

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་པོ་ཚེས་༠༦ ཉིན་པོ་མིའི་སྐྱིད་འཇུག་ལས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐུ་ཉན་ COVID-19 ལས་  
དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཐངས་བཅུ་དགུ་ལ།

གསལ་བསྒྲགས་ལྷ་མཁན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་ལས་དབྱེས་འཚོ་ལགས་དང་ཕྱི་ལུགས་སྐྱོན་པ་བསྟེན་འཛིན་  
ནམ་གྲོན་ལགས། བོད་ལུགས་སྐྱོན་པ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཅོད་བཅས་ཡིན།

དང་པོ། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དྲུང་ལས་དབྱེས་འཚོ་ལགས་ནས་ད་ལྟོ་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ཀྱི་དུས་སྐབས་  
སྐུ་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་གོ་རྟོགས་ཚན་པའི་ངོས་ནས་སློན་འགོ་གཟི་ཐབས་ལམ་འདི་ནད་ཡམས་ཁྲབ་གདལ་བཀག་  
འགོ་གཟི་ལག་ཆ་ཡག་ཤོས་ཡིན་པ་འཇམ་སྐྱོང་འཕྲོད་བསྟེན་སྐྱིད་འཇུག་གཙོ་སྐྱོད་ཀྱི་ཞེས་པ་མང་པོ་ལམ་སྟོན་གནང་  
ཡོད་ན་མི་མང་ནས་སྐུ་མཐུད་སློན་འགོ་གཟི་སྐྱོད་སྐྱོད་ལྟར་ཡོང་བའི་འབོད་སྐུལ་ལྷན་ལ། འདི་ག་ཚན་པའི་ངོས་  
ནས་ཀྱང་སྐུ་མཐུད་དཔར་རིས་དང་བརྟན་སྐྱོད་བརྟུན་མི་མང་ལ་གོ་རྟོགས་སྐྱོད་བཞིན་ཡོད་ན་མང་ཚོགས་ནས་ཀྱང་ཉུང་  
བཅོན་དང་སེམས་ལྷགས་མ་ཆག་པར་ཕྱི་ལོ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཉན་ལྷན་དང་། གཞན་དང་བར་ཐག་གཞག་ལྷན། ལག་པ་  
ཡང་སེ་བཟུ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ཐབས་ལམ་འདི་ཚོ་སྐུ་མཐུད་ནས་སྐྱོད་བཞིན་གནང་དགོས་པ་གསུངས། གལ་ཏེ་སློན་འགོ་གཟི་  
ཐབས་ལམ་མ་བསྟེན་པ་དང་སྐྱོད་ཚོགས་ནང་ནད་གཞི་ཤོག་པ་ནམས་ལ་དབྱེ་འབྱེད་སོགས་ལྟ་ཚུལ་ངན་པ་རིགས་གནང་ཚེ་  
དེ་ནི་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ཀྱི་སློན་འགོ་གཟི་ལས་གཞི་ལ་མཐུད་ཤོར་གཏང་མཁན་ལྷན་ལྷན་གཙོ་བོ་འདི་ཚོགས་ཀྱི་  
ཡོད་པ་འབྲེལ་བཅོད་གནང་།

དུས་རྒྱུན་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་གསོ་ཚན་པའི་འོག་ནས་བདེ་ཐང་དང་ལྷན་པའི་འཚོ་བའི་ཀྱན་སྐྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཐབས་བཅུད་  
ཡག་པོ་བསྟེན་ཚུལ་དང་ལུས་སྐྱོད་གི་གོ་མས་གཤིས་བཟང་པོ་བསྐྱུན་ཚེད་ས་གནས་སྐྱོན་ཁང་གི་སྐྱོན་ཞབས་བརྟུན་བྱེད་སྐོ་  
མང་པོ་ཅིག་མི་མང་ཚང་འཇོམས་ཐོག་སྐྱོད་དང་སྐྱོད་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཡོ་ག་དང་ zumba པའི་འཛིན་སྐྱོད་ལག་  
མང་པོ་ཅིག་ས་གནས་ལ་གོ་སྐྱིད་ལུས་པ་བཞིན་མི་མང་ནས་སྐྱོད་ཚེད་པོས་འཇུག་བཞུགས་གནང་མཁན་མང་པོ་  
ཡོང་གི་འདུག ལྷན་གཉན་ཀྱི་བྱེད་སྐོད་ནང་ལུས་སྐྱོད་བྱ་རྒྱུ་དང་ཚོལ་བཅག་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཚོ་ནང་ལ་བསྐྱེད་ནས་ཀྱང་བྱེད་རྒྱུ་  
ཡོད་དུས་སྐུ་མཐུད་ནས་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ཚོ་སོ་སོའི་སྐྱོད་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གོང་འཕེལ་ལ་མན་ཐོགས་ཡོད་  
པས་སྐུ་མཐུད་གནང་གལ་ཆེ་བ་གསུངས། ད་ལྟོ་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ཀྱི་དུས་སྐབས་འདི་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་  
གསོ་ཚན་པ་ནས་གོ་རྟོགས་ལས་རིམ་ཁག་མང་པོ་ཅིག་བྱ་རྒྱུ་དང་བརྟན་སྐྱོད་འདི་འདྲའི་བརྟུན་ནས་སྐྱོད་བཞིན་ཡོད། ཉེ་

ཆར་ང་ཚོས་འཇམ་སྒྲིང་རྒྱལ་གསལ་ལྷན་ཁྲིམས་དང་འབྲེལ་བའི་བརྗོད་གཞིའི་ཐོག་བརྟན་ཐུང་གི་འགྲན་བསྐྱར་འོག་ནས་  
སྤྱད་བཅི་ལྷན་སྤྱོད་པ་བྱུང་ཡོད། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དོན་ལེན་མང་ཚོགས་ལ་གོ་ཉོག་སྤྱོད་ཆེ་སྤྱོད་  
བསྟེན་གྱི་དོན་དེ་དང་། YouTube, Instagram དེ་ཚོའི་བརྒྱུད་ལམ་འོག་ནས་བརྟན་ཐུང་། སློབ་གསོ་གོ་ཉོག་སྤྱོད་མའི་  
རྒྱུད་ལམ་ནས་གོ་ཉོག་སྤྱོད་བཞིན་ཡོད། མང་ཚོགས་ནས་ཀྱང་གཞུང་འབྲེལ་བྱ་རྒྱ་ [www.tibetanhealth.org](http://www.tibetanhealth.org) དང་སྤྱི་  
ཚོགས་བྱ་ལས་གྱི་ཁ་བུང་ Health CTA འདི་ཚོར་གཞིགས་སློབ་གནང་དགོས་པའི་དེ་སྐུལ་ལྷན་ཡོད།

གཉིས་ལ། ཚོགས་རྒྱུད་གི་གསར་འགོད་འབྲེལ་མ་ཐུན་སྟེན་བ་ཆེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ནས་བཅོན་ཕྱོད་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་  
ཁོང་གནས་སྡངས་ཇི་ཆགས་ཐད་འབྲེལ་བརྗོད་གནང་དོན། འདས་པའི་བདུན་སྟག་ཅིག་གི་ནང་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་  
གཞིས་ཆགས་ཏུ་ནད་གཞི་ཐོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གྲངས་ ༤ བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཡང་ལ་དྲགས་ལྷན་ནས་མི་ ༧ ། རྒྱུད་  
མེད་རང་ལོ་ ༢༦། ༡༣༡༣༡ ལྷུས་པ་གཅིག་བཅས་ ་ བྱུང་འདུག ཁོང་ཚོ་བཞི་ཀའི་རྒྱ་བ་སྤོངས་ཡར་མར་འབྲུལ་བཞུད་བྱས་པ་  
ལས་འགོས་པ་རེད་འདུག་ལ་བཞི་ཀར་དམིགས་བསལ་ནད་ཉུགས་གང་ཡང་མེད་ལ་ད་ཆ་རྒྱུར་བཀག་ཏུ་གནས་བཞིན་པ་  
རེད་འདུག་ཅིང་ཁོང་ཚོ་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་རྣམས་དོགས་གཞི་ཅན་ཆགས་ཡོད་དུས་འབྲེལ་ཡོད་རྣམས་ཀྱང་ཁང་  
ཁྱིམ་རྒྱུར་བཀག་ཏུ་གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལོན་བྱུང་། དེ་ནས་ལྷི་ལི་ལྷན་ནས་མི་གྲངས་ ༡ བྱུང་།  
། རྒྱུད་མེད་རང་ལོ་ ༡༣༡༣༤ ་ ཁོང་གཉིས་ལས་གཅིག་ལ་ཆ་བ་འཕར་བ་དང་སློབ་རྒྱུ་བ་པའི་ནད་ཉུགས་མའོན་པ་བྱུང་འདུག་  
ཅིང་ད་ཆ་རྒྱུར་བཀག་ཐོག་གནས་བཞུགས་ཡིན་འདུག དེ་ནས་མོན་ལྷོ་འདོད་རྒྱ་སྤྱིང་ལྷན་ནས་མི་གྲངས་ ༡ བྱུང་འདུག་  
། ལྷུས་པ་རང་ལོ་ ༣༠ བྱུང་མེད་རང་ལོ་ ༡༤༡༣༠ ་ དམིགས་བསལ་ནད་ཉུགས་གང་ཡང་མི་འདུག་ལ་ད་ཆ་ཀོ་ལྷོ་གཅིས་  
སྤོང་ཁང་ནང་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པའི་གནས་སྡངས་ལྟ།

ད་བར་ཁོན་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་བོད་མི་གྲངས་ ༢། ༤ ལ་ནད་གཞི་ཐོག་པ་ར་ཕྲོད་བྱུང་ཞིང་མི་གྲངས་ ༡ ཆེ་འདས་སོང་  
ཡོད་པ་དང་། མི་གྲངས་ ༦༥ རྟག་སྤྱིང་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ད་ཆ་མི་གྲངས་ ༡༡ ནད་མནར་བཞིན་པའི་གནས་སྡངས་ལྟ།

ནད་གཞི་ཐོག་པའི་མི་རྣམས་ལ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚོགས་རྒྱུད་ནས་གསོ་རིག་གསོ་བཅོས་སྟེན་སྤུལ་ཡས་དང་དེ་  
བཞིན་འདི་ག་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་པའི་དོན་ནས་གནས་སྡངས་བརྒྱུད་ལོན་  
དང་སློབ་གསོ་ལས་སྟོན་རིགས་གནང་སྤྱོད་པ་བྱུང་།

འདས་པའི་བདུན་སྟག་ཅིག་གི་ནང་དབུས་དང་ས་གནས་གྱི་ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུད་གི་བྱུང་ཐོན་ལྟར་བྱུང་།

དང་པོ་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འདྲིལ་དང་འབྲེལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གྲངས་ཐོ་ཚན་པའི་སྡེ་ཚན་ནས་གནས་ཚུལ་བསྟུན་  
མེན་བྱུང་བ་གཞིར་བཟུང་བདུན་ཕྲག་འདིའི་ནང་རྒྱ་གར་ནང་ས་གནས་གྲངས་ ༣༠ དང་བལ་ཡུལ་ནང་ས་གནས་གྲངས་ ༣  
བཅས་ནང་ཁྱོན་བོད་མི་གྲངས་ ༤༠༩ ཉེ་མི་གྲངས་ ༣༩༩ རང་བྱིས་དུ་བྱུང་བཀག་འདོད་པ་དང་མི་གྲངས་  
༥༠ ༥ བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་ལས་མ་ཐུན་རྒྱུ་རྒྱུར་བའི་བྱུང་བཀག་ཁང་པའི་ནང་གནས་བཞུགས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་  
ལྟས། དེའི་ནང་ནས་དྲ་ས་ཁུངས་དུ་མི་གྲངས་ ༤༩ འགོག་དབྱེ་བྱུང་བཀག་ཏུ་བཞུགས་བཞུགས་པའི་གནས་སྡེ་རྣམས་ལྟ།

གཉིས་པ་དབུས་དང་ས་གནས་སུ་ནད་ཉག་ལོད་མེད་བཟླ་ཞིབ་གནང་ཐད་དྲ་ས་ཁུངས་དུ་ས་གནས་འགོ་འདྲིན་དང་། དེ་  
བཞིན་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གཙོ་ས་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་བའི་ཐོག་བདུན་ཕྲག་འདིའི་ནང་མི་གྲངས་ ༡༦༦༩  
། རྒྱུག་འཇུག་ལས་བྱེད་གྲངས་ ༤༥༩ དྲ་ས་ས་གནས་འགོ་འདྲིན་ནས་མི་གྲངས་ ༣༩༥ གནས་ཚུང་གཚང་། ༩༠ དགའ་གདོང་གཚང་། ༡༥  
བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་། ༡༡ བོད་ཀྱི་སྐྱབ་ཚེས་ཁང་། ༤༥ ༥ གངས་སྐྱིད་ཁུངས་ལོ་ན་བཟེས་པ་སོགས་ཉེ་ཚབས་ཆེ་བའི་མི་གྲངས་ ༥༥ ༥  
ལ་ནད་ཉག་ལོད་མེད་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོས་འགན་འཁུར་གནང་བའི་ཐོག་བཟླ་ཞིབ་གནང་ཡོད་ལ་དེའི་ནང་དམིགས་  
བསལ་ནད་ཉག་ཐོན་པ་སྤུངས་བྱུང་མེད།

གཞན་ཡས་རྒྱ་གར་ནང་གི་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ས་གནས་གྲངས་ ༥༩ བལ་ཡུལ་ནང་ས་གནས་ ༥ བཅས་ཁྱོན་མི་  
གྲངས་ ༥༥ ༥ ལ་ (མོ་ན་ ༦༠ ཡན་མི་གྲངས་ - ༥༥ ༥ ཉེ་ཚབས་ཆེ་བ་མི་གྲངས་ - ༡༥ ༦༦) ཞལ་བར་བརྒྱུད་ནད་  
ཉག་ལོད་མེད་བཟླ་དབྱེད་གནང་བུ་བ་བྱུང་ཡོད།

གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྣམས་གསོའི་སྐྱོན་དང་འབྲེལ་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་ཁག་ ༥༥ ནང་གི་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འདྲིལ་ཁང་  
དུ་གནས་བཞུགས་བོད་མི་གྲངས་ ༡༥ ༦ དང་རྒྱ་གར་ནང་ས་གནས་ཁག་ ༥༩ དང་བལ་ཡུལ་ནང་བཅས་ནང་ལོ་ན་ ༦༥  
ཡན་བོད་མི་གྲངས་ ༩༩ ༥ རྒྱུ་རྒྱུའི་བཟང་ཟེན་པ་བསྟོན་པས་ ༡༦ ༥ གཞན་ཡང་འཕྲོད་ལས་པ་དང་དངས་ཞབས་  
གྲངས་ ༥༥ ༦ ལྷ་གཉན་ནད་གཞི་ཡོད་པ་མི་གྲངས་ ༡༡༠༠ བཅས་ཁྱོན་ད་བར་མི་གྲངས་ ༡༩ ༥ ༥ ལ་གསོ་རིག་ལུས་  
སེམས་རྣམས་གསོའི་སྐྱོན་རིམ་མེད་ཐོག་སྤུལ་བྱེད།

གཞན་ཡང་ས་གནས་ཁག་ལ་ནད་ཡམས་ཁུབ་གདལ་སྡོན་འགོག་ཆེད་ལས་དོན་སྲེལ་བའི་ཁོངས་སྤྱི་ས་གནས་པལ་མོ་  
ཆེར་བདུན་ཕྲག་རེའི་ནང་གཞིས་ཆགས་སྤྱི་ནད་དང་མི་མང་འདུ་འཛོལ་ས་ཆེ་སར་དུག་སེལ་བྱ་མ་ཐུན་གནང་བཞུགས་ཡོད་པ་  
དང་།

ཡང་བདུན་པ་ལ་འདིའི་ནང་དྲ་ས་ཁུལ་དུ་སྤྲོ་མི་འཕྱོར་བ་འགོ་བོ་དཔེ་བུར་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་༡༣ ལ་ནད་འབྱུ་  
ཡོད་མེད་བཟླ་བ་དཔྱད་བྱས་འདུག་ཅིང་མི་༡༣ སུ་ལའང་ནད་འབྱུ་མེད་པའི་སྐབས་འབྲས་ཐོན་ཡོད། ད་བར་ཁྱོད་དྲ་ས་ཁུལ་དུ་  
མི་གྲངས་༤༡༦ ལ་ནད་འབྱུ་ཡོད་མེད་དམ་ནད་གཞི་ཐོག་ཡོད་མེད་བཟླ་བ་དཔྱད་བྱས་སྐབས་སྤྱད་ཡོད། དེ་བཞིན་བལ་  
ཡུལ་ཁུལ་དུ་བོད་མི་གྲངས་༤༠ ལ་ནད་འབྱུ་ཡོད་མེད་བཟླ་བ་དཔྱད་བྱས་སྐབས་སྤྱད་འདུག།

ཁ་ཉིན་སྤྲོ་ཆེས་ལྔ རེས་གཟའ་ལྷག་པའི་ཉིན་རྒྱ་གར་སྡོ་སྡོག་ས་སྤེལ་ཀོབ་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་ས་གནས་རྫོང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་  
ཚོགས་རྒྱུང་དང་ས་གནས་འཚོ་བུའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཁང་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་འགན་འཁུར་འོག་ས་གནས་སུ་བོད་མི་གྲངས་༡༡ ལ་

Antigent Test བཟླ་བ་དཔྱད་བྱས་སྐབས་སྤྱད་འདུག་མི་༡༡ སུ་ལའང་ནད་གཞི་ཐོག་མེད་པར་འཕྲོད་བྱུང་འདུག།

དེ་བཞིན་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་གྲངས་༡༦ རང་འགོ་བོ་དཔེ་བུར་འཛོག་ཁང་དུ་  
བཞུགས་མཁན་མི་གྲངས་ ༣༥༠ ལ་ཞལ་པར་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་གནས་སྤངས་རྒྱུ་ལོན་དང་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་  
གནང་ཡོད་པ་དང་དེ་བཞིན་ནད་གཞི་ཐོག་པའི་མི་གྲངས་དགུ་བྱུང་འདུག་པ་རྣམས་ལ་ཁ་པར་བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་གནང་བཞིན་  
པ་རེད་འདུག།

**གསུམ་ལ།** མི་མང་ལ་སྐྱབས་སྤོང་ལམ་སྟོན་ཚུལ་དུ་ཞུ་རྒྱུ་ལ།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ནང་གཉན་རིམ་སྤྱིའི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་བཟླ་བ་ཐབས་སྤྱོད་བཅོས་སོགས་ཞིབ་རྒྱས་བསྟན་ཡོད་  
ལ་ལྷག་པར་གཉན་གྱི་ལེ་ཏུ་༡༩ གསལ་སྟོན་གནང་ཡོད། ད་ལན་ཀོ་ལི་༢༠༡༩ འདིའང་གཉན་རིམ་ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་  
བཞིན་ཡོད། གཉན་རིམ་ཞེས་པའི་གཉན་དེ་སྟོན་ལྷོ་གཉན་དང་བཅོན་ཞེས་གཉན་གྱི་རིགས་ཅིག་ལ་འཇུག་པ་དང་ཡང་  
རི་དྲགས་ཅིག་གི་མིང་ལ་གཉན་ལ་གོ་བ་དང་། སྐབས་སུ་བབ་པ་གཉན་རིམ་གྱི་ནད་གྱི་གོ་དོན་ནི་སྤྱི་གསལ་མ་ལུ་བདོའི་དུས་  
སུ་མི་རྣམས་འདོད་པ་ལོག་པར་སྤྱོད་ཅིང་རྒྱ་འབྱུང་བཞི་འབྲུག་ས་པ་དང་མ་མོ་འཁའ་འགྲོ་ལ་སོགས་པ་འབྲུག་ས་པའི་ཁ་  
རྒྱུང་སམ་དུག་རྒྱུན་སྤོང་བུ་མཁའ་ལ་རྒྱ་བ་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཐོག་པའི་མི་གཅིག་གིས་ནད་མེད་བརྒྱ་རྒྱུང་ལ་འགོ་བར་  
བྱེད་ཅིང་ཡམས་ཐབས་སུ་མཆེད་ནས་རིམ་པས་འགོ་བས་ན་རིམ་ནད་ཅེས་དང་། དེ་ནི་སློབ་ལ་ཤིན་ཏུ་གཟན་པས་གཉན་  
ཞེས་གྲགས། གཉན་དང་རིམ་ཅེས་པ་དེ་གཉིས་ནི་ས་གཅིག་གི་སྤྱོད་འབྲེལ་བས་གཅིག་གོ་བོ་གྱིས་བྱེད་ཅིང་གོས་  
ཁ་མཐུན། འགོ་སློབ་སྤྱིར་བར་ལེན་ལ་མཐུ་དཔྱད་ཆེ། ཞེས་སྟོན་སྟོན་གསོ་རིག་མཁའ་དབང་རྣམས་ཀྱིས་གཉན་རིམ་པ་དེ་  
ག་ཚད་བཀའ་གཉན་པོ་སློབ་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་གསལ་སྟོན་གནང་ཡོད།

དེ་འདྲ་བའི་གཉན་རིམས་ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་གཉན་རིམས་བབས་སའི་དབང་གིས་གཉན་ལེ་བྱ་༡༩ དངོས་སུ་  
བསྟན་ཡོད་པ་དང་ད་དུང་དུས་ངན་སྟོགས་མའི་སྐབས་ནང་མིང་འདོགས་པར་དཀའ་བའི་གཉན་རིམས་མཐའ་ཡས་པ་འབྱུང་  
བ་གསུངས་ཡོད།

ད་ལན་ཀོ་མིཎ་༡༤ ནང་གཞི་འདིའི་ནང་ཉགས་ནི་སྦྱིར་ཆམས་པའི་ནང་གཞི་དང་འདྲ་བར་མིད་པའམ་གྱེ་བ་ཚ་བ། སྐད་  
འཛེར་བ། ལྷ་འགག་བ། གྲང་ཤུམ་རྒྱག་བ། ཚིགས་གཞི་ན་བ། སྦྱིད་པ་སྦྱར་བ་སྟེ་ལུས་ཉོབ་ཅིང་ཅིའང་བྱེད་འདོད་ཀྱི་སྟོབ་  
མེད་བ། ཁ་ཟས་ལའང་དྲངས་ག་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་ཡོད། དམིགས་བསལ་གྱིས་གཉན་རིམས་ཀོ་མིཎ་༡༤ འདི་ལ་ཚ་བ་  
རྒྱས་བ། སྟོབ་པ་དང་། ཁ་ཟས་ལ་སྟོབ་མེད་བ། ཁ་སྐྱམ་བ། ལུས་ཀྱི་ལ་སྦྱིམ་ཚང་མ་ན་བ། གཉན་སྟོབ་དེ་དོན་སྟོད་ལ་བབ་  
ཅིང་ལྷག་པར་སྟོབ་པར་བབ་པ་ན་སྟོབ་པའི་ཅ་བྱུབ་རྣམས་འགག་ནས་དབྱགས་འབྱིན་རྒྱུ་མ་སྟུབ་པར་དབྱགས་ཉལ་བ། ལྷག་  
པར་ནད་ཡམས་ཡིན་པས་སེམས་ནང་དམིགས་བསལ་དངང་ཚབ་དང་གཉིད་མ་ཁུག་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་ཡོད། ཁག་ཅིག་ལ་  
སྟོབ་པ་འཕལ་བ་དང་། སྦྱགས་པའང་ཡོད་གི་ཡོད་པས་མི་ཚང་མར་མངོན་རྒྱུ་དང་ནད་ཉགས་ཅིག་པ་གཅིག་གྲང་ཡོད་གི་  
མེད། མི་སོ་སོ་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་གྱི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་དང་། དེ་བཞིན་གང་ཟག་སོ་སོར་དེ་སྦྱ་སྦྱ་གཉན་གྱི་ནད་གཞི་  
ཡོད་པ་དང་། གཞན་ཡང་གཟུགས་པའི་ཁམས་སམ་རྒྱངས་སྟོབས་ཆེ་རྒྱང་ལའང་རག་ལུས་ཡོད།

གཉན་རིམས་དེ་ཚོ་ལ་ཡིན་ན་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་དང་པོ་མ་སྟོན་རིམས་ཀྱི་མངོན་རྒྱུ་ནི། ལྷམ་སེར་ཡུན་རིང་  
མགོ་རྒྱུ་ཚིགས་གཞི་ན། ལུས་སྦྱི་སྦྱིད་སྦྱར་མི་ལམ་ཟ་ཟེ་མང་། ཞེས་དང་།

བར་དུ་རིམས་རྒྱས་ལུས་སྦྱི་རྒྱལ་འི་མནལ། མིག་མདངས་དམར་སེར་སྟེ་མཚུ་སོ་དྲིག་ཆགས། མགོ་ན་སྐྱོམ་དད་ཆེ་ལ་  
ཤེས་པ་གཡུང་། ཞེས་དང་།

ཐ་མར་ཞུ་འབྲུགས་མཚམས་སྟེབ་སྟོངས་པའི་ཉགས། དཀྱི་དང་རྐྱེད་པ་རུས་རྒྱང་ཁྲད་པར་ན། ལུས་རྒྱལ་གཉིད་རྒྱང་མགོ་  
འཛོམ་རྣ་བ་འུམ། ཞེས་སོགས་གཉན་རིམས་དེ་བབ་ས་དང་གནས་ལུལ་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་ནད་ཉགས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་  
འབྱུང་རྒྱུ་གསུངས་པས་གོང་དུ་ནད་ཉགས་དེ་འདྲ་སུ་ལའང་འབྱུང་ཆེ་མངོན་རྒྱུ་ལ་གཞིགས་པའི་བཅོས་ཐབས་རྣམས་  
བྱེད་དགོས་དུས་ས་གནས་གང་དུ་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད་ནའང་ས་གནས་དེའི་རྩ་དྲག་ཚོགས་རྒྱང་ནང་གསོ་བ་རིག་པའི་སྟོན་པ་  
ཡོད་པ་རེད། གཞན་ཡང་ས་གནས་ཁ་ཐོར་ཡིན་ཆེ་ཐག་ཉེའི་མོད་ཀྱི་སྟོན་ཅིས་ཁང་གི་ཡན་ལག་སྟོན་ཁང་། དེ་བཞིན་གསོ་  
རིག་སྟོབ་གཉེར་ཁང་དང་སྐྱེར་གཉེར་གསོ་རིག་སྟོབ་སྟོན་སྟོན་ཁང་ཡོད་ན་དེར་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་སྟོན་བཅོས་རྣམས་རིམ་

བ་བྱེད་ཐུབ་ན་པམ་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡང་ཇ་དྲག་གིས་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་གནས་སྐབས་འབྱུང་ཆེ་  
ཉེ་འཁོར་ཕྱི་ཕྱགས་སྐྱེན་ཁབ་རྣམས་བསྐྱེན་གཏུགས་གནང་དགོས་པ་ལེན་ཏུ་གལ་ཆེ།

འདི་དང་སྐྱགས་ད་ལན་སྐར་ཡང་ཞུ་རྒྱུ་ལ། གཉན་རིམས་འདིའི་གཉན་སྲིན་གསར་པ་ཞིག་(SARS CoV-2)ལ་ངོས་འཛིན་  
བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་གཉན་སྲིན་དེས་གཟུགས་པོའི་ནང་གནོད་སྐྱོན་གང་དང་གང་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་ཉམས་ཞིབ་དང་  
དེར་དམིགས་ནས་ནད་འགོག་སྐྱེན་ཁབ་རྣམས་བཟོ་ཐབས་བྱེད་པའི་དུས་ཚོད་འདིར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཁ་རས་གྲོན་ཡས།  
མི་ནས་མིར་འགོས་བཞིན་ཡོད་པའི་འགོས་ནད་ཡིན་པས་མི་དང་མིའི་དབར་རྒྱུང་ཐག་འཛོག་ཡས། དེ་བཞིན་མི་མང་འདུ་  
འཛོམས་ཆེ་སར་འབྱུལ་བསྐྱོད་འཛོམས་ཡས། དེ་བཞིན་ཁ་མིག་ལག་པ་གཙང་མ་འཛོག་ཡས་གལ་ཆེ། དེ་དོན་གསོ་བ་  
རིག་པའི་གཞུང་ལས་དེ་དུས་བདག་གཞན་སྐྱེད་པ་ལེན་ཏུ་གཅེས། ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་འདི་ལྟའི་ནད་ཡམས་བྱུང་བ་དུས་  
ཀྱི་དུས་སུ་སྐྱེན་པ་རང་ཉིད་ངོས་ནས་ནད་འགོག་སྐྱེད་སྐྱོབ་བྱེད་ཡས་དང་། གཞན་ནད་པ་ཡིན་ཡང་ནད་འགོག་སྐྱེད་སྐྱོབ་  
ཀྱི་ཐབས་ལམ་རྣམས་བསྐྱེན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལས་གདམས་པ་དེ་ལྟར་གནང་ཡོད་ན་མི་མང་ངོས་  
ནས་དེ་ལྟར་གནང་དགོས་པའི་འཕོད་སྐུལ་ཞུས་གནང་ཡོད།

དེ་རྗེས་སྐྱེན་པ་བསྐྱེན་འཛིན་རྣམས་ཐོན་ལགས་ནས་ཕྱི་ཕྱགས་སྐྱེན་གྱི་ཐོག་ནས་ནད་གཞི་འདིར་བརྟག་དབྱེད་ཐབས་ལམ་  
གསུམ་ཡོད་པའི་ནད་ནས་ RT-PCR དེ་ཚོད་ལྡན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་བརྟག་དབྱེད་འདི་བརྒྱུད་ནས་ནད་འབྱུང་འགོས་ཡོད་མེད་  
ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ལ་འདིའི་འགོར་ཡུན་དེ་ཚུ་ཚོད་ ༧-༥ བར་ཡིན། འདི་ནི་མིའི་སྐྱ་ཁུང་དང་མིད་པ་ནས་མཆིལ་མའི་རྩལ་  
སྐྱེན་ལེན་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། བརྟག་དབྱེད་འདི་བརྒྱུད་གཉན་སྲིན་ནད་འབྱུང་ཁོ་རང་གི་ནད་ལོག་ན་རིགས་  
རྗེས་ Gene དེ་འདུག་མིན་འདུག་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་བརྟག་དབྱེད་ཁང་མང་པོ་གཅིག་ལ་ཆ་རྒྱུན་  
ཚང་གི་མེད་པས་རྒྱུ་ཁབ་ནང་དེ་ལྟའི་བརྟག་དབྱེད་ཁང་མང་པོ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་ཡིན་པ་འགྲེལ་བཟོད་གནང་། བརྟག་  
དབྱེད་གཉིས་པ་དེ་ Rapid Antigen Test ཞེས་ནད་འབྱུང་དེའི་ཉོག་ལ་ Protein ཞིག་ཡོད་པ་དེ་འདུག་མི་འདུག་བརྟག་  
དབྱེད་བྱེད་པ་ལས་ཤེས་ཐུབ། དེའང་སྐྱ་དང་མིད་པ་ནས་མཆིལ་མའི་རྩལ་སྐྱེན་ལེན་ནས་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པས་  
འདིའི་དུས་ཡུན་ཚུ་ཚོད་གཅིག་ནང་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་འཚམས་རེ་མི་གང་ཞིག་ལ་བརྟག་དབྱེད་འདི་བྱེད་  
ནས་ནད་འབྱུང་མེད་པ་ཐོན་པ་ཡིན་ཡང་མི་དེ་ལ་ཆ་བ་འཕར་བ་སོགས་ནད་རྟགས་ཡོད་ན་བརྟག་དབྱེད་དང་པོ་ RT-PCR དེ་  
བྱེད་དགོས་ལམ་སྐྱོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་རིན་གོང་ཆ་ནས་རྒྱུང་བ་ཡོད་པ་དང་བརྟག་དབྱེད་ཁང་མང་པོའི་ནད་ཆ་རྒྱུན་  
ཚང་གི་ཡོད་པས་རྒྱ་གར་དབྱུས་གཞུང་ནས་བརྟག་དབྱེད་ཁང་ཚོད་ལྡན་ཁ་ཤས་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་མི་

མང་ངོས་ནས་བརྟག་དབྱད་ཁང་གང་བྱུང་ལ་བརྟག་དབྱད་མ་བྱེད་པར་རྒྱ་གར་དབུས་གཞུང་ནས་ཚད་འཛིན་ཚོག་མཚན་  
 སྤྲད་པ་རྣམས་ལས་བརྟག་དབྱད་བྱ་གལ་ཆེ་བ་འབྲེལ་བཟོན་གནང་། གསུམ་པ་དེ་ Rapid Antibody Test ཞེས་དེ་ནི་གཙོ་  
 བོ་མིའི་ལུས་པོའི་ནང་གཉན་སྲིན་ནད་འབྱུང་གང་ཞེས་འཇུག་ཡང་དེའི་འཐབ་ཚོད་བྱ་ཆེད་རྗེས་ཞིག་ཏེ་ Antibody མྱོད་ཀྱི་  
 ཡོད་པ་དེ་གཟུགས་པོའི་ནང་ག་ཚད་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདི་ནི་ཁྲག་བརླུང་བརྟག་དབྱད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།  
 Antibody བཟོ་ཡས་ལ་བདུན་སྟག་༡་་་ ༣ བར་འགོར་གྱི་ཡོད། དེ་ཡིན་དུས་བརྟག་དབྱད་འདིའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་སྐབས་  
 དུས་ལུག་བདུན་སྟག་ ༣ ཅམ་སྤིན་ཟིན་པས་མི་དེར་ད་ལྟ་ནད་འབྱུང་འདུག་ཅེས་ངོས་འཛིན་བྱེད་དཀའ། དེ་ལ་ Past  
 infection ཞེས་བདུན་སྟག་ཁ་ཤས་སྤོན་ནས་ནད་འབྱུང་དེ་ཡོད་པར་འཕྲོད་བྱུང་གི་ཡོད། འདི་རིན་གོང་ཡང་ཉིན་སྟོར་“༥༠༠”  
 ‘༤༠༠ བར་ཡིན་པ་རེད། བརྟག་དབྱད་འདི་ནི་གཙོ་བོ་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ནང་གཉན་སྲིན་འགོས་ཁྲབ་ག་ཚོད་ཅམ་བྱུང་ཡོད་  
 མིན་བརྟག་དབྱད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་ལ་སྟོས་ནས་ས་ཁུལ་དེར་འགྲོ་འོང་བཀག་སྡོམ་སོགས་དམ་སྟོན་གནང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་  
 ཡོད་པ་འབྲེལ་བཟོན་གནང་། མཐའ་དོན་བོད་མིའི་སྤྱི་གཞུགས་ནས་སྤྱི་མི་ཕེབས་མཁན་རྣམས་རྒྱུར་འཛོག་ཁང་དུ་བཞག་  
 བས་ཉིན་གྲངས་ལྗེའི་རྗེས་བརྟག་དབྱད་བྱ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱ་གར་གཞུང་གི་ལམ་སྟོན་ལྟར་སྤྱི་མི་ཕེབས་  
 མཁན་རྣམས་ཡིན་ནས་གཉན་སྲིན་དེ་ཡོད་ན་ཉིན་གྲངས་“༥” ༡༠ བར་སྒྲ་དང་མིད་པའི་ནང་མང་བ་གནས་ཀྱི་ཡོད་པའི་རྒྱ་  
 མཚན་གྱིས་དེ་ལྟར་གནང་གི་ཡོད་པ་གསལ་བཤད་གནང་། ཆབས་ཅིག་ས་གནས་སྤྱི་མི་ཕེབས་མཁན་ཡིན་ཡང་ས་  
 གནས་འགོ་འཛིན་ལ་སྤོན་ཚུད་ནས་འབྲེལ་བ་གནང་བའི་ཐོག་ཕེབས་ན་ཚོགས་རྒྱུང་ནས་བརྟག་དབྱད་བྱ་རྒྱུའི་ལས་རིམ་  
 དང་གྲ་སྤྱི་གཞུག་གནང་རྒྱ་སོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་འདུག་པས་དེ་དོན་མི་མང་ནས་དགོངས་བཞེས་གནང་བ་ཞུས་པ་དང་སྤྲགས་ད་  
 ལྟའི་དུས་ཚོད་འདི་ལ་སྤོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་རྣམས་ལྷུ་མ་ལུང་ནས་བསྟེན་དགོས་གལ་ཆེ་ཡིན་པ་སྤྲོད་འབོད་སྐུལ་ཞུས་  
 གནང་རྗེས་ལས་དོན་ཚོགས་རྒྱུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྐྲགས་ཐེངས་༡༩ པ་དེ་མཚུགས་སྤིལ་གནང་ཡོད།

གོང་གསལ་གསལ་འགོད་གསལ་བསྐྲགས་ཆ་ཚང་གཤམ་གསལ་ངོ་དེབ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube ན་ཚོག་ནས་གཟིགས་ཐུབ།།

<https://www.facebook.com/CTATIBETTV/videos/664651617783289>

[https://youtu.be/y6U\\_FZgNFQc](https://youtu.be/y6U_FZgNFQc)

\*\*\*\*\*