

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ཟླ་༦ ཚེས་༡༡ ཉིན་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་ལ་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྤྱི་ཉན་ COVID-19 ལས་ དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཐེངས་བཅུ་གཅིག་ལ།

གསལ་བསྒྲགས་ཁུ་མཁན་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱང་བྱང་ཆེ་རིང་གཡུ་སློབ་ལགས་དང་སྐྱོན་བ་ཆེ་རིང་མཚམས་
གཅོད་ཡིན།

གསལ་བསྒྲགས་ཁུ་རྒྱའི་ནང་དོན་དང་པོ་འཇམ་སྒྲིང་སྤྱི་ཡོངས་ནང་གནས་སྟངས། གཉིས་ལ། རྩེ་བྲག་རྒྱ་བལ་འབྲུག་
གསུམ་གཙོ་ས་བཙན་གྲོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས། གསུམ་ལ། ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན། བཞི་ལ། ལམ་སློབ་ཁག ལྟ་
ལ། ཐུགས་སྐྱང་རེ་སྐྱལ་བཅས་ཡིན།

དང་པོ། འཇམ་སྒྲིང་སྤྱི་ཡོངས་ནང་ད་ལྟའི་གནས་སྟངས།

ཁྱོད་ད་བར་ནད་གཞི་ཕོག་པ་གྲངས། ༢'༡༤༥༥༣༩ ོས་ལ་བདུན་དང་ཆེག་འབྲུམ་བཞི་ཁྲི་ལྔ་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་སུམ་ཅུ་སོ་དགུ།

ནད་བ་འདས་གྲོངས་སོང་བའི་གྲངས། ༤༠༤༠༢༥ ོབཞི་འབྲུམ་ཁྲི་མེད་བརྒྱད་བསྟོང་བརྒྱ་མེད་ཉི་ལུ་ཅ་ལྔ།

ཁྱོད་རྒྱལ་ཁབ་ས་ཁུལ་རི་ཅོམ་ལ་ཁུབ་གདལ་སོང་བ། ༢༡༦ ོན་བརྒྱ་བཅུ་གཉིས།

གནས་ཚུལ་ཁུངས་བཙོལ། <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> Last update: 10 June 2020, 05:30 GMT+5:30

གཉིས་ལ། རྩེ་བྲག་རྒྱ་བལ་འབྲུག་གསུམ་གཙོ་ས་བཙན་གྲོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས།

༡༡ རྒྱ་གར་ནང་གི་གནས་སྟངས།

ད་ལྟ་ནད་མཉར་བཞིན་པ་གྲངས། ༡༣༢'༤༤༤ ོཆེག་འབྲུམ་སུམ་ཁྲི་བདུན་སྟོང་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་བརྒྱད། (བདུན་ལྔ་མ་༡༠༤'༣༢)

ནད་བ་འདས་གྲོངས་སོང་བ་གྲངས། ༤༡༠༢ ོབརྒྱད་སྟོད་ཆེག་བརྒྱ་གཉིས། ོབདུན་ལྔ་མ་ ༤༠༢'༥

བག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་གྲངས། ༡༤'༡༠༢ ོཆེག་འབྲུམ་བཞི་ཁྲི་ཆེག་སྟོང་བརྒྱ་མེད་ཉི་ལུ་ཅ་བརྒྱད། ོབདུན་ལྔ་མ་༡༠༤'༡༠༤

མངའ་སྡེ་གྲངས་ཇི་ཅམ་ལ་ཁྲབ་གདལ་སོང་བའི་གྲངས། ༣༦ ། ཉུམ་ཅུ་སོ་བྲལ།

གནས་ཚུལ་ཁྲངས་བཅོལ། <https://www.mohfw.gov.in/> as on: 11 June 2020, 08:00 IST (GMT+5:30)

བོད་མི་འདུ་སྐྱོད་ཆེ་སའི་མངའ་ཁྲལ་གྱི་གནས་སྟངས་ལྟར།

ཉི་མཱ་ཅལ། ༡༩༡ (Himachal - Total Cases - 451, Death- 6, Recoverd-254, Active-191)

ལྷོ་ལི། ༡༩༥༡༡ ལྷོ་ཕྱོགས་ཀར་ཉ་ཀ ༣༡༡༠ མོ་ཏི་ལ ༩༥༩ ལ་དུགས། ༩༩ བཅས་རྒྱ་གར་ནང་ཚབས་ཆེ་ཤོས་
སྤྲོད་སྲོལ་ - ༩༩༠༥༩ ཉ་མིལ་རྒྱ་ཏུ - ༡༢༡༥༩ ལུ་ཇི་ར་ཏི། - ༥༩༩༩ ད་ལྟ་ནང་གཞི་རྩུབ་གཅོད་བྱུང་ཞིང་ནང་མཉམ་
བཞེན་བའི་གྲངས།

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

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

རྒྱ་གར་ནང་ཁྱོད་མི་གྲངས་༥༩༡༣༡༩༠ ། ས་ཡ་ལྷ་དང་ཉེས་འབྲམ་ཆེག་ཁྱི་སྤམ་སྟོང་ཆེག་རྒྱ་བཞི་བཟ། ། ལ་ད་བར་ནང་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་
དབྱེད་ཟེན། འདས་པའི་རྒྱ་ཆོད་༩༩ རང་མི་གྲངས་༡༥༡༥༠༥། ཆེག་འབྲམ་ལྷ་ཁྱི་ཆེག་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་བརྒྱ། ། བརྟག་དབྱེད་བྱས་པ།
<https://www.icmr.gov.in/> རྒྱ་གར་ནང་ཁྱོད་གཞུང་དང་སྐྱེར་གྱི་བརྟག་དབྱེད་ཁང་བསྐྱོམས་གྲངས་༤༩༢ ཡོད་འདུག
https://www.icmr.gov.in/pdf/covid/labs/COVID_Testing_Labs_27052020.pdf

༡༡ བལ་ཡུལ་ནང་གི་གནས་སྟངས།

ཁྱོད་ནང་གཞི་རྩུབ་ཆོད་པ་མི་གྲངས། ༩༩༩༩ དུག་བསྐྱེད་བྱུང་བ། ༩༩༩ འདས་གྲོངས་སོང་བ། ༡༥ ད་ལྟ་ནང་མཉམ་
བཞེན་པ་མི་གྲངས། ༩༩༩༩ ཁྱོད་ནང་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པ་གྲངས། ༡༡༠༩༩༩ བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས།

གནས་ཚུལ་ཁྲངས་བཅོལ། <https://covidnepal.org/> As on 11th June 2020, 2.30 pm

༡༢ འབྲུག་ནང་གི་གནས་སྟངས།

ཁྱོད་ནང་གཞི་རྩུབ་ཆོད་པ་མི་གྲངས། ༩༩ དུག་བསྐྱེད་བྱུང་བ། ༡༥ འདས་གྲོངས་སོང་བ། ༠ ད་ལྟ་མཉམ་བཞེན་པ་ནང་
བའི་གྲངས། ༩༩ བཅས་ཀྱི་གནས་སྟངས།

གནས་ཚུལ་ཁྲངས་བཅོལ། <https://www.gov.bt/covid19/> As on 11th June 2020, 2.30 pm

༡༣ བཅོམ་བྱོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས།

བདུན་པ་ལྟ་བུ་འདི་ལྟར་རྒྱ་གར་གྱི་ལྷོ་ཕྱོག་ཏེ་ལྷོ་ཕྱོག་མངའ་སྡེ་ཁོང་ལྟར་བོད་མིའི་གཞི་སྒྲིལ་ཆགས་ནས་ནས་སྐྱེས་པ་རང་
ལོ་༧༧ ཉི་མེ་ནས་སྐྱེས་པ་རང་ལོ་༧༩ ལ་དུགས་ནས་སྐྱེས་པ་རང་ལོ་༧༩ སྐྱེས་པ་རང་ལོ་༥༩ སྐྱོབ་སྐྱོབ་བྱ་ལོ་རང་ལོ་༡༩
སོན་པ་བཅས་ཁྱོད་བོད་མི་གངས་པ་༥ ལ་ནད་གཞི་འདི་སོགས་ཅད་གཙོ་བོར་བྱུང་འདུག དེའི་སོགས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་ས་
གནས་གསོ་རིག་སྐྱོབ་པ་(བོད་ཀྱི་སྐྱོབ་ཅིས་ཁང་ཡན་ལག་སྐྱོབ་ཁང་)དང་། དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ནས་འབྲེལ་
བ་གནང་བཞིན་དུ་ལྷོ་ཕྱོག་མངའ་སྡེ་བཞི་ཀར་ནད་གཞི་སོགས་ཅད་གཙོ་བོར་བྱུང་བ་ལས་ཚ་བ་འཕར་བ་ལ་སོགས་པའི་ནད་
རྟགས་གང་ཡང་མངོན་གསལ་མེད་པ་གཟུགས་གཞི་བདེ་ཐང་རང་གནས་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟར།

སྤྱི་རྒྱལ་གནས་བཟུགས་བོད་མིའི་གནས་སྟངས།

ད་ཆ་ཨ་རི་དང་ཡུ་རོབ་ཁུལ་དུ་ནད་ཡམས་འདིའི་གནས་སྟངས་རྗེ་ལེགས་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་བདུན་པ་ལྟ་བུ་འདི་ལྟར་སྤྱི་
རྒྱལ་གནས་བཟུགས་བོད་མིའི་ནད་ནས་ནད་སོགས་གསར་པ་ཅད་གཙོ་བོར་བྱུང་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟར།
བཅོད་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤོང་ནད་པའི་གངས་དང་བྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་སོགས་གཞུང་འབྲེལ་དུ་སྤྱི་ལོ་གཞི་གཞི་གསལ་གནང་ཡོང་བ་
ལྟར།

བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་དུ་སྤྱི་ <https://tibet.net/covid-19/>

བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་དུ་སྤྱི་ <https://tibetanhealth.org/>

གསུམ་པ། ལས་དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན།

ཁང་གྲིམ་རྒྱུར་བཀག་གི་གནས་སྟངས།

ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་ནད་ས་གནས་གངས་པ་༣༡ བལ་ཡུལ་ནད་ས་གནས་གངས་པ་༡ བཅས་བོད་མིའི་འདུ་སྲོད་ས་གནས་
གངས་པ་༣༩ རང་ཁྱོད་མི་གངས་པ་༡༠༡༡ ཉི་མེ་གངས་པ་༥༩༡ རང་གྲིམ་དུ་རྒྱུར་བཀག་རང་གནས་བཞིན་ཡོད་པ་དང་མི་གངས་
༧༣༠ བོད་མིའི་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་ནས་མ་ཐུན་རྒྱུར་སྤྱི་བའི་རྒྱུར་བཀག་ཁང་པའི་ནད་གནས་བཞིན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟར།
རྟ་ས་ཁུལ་དུ་ད་ལྟའི་ཆར་སྤྱི་ནས་ཕེབས་མཁན་བོད་མི་གངས་པ་༧༥ འགོག་དབྱེ་རྒྱུར་འཛོག་ཁང་དུ་བཟུགས་ཡོད།

དབུས་དང་ས་གནས་སྤོང་རྟགས་ཡོད་མེད་བཟུགས་ཞིབ་ལས་རིམ།

བདུན་པ་ལྟ་བུ་འདི་ལྟར་འཕྲོད་བསྟེན་སྐྱོབ་ཞབས་པ་དམིགས་བཀའ་བསྐྱོད་མི་དགོས་པར་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོའི་འགོ་འཛིན་དང་
འབྲེལ་ཡོད་ལ་བསྐྱོར་མངགས་ཀྱིས་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོའི་ནད་ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་བཟུགས་དབྱུང་གནང་བ་ལས་གངས་སྤོང་ཁུལ་

གྱི་ལས་བྱེད་དང་ཉེ་འགྲམ་བོད་མི་དང་། བོད་གྱི་སྣེ་རྒྱུ་ཚེས་ཁང་གི་ལས་བྱེད། རྟ་ས་མེག་ལོར་ཁུལ་བཅས་ཁྱོད་བདུན་སྟག་འདི་ལྟར་ནང་མི་གྲངས་༡༩༧༧ ཚ་བ་འཕར་གྱི་ཡོད་མེད་སོགས་བརྟག་ཞིབ་བྱས་པས་ནད་རྟགས་མངོན་ཚུལ་བྱུང་བ་དམིགས་བསལ་ཐོན་མིན་འདུག ལྷ་འདི་ལྟེ་ཆེས་༤ ལས་ས་གནས་ཁག་ལ་སྣེ་ཞབས་པས་ཁྱིམ་ཚང་གི་སློ་ཁར་བསྐྱོད་མི་དགོས་པར་སྣེ་ཞབས་པས་ནད་གཞི་འགོ་སྟེན་ཆེ་བ་ཁྲིམ་འཁོགས་དང་སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་སོགས་ལ་ཁ་བར་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཆབས་ཅིག་ས་གནས་སུ་ནད་གཞི་སོག་པ་རྣམས་གྱི་ཡིག་ཆ་མཁོ་སྟུབ་སོགས་ Passive surveillance གནང་བཞིན་ཡོད།

གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྣེ་ཞབས་འགྲེལ་སྟེལ་ལྟུང་སྒྲོལ།

རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་ཁག་༡༩ ལྟར་གྱི་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་གནས་བཞུགས་བོད་མི་གྲངས་༧༠༠ དང་ས་གནས་ཁག་༡༥ ལྟར་ལོ་ན་༤༥ ཡན་བོད་མི་གྲངས་༡༩༠༥ ལ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྣེ་ཞབས་ལྟར་ཐོག་བགོ་འགྲེལ་གནང་བཞིན་འདུག།

ས་གནས་ལ་ནད་ཡམས་སྣོན་འགོག་ཆེད་ལས་དོན་སྟེལ་བ།

- ✓ འདི་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་བཞིན་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་སོ་སོའི་རྫོང་དེ་ཚོན་མདོག་དམར་རྟགས་ཅན་ནང་ཚུད་པ་རྣམས་ནས་བདུན་ལྷེ་ལྟར་གཞིས་ཆགས་བྱི་ནང་དང་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེ་སར་དུག་སེལ་གནང་བཞིན་ཡོད་པས་འདས་པའི་བདུན་སྟག་ནང་གཞིས་ཆགས་༡༤ ལས་དུག་སེལ་གནང་འདུག་པ་ས་གནས་ནས་གནས་ཚུལ་བར་བཅས་འགྲོར་ཡོད།
- བདུན་སྟག་འདི་ལྟར་རྟ་ས་ཁུལ་དུ་བྱི་མི་འགྲོར་བ་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གྲངས་༡༡ ལ་མངའ་གཞུང་ནས་ནད་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པས་མི་གྲངས་༡༡ ལ་ལའང་ནད་གཞི་སོག་མེད་པར་འཛོན་བྱུང་ཡོད།
- སེམས་ཁམས་འཛོན་བསྟེན་དང་འབྲེལ་འདི་གཞི་ཚན་པས་ས་གནས་གྲངས་༡༩ ལྟར་གྱི་འགོག་དབྱེ་བྱུང་འཛོག་ཁང་གནས་བཞུགས་མི་གྲངས་༡༡༧༩ ལས་མི་གྲངས་༡༠༤༩ ལ་ད་བར་སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་དང་འབྲེལ་བའི་འབྲེལ་འདྲིས་གནང་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ནད་གཞི་སོག་པ་རྣམས་ཚུད་གཙོད་བྱུང་བ་བོད་མི་གྲངས་༩ ལ་ཁ་བར་ཐོག་གི་

འབྲེལ་བ་གནང་ནས་གནས་སྐབས་དང་དཀའ་ངལ་གདོང་ལེན་བྱེད་སྲོལ་སོགས་ཐོག་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད།
བདུན་སྟག་འདིའི་ནང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་ Jacquie Kitty ནས་ས་གནས་ཆེད་ལས་བ་གནང་
ནམས་ལ་ཉམས་སྲོང་དང་ལེགས་ཆ་སླེལ་རེས་ཀྱིས་ཟབ་སློང་གནང་ཡོད།

- 2020 ཟླ་༥ ཚེས་༡༩ ནང་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ཚན་བས་ཏེ་ཐོག་ཟབ་སློང་གནང་བ་ལས་ད་
བར་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྐབས་ཁང་ཆེ་བ་༥ དང་ཚུང་བ་༡༩ ནང་ཡོད་པའི་སྐབས་དང་། སྐབས་ཞབས་ཤེས་འཕྲོད་
ལས་བ་ནམས་ལ་ཟབ་སློང་རིམ་བ་དང་པོ་དང་གཉིས་བ་གཉིས་གནང་ཟིན་བ་དང་དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་
པའི་སྐབས་ཚོགས་འོག་དེ་བ་སླེལ་ཡོད་པའི་གསོ་རིག་སྐབས་བ་ནམས་ལ་འཕྲོད་ཐོག་ཟབ་སློང་གནང་བུ་བ་བྱུང་ཡོད།
ཟབ་སློང་རིམ་བ་གསུམ་བ་དེ་བདུན་སྟག་རྗེས་མའི་ནང་གནང་རྒྱ།

ཏེ་ཐོག་ཟབ་སློང་གི་ཁ་བྱང་། Youtube - CTA Health
https://www.youtube.com/playlist?list=PLitRakZdZP_tjOpr_AN5gsuwITilbRM9C
https://www.youtube.com/watch?v=DibzmRMqZI8&list=PLitRakZdZP_teLS-yJYOHitOkOoObILVN

བཞི་པ། གནས་ལུས་གཞུང་གི་གསུང་ཆེད་བཞེད་ཁུངས་ལམ་སྟོན་ཁག

- <https://www.mohfw.gov.in/pdf/1SoPstobefollowedinOffices.pdf>
- <https://www.mohfw.gov.in/pdf/2SoPstobefollowedinReligiousPlaces.pdf>
- <https://www.mohfw.gov.in/pdf/3SoPstobefollowedinRestaurants.pdf>
- <https://www.mohfw.gov.in/pdf/5SoPstobefollowedinHotelsandotherunits.pdf>
- <https://www.mohfw.gov.in/pdf/4SoPstobefollowedinShoppingMalls.pdf>

གོང་གསུང་ལམ་སྟོན་གྱི་དོན་གནད་ནམས་བོད་བསྐྱུང་བྱེད་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཏེ་རྒྱའི་ཐོག་སླེལ་རྒྱ་ཡིན།

ལྔ་པ། ཐུགས་སྐྱོང་།

- ✓ བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་སྐོར་གྱི་ལོ་ལོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉེན་ཆེན་ཆེ་བ་ལོ་ན་བཟུང་བ་དང་ནད་གཞི་སློབ་རིགས་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སློབ་ལམ་སྟོན་མཉམ་སྦྲུང་རིན་མེད་ཐོག་ལུས་བཞིན་ཡོད་ཀྱང་བོད་མི་ཁག་ཅིག་ལོ་ན་ཤིན་ཏུ་བཟོས་པ་དང་ཡང་ཁག་ཅིག་དེ་སྟོན་ནས་སློབ་བསྟེན་བཞིན་ཡོད་པས་ད་ལྟའི་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སློབ་དེ་བསྟེན་སྦྲངས་མ་ཤེས་པའི་གནས་སྟངས་དང་། དེ་བཞིན་བོད་མི་ལོ་ན་ཤིན་ཏུ་བཟོས་པ་ཁག་ཅིག་ལ་སློབ་དེ་བསྟེན་དགོས་བྱུང་ཆེ་ངེས་པར་དུ་ས་གནས་སུ་བོད་ཀྱི་བོད་ཀྱི་སློབ་ཅིས་ཁང་གི་ཡན་ལག་སློབ་ཁང་གི་སློབ་པ་དང་། ཡང་ན་སླེར་གྱི་གསོ་རིག་སློབ་པ། གཞན་ཡང་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་ཇོ་བོ་ལྷན་ལྷན་ལ་མཁུན་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་ Help Line ཐོག་འབྲེལ་བ་དང་ལམ་སྟོན་ཞུས་ནས་སློབ་རྣམས་བསྟེན་དགོས་པའི་འབོད་སྐུལ་ཞུ།
- ✓ བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ལ་འགོག་དགེུ་བྱུང་འཛོག་ཁང་ག་སློབ་གནང་ཡོད་ས་གནས་མང་ཆེ་བས་ཕྱགས་འགན་ཆེན་པོ་བཞེས་ནས་ལས་དོན་ཏུར་བསྐྱེད་གནང་བཞིན་འདུག་པར་ས་གནས་དེ་གཉིས་ནང་དུང་རྒྱང་མེད་གནང་བཞིན་འདུག་པས་ཚང་མས་འབྲེལ་ཡོད་ས་གནས་ཀྱི་འགོ་ལས་ཚང་མས་རང་ཉིད་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་བཞེས་པའི་ཐོག་ནས་ནད་ཡམས་སྟོན་འགོག་གི་ལས་དོན་ཐོག་ཏུར་བསྐྱེད་གནང་དགོས་པའི་དེ་སྐུལ་ཞུ་རྒྱ་ལོན།
- ✓ རྒྱ་གར་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་ཉེན་དེ་ནས་ཉེན་དེ་ནད་པ་མང་དུ་འགོ་བཞེན་པའི་སྐབས་འདིར་ང་ཚོ་བོད་མི་ཚང་མ་ཕྱགས་གཟབ་གནང་རོགས་གནང་རོགས། ད་བར་དུ་ཡིད་གཟབ་གནང་རེད་དུང་ཡིན་ཡང་གནང་རོགས། དམིགས་གསལ་གྱི་ལྷོ་ལི་ཞུས་དང་དེའི་བརྒྱུད་ནས་འགྲུལ་བསྐྱོད་གནང་མཁན་ཚོར་ཕྱགས་གཟབ་གནང་དགོས་འདུག་ ཇོ་བོ་གལ་ཆེའི་ལས་དོན་གཉེར་དགོས་ཡོད་ན་ལས་གཞན་འགྲུལ་བསྐྱོད་མ་གནང་རོགས་ཅེས་ནན་སྐུལ་ཞུ་རྒྱ་རྒྱ་དང་།
- ✓ རྒྱ་གར་ཞིབ་འཇུག་པས་གསུངས་གསལ་ལྟར་རྒྱ་ཆ་ 10% Asymptomatic རེད་གསུངས་ཀྱི་ཡོད་དུས་མི་སུ་ལའང་ནད་འབྱུང་དེ་ཡོད་མེད་ཤེས་ཉོགས་དཀའ་ལ་ནད་ཉེན་གྱི་ཕྱིར་སྟོན་གསལ་མེད་པས་ནད་གཞི་འདི་ཞུབ་གདལ་ཕྱགས་ཆེ་འགོ་རྒྱའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པས་བོད་མི་ཚང་མས་ཡིད་གཟབ་གནང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཆེ།
- ✓ རྫོ་སྤྱི་ལ་ཐོན་མ་ཐག་ཁ་རས་ངེས་པར་དུ་གྱོན་དགོས། ཕྱག་ཡི་ཅི་རྒྱབ་ནས་ཡང་སེ་འཇུ་དགོས་རྒྱ་དང་ཚུ་མེད་སར་སློབ་ཚུ་ (Hand sanitizer) ཡིས་ཕྱག་གཙང་མ་བཟོ་དགོས་རྒྱ། དེ་ག་ནང་བཞིན་མི་དང་མིའི་དབར་གྱི་འགྲུངས་ཐག་བཞུགས་དགོས་སོགས་སྟོན་འགོག་སྐུལ་པ་རིགས་དེ་དག་ངེས་པར་དུ་གནང་རོགས་གནང་།

མཐའ་དོན་སྤྱི་ནོར་ཡགོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་སྐྱེ་ཆེ་སྐལ་བརྒྱུད་བརྟན་པ་དང་། བོད་མི་གཞིས་གྲེས་
མཉམ་འཛོམས་ཡོང་བ་དེ་བཞིན་སྐུ་ཉན་ནད་ཡམས་འདི་འཇམ་སྤིང་འདི་ནས་སྐུ་དུ་གྲོལ་བའི་སློན་ལམ་བཅས་
སྤྱགས་རྗེ་ཆེ།

སྤྱགས་རྗེ་ཆེ། ལྷན་རྒྱུས་ཚང་མ་སྤྱགས་ལུག་གནང་དགོས།།

གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱི་སྐྱབས་ཉན་གཤམ་གསལ་དྲ་རྒྱའི་ཐོག་གཟིགས་སྤྱབ།

<https://www.youtube.com/watch?v=UQ2XdSgskKo&feature=youtu.be>
