

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༠ ལྷ་ཡུལ་ ཚེས་༠༩ ཉིན་བོད་མིའི་སློབ་འཛུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སྐུ་ཉན་ COVID-19 ལས་  
དོན་ཚོགས་ཚུང་གི་གསར་འགོད་གསལ་བསྒྲགས་ཐེངས་བཅུ་བཞི་པ།

---

གསལ་བསྒྲགས་ལྷུ་མཁན་གྱི་ལུགས་སྐྱོད་པ་བསྟེན་འཛིན་བཅོན་འགྲུས་ལགས་དང་སྐྱོད་པ་ཚེ་རིང་མཚམས་གཅོད་ཡིན།  
གསལ་བསྒྲགས་ནང་དོན་དོན་ཚོན་དང་པོ་འཇམ་སྒྲིང་གྱི་ཡོངས་ནང་གནས་སྟངས། གཉིས་པ། འཇམ་སྒྲིང་གྱི་ལུགས་  
གསལ་གཅོས་བཅོན་གྱོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས། གསལ་པ། ཚོགས་ཚུང་གི་གྲུབ་ཐོན། བཞི་པ། ལུགས་སྐྱོད་ལས་  
སྐྱོན་བཅས།

དང་པོ། འཇམ་སྒྲིང་གྱི་ཡོངས་ནང་ད་ལྟོ་གནས་སྟངས།

---

ཁྱོད་ད་བར་ནད་གཞི་ཕོག་པ་གྲངས། ༡༠༣༥༧༦༩ ཉམ་ལ་བཅུ་དང་སུམ་འབུམ་ལྔ་ཁྲི་བདུན་སྟོང་དྲུག་བརྒྱ་ལྟ་ཅེ་གཉིས། ༽  
ནད་པ་འདས་ཕྱོངས་སོང་བའི་གྲངས། ༥༠༡༠༥༥ ཉམ་ལ་འབུམ་ཁྲི་མེད་བརྒྱ་དྲུག་སྟོང་མེད་ལྔ་བཅུ་དང་ལྔ། ༽

གནས་ཚུལ་ཁུངས་བཅོལ། <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> Last update: 1 July 2020, 05:30 GMT+5:30

གཉིས་པ། འཇམ་སྒྲིང་གྱི་ལུགས་སྐྱོད་ལས་ཁུངས་གཅོས་བཅོན་གྱོལ་བོད་མིའི་ནང་གནས་སྟངས།

---

༡༡ ལྷ་གར་ནད་གི་གནས་སྟངས།

ཁྱོད་ནད་གཞི་ཕོག་པ་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་མི་གྲངས། ༦༠༧༧༡ ཉམ་ལ་འབུམ་ཁྲི་མེད་བཞི་སྟོང་དྲུག་བརྒྱ་བཞི་བཅུ་ཞེ་གཅིག། ༽  
དག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་གྲངས། ༣༥༧༧༦༠ ཉམ་ལ་འབུམ་ཁྲི་དགུ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་དྲུག་ལྔ། ༽  
ནད་པ་འདས་ཕྱོངས་སོང་བ་གྲངས། ༡༧༤༣༧ ཉམ་ལ་འབུམ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་སུམ་ལྔ་སོ་བཞི། ༽  
ད་ལྟོ་ནད་མཉར་བཞིན་པ་གྲངས། ༢༣༦༧༧༧ ཉམ་ལ་འབུམ་ཉི་ལྔ་སྟོང་དགུ་བརྒྱ་བཞི་བཅུ་ཞེ་བདུན། ༽  
མངའ་སྡེ་གྲངས་ཇི་ཅམ་ལ་ཁྲུབ་གདལ་སོང་བའི་གྲངས། ༣༥ ཉམ་ལ་སུམ་ལྔ་སོ་ལྔ། ༽

གནས་ཚུལ་ཁུངས་བཅོལ། <https://www.mohfw.gov.in/> as on : 02 July 2020, 08:00 IST (GMT+5:30)



དེ་ཡང་མོན་ལྷོ་འདོད་རྒྱ་སྤིང་གཞིས་ཆགས་ནས་གྲངས་༤ རྒྱུད་མེད་རང་ལོ་༡༧ རང་ལོ་༤༣ སྤྱིས་པ་རང་ལོ་༢༧ རང་ལོ་༢༧ རང་ལོ་༢༩ རང་ལོ་༤༡ རང་ལོ་༣༩ རང་ལོ་༡༣ ཉེ་མོད་གཞི་སོག་པ་ཚད་གཙོད་རྒྱུང་འདུག་ཅིང་ཁོང་ཚུ་མས་ད་ཆ་ཀླུ་རྒྱུར་གོ་སྤེའུ་སྤྲོད་ཁང་ནང་ཡོད་འདུག་ སྤེའུ་གོ་བ་གཞིས་ཆགས་ནས་གྲངས་༡ རྒྱུས་པ་རང་ལོ་༩༡ ཉེ་མོད་པ་ཁོང་ལ་དམིགས་བསལ་ནད་རྟགས་མེད་ཅིང་ད་ཆ་གོ་སྤེའུ་སྤྲོད་ཁང་ནང་ཡོད་པ། རྒྱ་གར་རྒྱལ་ས་སྤྱི་ལི་ནས་གྲངས་༢ རྒྱུད་མེད་རང་ལོ་༣༩ རང་ལོ་༣༩ ཉེ་མོད་ཁོང་གཉིས་ལ་ཁ་ཟས་སྒོ་བ་དང་རྩི་མ་ཁ་བ། ཆ་བ་ཚུང་འཕར་བ་སོགས་ནད་རྟགས་ཚུང་མཛོད། ད་ཆ་ཁང་གྲིམ་རྒྱུར་བཀག་ Home Isolation ཐོག་གནས་བཞིན་ཡོད་པ།

ད་བར་ཁྱོད་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ་ནང་བོད་མི་གྲངས་༥༣ ལ་ནད་གཞི་སོག་པ་ར་སྤོད་རྒྱུང་ཞིང་མི་གྲངས་༩ ཆེ་འདས་སོང་ཡོད་པ་དང་། མི་གྲངས་༣༥ རྒྱ་བསྐྱེད་རྒྱུང་ཡོད་པ་དང་། ད་ཆ་མི་གྲངས་༣༩ ནད་མནར་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་ལྟར་ལྟོ་ནད་གཞི་སོག་པའི་མི་ཚུ་མས་ལ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཚོགས་ཚུང་དང་དེ་བཞིན་འདི་ག་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ཚོན་པ་ནས་གནས་སྟངས་སོགས་ཞལ་བར་བརྒྱུད་རྒྱུད་ལོན་འབྲེལ་བ་གནང་བཞིན་ཡོད།

**ཕྱི་རྒྱལ་གནས་བཞུགས་བོད་མིའི་གནས་སྟངས།**

འདས་པའི་བདུན་ཕྲག་ནང་ཕྱི་རྒྱལ་སྤྱི་ཚབ་དོན་གཙོད་ལས་ཁང་ནས་དེ་གའི་ས་ཁུལ་དུ་བོད་མི་ནད་གཞི་སོག་པའི་མིང་སོ་དམིགས་བསལ་འཕྲོར་མེད་པས་ད་ལྟོ་ཆར་བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཕྲུགས་ད་རྒྱུ་འཕྲུགས་ལ་བའི་གྲངས་སོ་དེ་རང་ཡིན་ཞེས་ལྟོ།

བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཕྲུགས་ད་རྒྱ། <https://tibet.net/covid-19/>

བོད་མིའི་སྤྱི་ག་འཕྲུགས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ད་རྒྱ། <https://tibetanhealth.org/>

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

---

**འཕྱོག་དབྱེ་རྒྱུར་འདོད་གི་གྲངས་སོ།**

འཕྲོད་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱི་གྲངས་སོ་ཚོན་པའི་སྤེའུ་ཚོན་ནས་གནས་ཚུལ་བསྐྱུས་པ་གཞིར་བཟུང་ད་ལྟོ་ཆར་རྒྱ་གར་ནང་ས་གནས་གྲངས་༣༩ དང་བལ་ཡུལ་ནང་གི་ས་གནས་གྲངས་༩ ནད་ཁྱོད་བོད་མི་གྲངས་༡༠༡༧ ཉེ་མི་གྲངས་༩༣༡ རང་

ཁྲིམ་དུ་ཟུར་བཀག་ངང་གནས་བཞེན་ཡོད་པ་དང་མི་གྲངས་ ༣༤༢ བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་སྐོར་ལ་མཐུན་སྲུང་བའི་ཟུར་  
བཀག་ཁང་བའི་ནང་གནས་བཞེན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟུང་། དེའི་ནང་གནས་དང་སྐྱེ་བའི་གྲངས་ ༧༧ ཡོད་འདུག

**དབུས་དང་ས་གནས་སྤྱོད་ཉུག་སྐོར་ཡོད་མེད་བཟླ་ཞིབ་ལས་རིམ།**

དང་ས་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་། དེ་བཞེན་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་སྐོར་ལ་མཐུན་སྲུང་བའི་སྐོར་བཟླ་བའི་སྐོར་བཟླ་  
ཕྱག་འདིའི་ནང་མི་གྲངས་ ༡༧༧༣ ལ་ནད་ཉུག་སྐོར་ཡོད་མེད་ཚོགས་སྡེ་སོ་སོ་སྡེ་བོད་མིའི་སློབ་འཇུག་གི་ལས་ཁུངས་སོ་  
སོ་དང་། དེ་བཞེན་གངས་སྐྱོད་དཔེ་མཛོད་ཁང་དང་། བོད་ཀྱི་སྐོར་ཅིས་ཁང་། གནས་ཚུང་དང་དགའ་གདོང་གྲུ་ཚང་སོགས་  
ཚོགས་སྡེ་སོ་སོའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཀྱིས་འགན་འཁུར་བའི་སྐོར་ཚ་བ་ཡོད་མེད་སོགས་བཟླ་དབུད་གནང་ཞིང་དམིགས་བསལ་  
ནད་ཉུག་སྐོར་བ་བྱུང་མེད།

བདུན་ཕྱག་འདིའི་ནང་རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་གྲངས་ ༣༥ ཁྲོན་མི་གྲངས་ ༢༤༡༡ ལ་ (ལོ་ན་ ༢༠ ཡན་མི་གྲངས་ -  
 ༥༡༧༧ ཉེན་ཚབས་ཆེ་བ་མི་གྲངས་ - ༡༧༡༧) ཞལ་བར་བརྒྱུད་ནད་ཉུག་སྐོར་ཡོད་མེད་བཟླ་དབུད་གནང་སྐབ་བ་བྱུང་  
ཡོད། དེ་བཞེན་བོད་མི་ནད་གཞི་སོགས་རྣམས་ཀྱི་གྲངས་ཚོ་དང་ཡིག་ཆ་ཁག་བཅས་མཁོ་སྐྱབ་གནང་བཞེན་ཡོད།

**གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྐོར་དང་འབྲེལ་བ།**

རྒྱ་གར་ནང་གི་ས་གནས་ཁག་ ༡༣ ནང་གི་འགོག་དབྱེ་ཟུར་འཛོག་ཁང་དུ་གནས་བཞེན་བའི་གྲངས་ ༡༡༠༧ དང་ས་  
གནས་ཁག་ ༣༤ ནང་ལོ་ན་ ༢༥ ཡན་བོད་མི་གྲངས་ ༧༣༤༠ ལ་ད་བར་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྐོར་རིན་མེད་  
སོག་བའོ་འབྲེམས་གནང་བའི་འདུག བལ་ཡུལ་ཁུལ་དུ་གྲངས་ ༡༣༠༠ བདུན་ཕྱག་འདིའི་ནང་ཨ་རི་ཁུལ་དུ་སྐོར་སྐོར་གྲངས་  
 ༡༥༡ གཞན་ཡང་འཛོལ་ལས་བ་དང་དངས་ཞབས་གྲངས་ ༡༣༥ རྒྱ་གཞན་ནད་གཞི་ཡོད་པ་མི་གྲངས་ ༧༡ བཅས་ཁྲོན་ད་  
བར་མི་གྲངས་ ༡༠༣༤༡ ལ་གསོ་རིག་ལུས་སེམས་རྒྱས་གསོའི་སྐོར་འབྲེམས་སྐོར་ལྷན་ཁུལ་བཞེན།

**ས་གནས་ལ་ནད་ཡམས་སྐོར་འགོག་ཆེད་ལས་དོན་སྐོར་བ།**

- ✓ འདི་ག་དབུས་ལས་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་བཞིན་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་སོ་སོའི་རྫོང་དེ་ཚོར་མདོག་དམར་རྟགས་ཅན་ནང་ཚུད་པ་རྣམས་ནས་བདུན་ཇིའི་ནང་གཞིས་ཆགས་སྤྱི་ནང་དང་མི་མང་འདུ་འཛོམས་ཆེ་སར་དུག་སེལ་སྐྱེལ་སྤྱད་གནང་བཞིན་ཡོད།
- བདུན་པོ་ལོ་འདིའི་ནང་ད་ས་ཁུལ་དུ་སྤྱི་མི་འབྲོར་བ་འགོག་དགེ་བྱར་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གྲངས་༥༥ ལ་རྫོང་གི་སྤོང་ཁང་གྱི་མ་སྐྱེད་འགྲུབ་ལོག་ནང་གཞི་ཡོད་མེད་བརྟག་དབུད་བྱས་པས་མི་གྲངས་༥༥ སྐྱེལ་འདེད་ནང་གཞི་ལོག་མེད་པར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད།
- སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་གྲངས་༣༠ ནང་འགོག་དགེ་བྱར་འཛོག་ཁང་དུ་བཞུགས་མཁན་མི་གྲངས་༡༩༣༠ ལས་མི་གྲངས་༡༠༧༠ ལ་ཁ་བར་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་ནས་གནས་སྟངས་རྒྱུད་ལོན་དང་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་གནང་ཡོད།

**བཞི་པ། ཐུགས་སྐྱོང་ལམ་སྟོན།**

- སྤོང་བ་བསྐྱེད་འཛིན་བཅོམ་འགྲུས་ལགས་ནས་འགོག་དགེ་བྱར་འཛོག་ཁང་དུ་ཉིན་གྲངས་༡༩ བཞུགས་དགོས་པའི་གལ་གནད་ཐོག་ལམ་སྟོན་དང་། དེ་བཞིན་གཉན་རིམས་ཀོ་མིཎ་༡༤ ནང་གཞིའི་རོ་བོ་ཐོག་ལམ་སྟོན་གསུང་བཤད་གནང་།
- རྒྱ་གར་དབུས་ནང་སྤྱི་ལས་ཁུངས་ནས་སློ་རྒྱ་རིམ་པ་གཉིས་པ་སྤྱི་བའི་བཀོད་ཁྲབ་གཤམ་གསལ་བྱ་ཐབས་ཐོག་གཞིགས་གནང་ཡོད་པ་ལྟ། [https://static.mygov.in/rest/s3fs-public/mygov\\_15934490651307401.pdf](https://static.mygov.in/rest/s3fs-public/mygov_15934490651307401.pdf)
- ད་ཆ་འཛིན་རིམ་བརྟུ་བ་དང་བརྟུ་གཉིས་སློབ་མ་རང་བྱིས་དུ་སྤྱི་ལོག་གྲེད་བཞིན་ཡོད་པས་ད་ས་ཁུལ་དུ་ཆ་བཞག་ན་སེ་ལུ་ཀུའི་སློབ་མ་གྲངས་༩༧ ད་སར་འབྲོར་ཡོད་པ་རྣམས་ད་ཆ་ཤེས་རབ་དགའ་ཚེས་སློབ་གླིང་དུ་འགོག་དགེ་བྱར་འཛོག་ཁང་དུ་བཞག་ཡོད་ཅིང་། དེ་བཞིན་བོད་མིའི་གཞིས་ཆགས་ཁག་ཏུ་འདེད་སྐྱོབ་སྤྱོད་ལོག་གྲེད་མཁན་རྣམས་འགོག་དགེ་བྱར་འཛོག་ཁང་དུ་དེས་པར་འཛོག་དགོས་པའི་འབོད་སྐྱེལ་ལྟ།
- སྤྱི་ལྗོངས་པ་འདི་ནས་དབུར་ཁ་ཆར་གྱི་དུས་འགོ་འཇུག་གི་ཡོད་པས་གནམ་གཤིས་ཆ་གྲང་འགྲུབ་ལོག་གི་དུས་དང་ལྟག་པར་རྒྱ་གར་ནང་ཆར་དུས་རྒྱུན་པས་རྒྱལ་ས་ཆེ་ཁག་གྱི་ལི་ལྷ་བུར་དུག་སྐྱོང་གི་གཉན་རིམས་ Dengue, Chikungunya ལ་སོགས་པའི་ནད་གཞི་ཐོག་ཉན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ལ་ནད་གཞི་དེ་དག་གི་ནད་རྟགས་ཕལ་ཆེ་བ་ད་ལྟའི་

གཉན་རིམ་ས་ཀོ་མེད་༡༩ དང་འབྲ་བས་མི་མང་ནས་ནད་གཞི་དེ་དག་སྔོན་འགོག་སྲིབ་རྒྱུ་ལོ་འབྲུག་བཅོམ་དང་ཡིད་གཟབ་གནང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གསལ་ཆེ།།

- ཉེ་སྔོན་ཉོན་ལྷན་གཞི་ས་ཆགས་ཀྱི་སུ་བདེ་སློན་ཁང་དུ་དེ་གའི་སློན་ཞབས་གསུམ་ལ་ Swap sample collection སྔོན་བཟུང་སློན་ནས་ད་ཆ་ལས་འཁུར་ལྷན་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ར་ས་ཁུལ་དུ་འཇུག་པའི་ལེགས་སློན་ཁང་གི་སློན་པ་གསུམ་ལ་སྔོན་བཟུང་སྔོན་པའི་ཐོག་འདི་གའི་ས་གནས་སུ་གང་མཁྱོགས་ Swab sample collection སྔོ་འཇུག་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་དེ་བཞིན་བོད་མིའི་འདུས་སྡོད་ཆེ་ཁག་གཞན་ལའང་དེ་ལྟར་ཡོད་མིན་དཔྱད་ནས་ལམ་སྟོན་གནང་བ་བཞིན་ས་གནས་ཁག་ཏུ་འབྲུག་བཅོམ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པའི་གནས་ཚུལ་ལྟ།
- མཐའ་དོན་མི་མང་ལ་ལྷན་ལྷན་ནད་པར་མཐོང་རྒྱུ་འབྱེད་མ་གནང་། ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་དང་བྱ་བ་གདམ་བཀག་འགོག་ལ་གདོང་ལེན་གནང་ཅེས་ལྷན་བཟུང་སློན་གསུམ་གསུམ་འགོད་ཐེངས་བཅུ་བཞི་བ་དེ་མཇུག་སློན་ལྷན་གསུམ་གསུམ་རྗེ་ཆེ། ལྷན་རྒྱུ་ས་ཆང་མ་སྲིབ་སྲིབ་གནང་དགོས།།

གསར་འགོད་གསལ་བསྐྲུགས་ཀྱི་སྐྱབས་སྐྱོན་ཆ་ཆང་གཤམ་ཀྱི་དོ་དམ་ཐད་གཏོང་དང་ Youtube ཐོག་གཟིགས་སྲིབ་ཀྱི་ཡོད།

<https://www.facebook.com/CTATIBETTV/videos/4178714118835821>

<https://www.youtube.com/watch?v=tH05sW4kH8A>

\*\*\*\*\*