག་ལ་གལ་ཆེ་དོན་ཆེན་ཡོད་ན་མ་
གཏོགས་དོན་མེད་དགོས་མེད་འགྲུལ་བཞུད་མ་བྱེད་པའི་ལས་སློན་གནང་དགོས།

དང་པོ་འགྲུལ་བཞུད་མ་བྱ་སློན།

- ✓ རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོགས་པ་དང་དེའི་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་ནད་ཡམས་འདི་ཁྱབ་གདལ་ཆེ་ཆེར་གྱོ་བཞིན་པའི་ས་
གནས་ཁག་གང་ཡིན་ཐད་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས།
- ✓ གནས་ཚུལ་གསར་པ་གཞི་གཞག་ཐོག་ཚོགས་པ་ནས་ཡོང་རྒྱུའི་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་འཆར་གཞིའི་ཐད་ཁེ་སན་
དང་ཉེན་ཁ་གང་ཡོད་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་ཞིབ་བྱེད་དགོས།
- ✓ ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་ཤར་གས་དང་དུས་རྒྱུན་དུ་སྐྱ་གཉན་གྱི་ནད་གཞི་(གཅིན་སླེའི་ནད། སླིང་དང་སློ་ནད་)
དང་ཉེན་ཁ་ཡོད་མཁན་རིགས་རྣམས་ནད་ཡམས་འདི་ཁྱབ་གདལ་ཆེ་ཆེར་འགོ་བཞིན་པའི་ས་གནས་ཁག་དུ་
འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་རྒྱུར་བཀག་འགོག་བྱེད་དགོས།
- ✓ རད་ཡམས་འདིའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སའི་ས་ཁུལ་ཁག་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་ཚང་མར་ཚད་ལྡན་
འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་མི་སྣ་ཁག་གིས་(འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད། འཕྲོད་བསྟེན་བཟང་སློང་མཁན། ས་གནས་མི་
མང་སྐྱེན་ཁང་སོགས་ནས་) སློན་རྒྱུད་ནས་ལས་སློན་ལེགས་པོ་གནང་དགོས་པ་ཡིན།
- ✓ ཚོགས་པ་ནས་འགྲུལ་བཞུད་བྱ་འཆར་ཡོད་པའི་ལས་མི་རྣམས་ལ་ལག་པ་ཡང་སེ་གཙང་གསལ་བྱ་སྐྱོད་ཕྱོགས་
ཁུ་ཅན་གྱི་དུག་སེལ་སྐྱོད་རྒྱུའི་ཤེལ་དམ་རྒྱུད་བ་རེ་གནང་ཐུབ་པའི་བསམ་གཞིགས་གནང་དགོས།

གཉིས་པ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་པའི་སྐབས།

- ✓ ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་ལག་པ་གཙང་མ་འཇུག་དགོས་པ་དང་སྒོ་རྒྱབ་མཐའ་དང་ཉལ་སྦྱིད་རྒྱབ་མཐའ་གྱི་མིའི་སར་ནས་མ་མཐར་ཡང་བར་ཐག་མི་ཉམ་གཅིག་(1m) འཛོག་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་བྱེད་དགོས།
- ✓ གལ་ཏེ་འགྲུལ་བཞུད་བྱེད་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ནད་དུག་གམ་ནད་ཡམས་དེ་ཕོག་པ་འབྱུང་ཚེ་ལས་མི་རང་ངོས་ནས་ག་རེ་བྱ་དགོས་པ་དང་མངའ་གཞུང་གི་འབྲེལ་ཡོད་སུ་དང་སུར་འབྲེལ་བ་བྱ་དགོས་ལམ་སྟོན་བྱེད་དགོས།

འགྲུལ་བཞུད་ནས་ཕྱིར་ལོག་སྐབས།

- ✓ ལས་མི་སུ་ཞིག་ནད་ཡམས་ཁྱབ་གདལ་བྱུང་བཞིན་པའི་ས་ཁུལ་ནས་ཕྱིར་ལོག་རྗེས་དང་ཕོའི་ཉེན་བརྒྱབ་བཞིའི་རིང་སོ་སོ་རང་ཉིད་ནས་ནད་རྟགས་མངོན་མེད་བཟོ་རྟོགས་འོག་གནས་དགོས་པ་དང་ཉེན་ལྟར་ཐེངས་གཉིས་ལུས་ཕོའི་ཚ་ཚད་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།
- ✓ གལ་ཏེ་སྒོ་རྒྱབ་རྒྱབ་པ་དང་ཚ་བ་རྒྱང་འཕར་བ། དཔེར་ན་ (37.3 C / 98.6 F) དང་ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་འཕར་ཚེ་ངེས་པར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱིམ་དུ་གཞན་དང་འབྲེལ་མེད་ཀྱིས་ཟུར་བཀག་དུ་བཞུགས་དགོས།

མཚན། འཛོམ་སྦྱིང་འཕྲོད་བཞེན་ལྟན་ལང་གི་དཔྱད་གཞི་གཞིར་བཞག་པོད་མིའི་སྦྱིག་འཇུགས་འཕྲོད་བཞེན་ལས་ཁུངས་ཕྱོགས་སྦྱིག་པོད་བརྒྱུར་བྱས།