

# ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༥ ཚེས་༢༤ ཉིན་ལོད་མིའི་སྐྱིག་འཇུག་ལ་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་COVID-19 ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱེད་ཐེངས་དགུ་ལ།

གསལ་བསྐྱེད་ཀྱི་མཁའ་སྐྱོད་ལ་བསྐྱེད་འཛིན་བཅོམ་འགྲུས་ལགས་དང་སྐྱོད་པ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ཡིན།  
གསལ་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཁྱོད་ནང་དོན་གཅོ་བོ་ལྟ་ནི། འཛམ་གླིང་གྱི་ཡོངས་ནང་གནས་སྟངས། འཇིག་རྟེན་གྱི་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་བལ་འབྲུག་  
གསུམ་ནང་གནས་སྟངས། ཕྱི་རྒྱལ་གནས་བཞུགས་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས། ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན། ལྷན་ཚོགས་  
སྐྱོད་ཐེངས་ལྟ་ཡོད་པ་ཡིན།

## དང་པོ། འཛམ་གླིང་གྱི་ཡོངས་ནང་ད་ལྟོ་གནས་སྟངས།

ཁྱོད་ད་བར་ནད་པ་གྲངས། ༥༧༧༧༦༧༤ ཉེས་ལ་ལྟ་དང་བཞེ་འབྲུག་སྤྱི་ཚིག་སྟོང་བྱུག་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་དོན་བརྒྱ། ་

ནད་པ་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་གྲངས། ༣༧༧༧༧༠ ཉེས་ལ་ལྟ་འབྲུག་བཞེ་འབྲུག་སྟོང་བརྒྱ་དང་དགུ་བརྒྱ། ་

ཁྱོད་རྒྱལ་ཁབ་ས་ཁུལ་རྗེ་ཅོམ་ལ་བྱུག་གདལ་སོང་བ། ༢༡༧ ཉེས་ལ་ལྟ་བརྒྱ་བདུན། ་

གནས་ཚུལ་ཁུངས་བཅོམ། <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> Last update: 27 May 2020, 05:30 GMT+5:30

## གཉིས་ལ། འཇིག་རྟེན་གྱི་བལ་འབྲུག་གསུམ་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གནས་བཞུགས་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས།

### ༡༧ རྒྱ་གར་ནང་གི་གནས་སྟངས།

རྒྱ་གར་ནང་ཁྱོད་ནད་མནར་གྲངས། ༤༧༧༧༠ ཉེས་ལ་ལྟ་སྤྱི་ཚིག་སྟོང་བརྒྱ་དང་བརྒྱ། ཉེས་ལ་ལྟ་བརྒྱ་ལྔ་ལྔ། ་

ནད་པ་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་གྲངས། ༧༧༧༧ ཉེས་ལ་ལྟ་བཞེ་འབྲུག་སྤྱི་ཚིག་སྟོང་བརྒྱ་སྐུམ་ཅུ་སོ་གཅིག། ཉེས་ལ་ལྟ་བརྒྱ་ལྔ་ལྔ། ་

ནད་པ་བྱུག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་གྲངས། ༧༧༧༧ ཉེས་ལ་ལྟ་སྤྱི་ཚིག་སྟོང་བརྒྱ་བརྒྱ་དགུ་བརྒྱ་སོ་གཅིག། ་

མངའ་སྡེ་གྲངས་རྗེ་ཅོམ་ལ་བྱུག་གདལ་སོང་བའི་གྲངས། ༣༧ ཉེས་ལ་ལྟ་སྤྱི་ཚིག་སྟོང་བརྒྱ། ་

གནས་ཚུལ་ཁུངས་བཅོམ། <https://www.mohfw.gov.in/> as on: 28 May 2020, 08:00 IST (GMT+5:30)

བོད་མི་འདུ་སྐྱོད་ཆེ་སའི་མངའ་སྲུང་གི་གནས་སྟངས་ལྟར་ན།

ཉི་མཱ་ཅལ། ༡༧༧ (Himachal - Cases-273, Death-5, Recoverd-66) (Himachal - Central Helpline number-104, MoH&FW-1075, State Control room-1070, District Control Room-1077)

ལྷོ་ཨི་ཀཱ་ལོ་ལོ་ལོ་(༡༡༠༤༤) ལྷོ་ཕྱོགས་ཀར་ཉ་ལ་ ༡༧༧- (༡༧༧) ལོ་ཉི་ལ ༡༧༧- (༧༧) ལ་དུགས།  
༥༧ (༧༧) བཅས་ཀྱི་གར་ནང་ཆོས་ཆེ་ཤོས་ ལྷ་རྒྱ་རས་ཏ་ - ༥༧༧ (37136), ཉ་མི་ལ་རྒྱ་ཏུ -  
༡༧༧༧ ལྷ་རྒྱ་རས་ཏ་-༡༧༧༧ ཆགས་ཀྱི་འདུག

གནས་ཚུལ་ལྟར་སྟོན། <https://www.mygov.in/corona-data/covid19-statewise-status>

ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་མི་གངས། SARS-CoV-2 (COVID-19) Testing Status (28/05/2020 9:00 AM IST)

ཀྱི་གར་ནང་ཁྱོད་མི་གངས་ ༣༧༧༧༧ ཉ་ས་ལ་གསུམ་དང་སུམ་འབུམ་ལྷག་ཆི་ཉི་ལྷོད་བརྒྱ་དང་སོ་ལྷག་ཉི་ལ་ད་བར་ནད་གཞི་ཡོད་  
མེད་བརྟག་དཔྱད་ཟེན། འདས་པའི་ཆུ་ཚོད་ ༡༧ ནད་མི་གངས་ ༡༡༧༧༧ ཉ་ཆེག་འབུམ་ཆེག་ཆི་དགུ་སྟོད་དགུ་བརྒྱ་དོན་ལྷག་ཉི་  
བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ། <https://www.icmr.gov.in/> ཀྱི་གར་ནང་ཁྱོད་གཞུང་དང་སྐྱེར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཁང་བསྟོམས་  
གངས་ ༧༧ ཡོད་འདུག [https://www.icmr.gov.in/pdf/covid/labs/COVID\\_Testing\\_Labs\\_27052020.pdf](https://www.icmr.gov.in/pdf/covid/labs/COVID_Testing_Labs_27052020.pdf)

### ༡༧ བལ་ཡུལ་ནང་གི་གནས་སྟངས།

ཁྱོད་ནད་མཐར་ཐུང་བ། ༡༧ དུག་བསྐྱེད་བྱུང་བ། ༡༧ འདས་གོངས་སོང་བ། ༧ ཁྱོད་ནད་པ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་  
གངས། ༥༧༧༧༧ བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས། གནས་ཚུལ་ལྟར་སྟོན། <https://covidnepal.org/>

### ༡༨ འབྲུག་ནང་གི་གནས་སྟངས།

ཁྱོད་ནད་མཐར་ཐུང་བ། ༡༧ དུག་བསྐྱེད་བྱུང་བ། ༧ འདས་གོངས་སོང་བ། ༠ བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས།

གནས་ཚུལ་ལྟར་སྟོན། <https://www.gov.bt/covid19/>

### ༡༩ སྤུ་རྒྱལ་གནས་བཞུགས་བོད་མིའི་གནས་སྟངས།

བྱང་ཨ་འི་སྤུ་རྒྱལ་དོན་གཅོད་ཁང་ནས་གནས་ཚུལ་འབྱོར་གསལ་ལྷོ་འདྲིའི་ཆེས་ ༡༧ ནད་དེ་གའི་མངའ་སྲུང་དུ་  
སྤུ་རྒྱལ་པ་རང་ལོ་ ༧༧ ཅན་ཞིག་འདས་གོངས་སོང་ཡོད་པ་དང་། ལྷོ་འབྲུག་ས་སྤུ་རྒྱལ་ནད་སྤུ་རྒྱལ་པ་གཅིག་དང་  
བྱང་མེད་ཅིག་ལ་ནད་གཞི་ཕོག་པ་ས་གནས་ནས་གནས་ཚུལ་འབྱོར་ཡོད།

## གསུམ་པ། ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན།

### ཁང་གྲིམ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་གནས་སྟངས།

ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་ནང་ས་གནས་གྲངས་ ༣༡ བལ་ཡུལ་ས་གནས་གྲངས་ ༣ རང་ཁྱོན་མི་གྲངས་ ༦༧༥ ཉེ་མི་གྲངས་ ༣༦༥ རང་གྲིམ་དུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཁང་གནས་བཞིན་ཡོད་པ་དང་མི་གྲངས་ ༣༠༩ བོད་མིའི་སྤྱི་བཟོ་གསུམ་ནས་མ་ཐུན་རྒྱུ་རྒྱུ་བའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཁང་པའི་ནང་གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟར།

### དབུས་དང་ས་གནས་སྤྱད་ཉན་ཉན་ཡོད་མེད་བརྟག་ཞིབ་ལས་རིམ།

བདུན་སྟོན་འདིའི་ནང་གངས་རྒྱུན་ལྷོ་གྲི་ལས་བྱེད་དང་ཉེ་འགྲམ་བོད་མི་དང་། བོད་གྲི་སྤྱན་ཅིས་ཁང་གི་ལས་བྱེད། རྫོང་མེག་ལོར་ལྷོ་བཙུན་ཁྱོན་བདུན་སྟོན་འདིའི་ནང་མི་གྲངས་ ༡༩༧༥ ཚ་བ་འཕར་གྱི་ཡོད་མེད་སོགས་བརྟག་ཞིབ་བྱས་པས་ནད་ཉན་ཉན་མངོན་ཚུལ་གྱི་དམིགས་བསལ་ཐོན་ཐོན་འདུག

དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་གྲངས་ ༣༥ དང་བལ་ཡུལ་ནང་གི་ས་གནས་གྲངས་ ༦ རང་ཁྱོན་མི་ད་བར་མི་གྲངས་ ༧༠༥༠༠ །བཞི་ཁྱོད་མེད་ཉེ་བརྒྱ། ། ལ་ཚ་བ་ཡོད་མེད་སོགས་ནད་ཉན་ཉན་བརྟག་ཞིབ་བྱས་ཐོན་ཐོན་གནས་ཚུལ་ལྟར།

### གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྤྱན་དྲོས་སེམས་སྤྱོད་ལྟར།

རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་ཁག་ ༥༦ རང་གི་བོད་མི་གྲངས་ ༧༧༥ ལ་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྤྱན་དྲོས་མེད་ཐོག་བཞི་དྲོས་སེམས་གནང་བའི་འདུག་ཅིང་གསོ་རིག་སྤྱན་གྱིས་ཕན་བསྐྱེད་འགོ་དང་ཕོག་གྲངས་ ༥༥༦ འགྲོ་བའི་འདུག

### ས་གནས་ལ་ནད་ཡམས་སྤོང་འགོག་ཆེད་ལས་དོན་སྤེལ་བ།

- ས་གནས་ཁག་ལ་བྱི་མི་ཕེབས་མཁན་རྣམས་རྒྱུ་འཛོག་ཆེད་ཁང་པའི་མ་ཐུན་སྤོང་ལྟར་ལས་བྲལ་ད་བར་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ནང་ཁྱོན་ཚོགས་པའི་འགོག་དབྱེ་རྒྱུ་འཛོག་ཁང་ ༤༥ རང་ཁང་པ་ ༥༡༩ རང་ཉལ་གྱི་

བསྐྱོམས་༡༥༥༦ ལོ་སྤྲིན་གཤིས་ཟུར་འགོག་གྲེད་བཞིན་འདུག

➤ རྒྱ་གར་ནང་འགྲུལ་བཞུད་སློབ་འཇུག་པས་སྤྱི་ནས་མེབས་མཁན་བོད་མི་རྣམས་འགོག་དགེ་ཟུར་འཛོག་དུ་  
བཏང་རྗེས་ཉེན་རླུང་ཆ་བ་བཏག་དགུད་ཆེད་ཡོ་བྱད་དང་དེ་བཞིན་འགོག་དགེ་ཟུར་བཞུགས་སྐབས་གྲེད་སློབ་  
ལམ་སྟོན་སོགས་དབུས་སའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་གྲེད་ནས་གནང་བཞིན་ཡོད་འདུག

➤ བདུན་འདྲིའི་ནང་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་གི་བྱ་རྒྱའི་ལམ་སྟོན་ནང་གསལ་ལ་མི་མང་འགྲུལ་བཞུད་ཆེ་སའི་ས་ཆ་  
[https://www.youtube.com/watch?v=Ku-8B\\_sGKRA&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Ku-8B_sGKRA&feature=youtu.be) གང་བྱུང་ལ་ཁ་ལུང་དང་སྐབས་  
ལུང་གཡུག་ཆེ་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་གྱི་ཉེན་ཁ་དང་དེར་ཁྲིམས་གྱིས་ཉེས་ཆད་ཕོག་རྒྱུ་ཡིན་པའི་བརྟན་  
ཐུབ་བོད་སྐད་ཐོག་བསྐྱར་ནས་འདོན་སྤེལ་ཟེན།

[https://www.youtube.com/watch?v=jUemXTW4Sys&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3149mG0oGWV23y1c\\_tCy3EHv1FShJLtvBveLtY2adslb1wjlTz1BeXOk](https://www.youtube.com/watch?v=jUemXTW4Sys&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3149mG0oGWV23y1c_tCy3EHv1FShJLtvBveLtY2adslb1wjlTz1BeXOk)

➤ སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་འདྲི་གཤི་ཚན་པས་འགོག་དགེ་ཟུར་འཛོག་དུ་གནས་བཞུགས་མི་  
གངས་ཉི་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ལ་སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་འདྲིས་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད་  
པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྲོད་ཞབས་ཡོད་སའི་བོད་མི་འདུ་སྟོད་ས་གནས་གངས་ཉི་བརྒྱ་ནང་ལོ་ན་བཞེས་པ་དང་།  
བྱུང་མེད་སྐྱམ་མ། སེམས་ཁམས་མི་བདེ་བ་དང་། ཉམས་ཐག་ནད་གཞི་ལྷི་རིགས་ཡོད་པའི་ཉེན་ཆ་བས་ཆེ་  
བའི་མི་གངས་ཉི་བརྒྱ་ལ་སྤྲོད་ཞབས་པས་སློབ་པ་བཅས་ནས་དཔལ་འབྱོར་དང་དེ་བཞིན་སྤྲོད་མངགས་ཉོ།  
དགོས་མཁོར་བསྐྱར་རོགས་པན་དང་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་གནང་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

བཞི་པ། ཆེད་ལས་པའི་ལམ་སྟོན།

སྤྲོད་པ་བསྐྱར་འཛོག་བཙོན་འགྲུས་ལགས་ནས་དམིགས་བསལ་ཆེད་ལས་ལམ་སྟོན་གནང་རྒྱ།

➤ མཆིལ་སྐབས་གང་བྱུང་མ་གཡུག་དེས་ནད་ཁྲབ་གདལ་འགྲོ་ཉེན་དང་ཁྲིམས་གྱིས་ཉེས་ཆད་ཕོག་རྒྱུ་ཡིན་པ།

ལྔ་པ། ཐུགས་སྐྱོང་།

- ✓ བོད་མི་གང་ཞིག་ས་གནས་སུ་སྤྱིར་ལོག་གནང་གི་ཡོད་ཚེ་ངེས་པར་དུ་ས་གནས་གང་དུ་ཕྱི་ལོད་པའི་ས་གནས་འགོ་འདྲིན་ལ་སྡོད་ཚུད་ནས་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས། དམིགས་སུ་བཀའ་ནས་གནས་ཐོག་ནས་ཕྱི་ལོད་པའི་ས་གནས་མཁའ་རྒྱུ་ལ་ཁྲིམས་མ་ཐུན་ཚོག་མཚན་ E-Pass ལུ་དགོས་མེད་དུ་ས་གནས་འགོ་འདྲིན་ནས་མཁའ་རྒྱུ་ལོད་གི་མེད། དེར་ཉེན་ཕྱི་ནས་བོད་མི་ཕྱི་ལོད་པའི་ས་གནས་མཁའ་རྒྱུ་ལ་ཁྲིམས་ནས་ངེས་པར་ས་གནས་འགོ་འདྲིན་ལ་འབྲེལ་བ་ལུ་ནས་སྤྱིག་མ་ཐུན་འགོག་དབྱེ་བྱུང་བལྟགས་གནང་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་ལུ་རྒྱ་ལྷོ་ཡིན།
- ✓ ཡང་རྒྱ་གར་ནང་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁ་ཤས་ཆ་བཞག་ནས་སོ་སོའི་གནས་ལུ་དེ་རྗེས་དེ་ཚོན་མདོག་སྤང་ཁུའི་ཁོངས་ཡིན་ཡང་ཉེན་ལྡང་ཟས་རིགས་ཅ་དངོས་ཉོ་སའི་ཁྲིམ་དེ་ས་འབྲེལ་རྗེས་དང་མངའ་སྡེ་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བ་ཚོན་མདོག་དམར་པོའི་ཡིན་བ་དེ་འདྲ་ཆགས་དུ་ས་བོད་མི་རྣམས་ནས་སོ་སོའི་རྗེས་དེ་ཚོན་མདོག་གང་ཡིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་རྒྱུན་དུ་ཁ་རས་དང་ལག་བ་འཁྱུ་ཡས་སོགས་སྡོད་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་བསྟེན་ཞིང་རང་ངོས་ནས་གང་གཟབ་གཟབ་གནང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ།
- ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་ནང་གནས་གཏུག་དང་རྒྱུ་ལོར་འགྲོ་བསྐྱོད་འགོ་འཇུགས་ནས་ད་ཆ་མི་མང་པོ་རང་ཁྲིམ་དུ་སྤྱིར་ལོག་གཉེན་བཞེན་པའི་གནས་སྤངས་ལ་འགྲུལ་མི་རྣམས་ནས་ཁྲིམས་མ་ཐུན་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཚོག་མཚན་ <https://www.mygov.in/corona-data/covid19-statewise-status> ལུ་དགོས་པ་དང་དེ་བཞེན་གནས་གཏུག་དང་མེ་འཁོར། རྒྱུ་ལོར་ནང་འགྲུལ་བལྟུང་གཉེན་པའི་སྐབས་གཉེན་སྐྱོ་ལམ་སྟོན་སྟེ་ལ་འདུག་པ་དེར་ [https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesfordomestictravel\(airortrainorinter-statebustravel\).pdf](https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesfordomestictravel(airortrainorinter-statebustravel).pdf) གཟིགས་ཞིབ་གནང་གཤམ་ཆེ་བ་དེ་དོན་ཐུགས་སྤང་ཡོང་བ་ལུ་བ་དང་། དེ་བཞེན་ནས་རྒྱ་གར་ནང་སྤྱིར་ལོག་གཉེན་མཁའ་རྒྱུ་ལ་ཁྲིམས་ལ་ལམ་སྟོན་བྱུང་གསལ་འདུག་པས་གཤམ་ཉེ་བོད་མི་གང་ཞིག་རྒྱ་གར་ནང་འགྲུལ་བལྟུང་གཉེན་དགོས་ཚེ་ལམ་སྟོན་ལ་ཐུགས་སྤང་གནང་སྐྱོང་ཡོང་བའི་འཕོད་སྐུལ་ལུ། <https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforinternationalarrivals.pdf> གོང་གསལ་གྱི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྱུགས་དང་ལམ་སྟོན་ཡིག་ཁག་བཅས་གཤམ་གསལ་གྱི་བྱ་རྒྱུ་ལོད་ཐོག་གཟིགས་རྒྱ་ཡོད། <https://tibetanhealth.org/covid-19-documents-in-tibetan/> མཐའ་དོན། ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་ནང་ནང་པའི་གྲངས་ཉེན་མ་ནས་ཉེ་མར་འཕར་བཞེན་པའི་གནས་སྤངས་ལ་བོད་མི་ཚང་མས་ངེས་པར་དུ་གཟབ་གཟབ་དང་སྡོད་འགོག་གི་ལས་དོན་རྣམས་སུ་མ་ཐུན་ཏུར་བསྐྱེད་གནང་དགོས་པའི་རེ་སྐུལ་ལུ་བ་དང་བཅས་གསར་འགོད་ཐེངས་དགུ་པའི་གསལ་བསྐྱུགས་འདིར་མཇུག་སྐྱིལ་རྒྱ་ཡིན། ལྷན་རྒྱས་ཚོང་མ་སྐྱུ་གཟུགས་ཐུགས་ལུག་གནང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེ།།