



# ७७। |**ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ཉལ་ནད་གཞི་ཕོག་པ་གང་ཞིག་ལ་ནད་རྟགས་དམིགས་བསལ་མེད་པ་དང་ནད་རྟགས་ཅུང་མངོན་པ་དང་བྱིམ་ལ་བྱུར་བཀག་ཐོག་གསོ་བཅོས་བྱེད་བཞིན་པ་རྣམས་ལ་ལམ་སྟོན།**

## **བོད་མིའི་སྐྱིད་འཚུགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས།**

### **༡། རྒྱ་པར་ལམ་སྟོན།**

- རྒྱ་གཞི་ཕོག་པ་ར་སྟོད་བྱུང་བ་དང་ཕྱལ་མར་ནང་མི་མཉམ་སྟོད་མིན་པར་ལོགས་སུ་ཁང་པ་གཅིག་ནང་བྱུར་བཀག་ནན་པོ་བཟུགས་དགོས། ཁང་པའི་སྒོ་སྒྲིུ་ཁུང་སྒྲིུ་ནས་རྒྱུང་འགོ་ཡག་པོ་ཡོད་དགོས།
- རྒྱ་པས་རྒྱུན་དུ་ཁ་རས་སུམ་བཅུགས་ཅན་(surgical mask) གྱོན་དགོས་པ་དང་། ཡང་ནད་གཡོག་གིས་གཡོག་གཅིས་བྱེད་སྐབས་ནད་པ་དང་ནད་གཡོག་གཉིས་ཀས་ཁ་རས་N95 གྱོན་དགོས།
- གསོ་བཅོས་བྱེད་སྐབས་སེམས་དངངས་སྐྱབ་མེད་པར་ལུས་དལ་པོ་དང་སེམས་སྟོད་སྟོད་བཟུགས་དགོས།
- གཟུགས་པོའི་ནང་གི་རྒྱ་རྒྱུ་མ་སྐམ་ཆེད་རྒྱ་དང་ཁུ་བ་ལ་སོགས་པ་བཏུང་བའི་རིགས་ཚ་དྲོད་ཅུང་ཡོད་པ་མང་ཙམ་ ། ཉི་མར་ཉུང་མཐར་ལི་ཏར་ ༢ ཙམ་ ། བསྟེན་དགོས།
- སྟོ་དང་སྟོད་པ་རྒྱག་སྐབས་ཁ་དང་སྐྱ་གཉིས་ངེས་པར་འགོབ་དགོས། གཞན་ཡང་སྟོ་བའི་བྱེད་ལས་མི་ཉམས་པ་དང་སྟོ་ཁ་ལོགས་པར་སྟེ་ཆེད་སྟེ་དགོང་དབུགས་སྟོང་བྱེད་དགོས།
- ལག་པ་གཉིས་རྒྱ་དང་དག་རྒྱས་སམ་ཡང་ན་དུག་སེལ་སྐྱོན་རྒྱས་སྐར་ཆ་ ༢༠ ཙམ་རིང་ལོགས་པར་བཀུ་དགོས།
- རྒྱ་པའི་སོ་འཁྱུ་དང་སྐབས་ཕྱིས་སོགས་རྒྱུན་སྟོད་ཡོ་བྱེད་རྣམས་ནང་མི་གཞན་དང་མཉམ་སྟོད་བྱེད་མི་ཉེན།
- རྒྱ་པས་ཉིན་ལྟར་འཛོ་རྒྱུང་ཆོད་གཞི་དང་སྟོང་རྩའི་འཕར་ཆོད། ལུས་པོའི་ཆ་ཆོད་བཅས་ངེས་པར་བཟུག་ཞིབ་གནང་དགོས། གལ་ཏེ་ཆོད་གཞི་ལས་འཕར་ཆག་བྱུང་ཆོ་དུས་འགྲངས་མ་སོང་བར་སྐྱོན་པ་དང་འབྲེལ་ཡོད་འཕྲོད་ལས་པར་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས།
- ཟས་དུས་ཐོག་ལ་བསྟེན་དགོས། ཟས་བཏུད་རན་པོ་དང་ཟས་སུ་སྟོ་ཚལ་དང་ཤིང་ཏོག་སྟོ་དཀར་བཏུད་ལྡན་གྱི་ཟ་བཏུང་རིགས་མང་ཙམ་བསྟེན་དགོས།
- ཟ་བཏུང་གྲང་མོ་དང་དཀར་མངར་དམར་གྱི་རིགས་རྣམས་ནད་རྟགས་མ་ཡལ་བར་འཛོམ་དགོས།
- ཁང་པའི་ནང་དུ་ལག་པ་ཡང་སེ་འཆང་སའི་ཅ་དངོས་ ། རྩོམ་ཅོ། སྒོ་སྒྲིུ་ཁུང་གི་ལག་པ་འཚུ་ས། ཁ་པར་དང་སྟོག་ཁྲད། སྟོག་སྐར་ས་དང་གསང་སྟོད་ ། རྣམས་གཅོང་སེལ་ཡག་པོ་གནང་དགོས།
- ཁ་རས་རྒྱོན་པ་དང་རལ་རྩོལ་སོང་བ། ཐག་པ་ལྷུག་ལྷུག་ཆགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་བེད་སྟོད་ཟིན་པའི་ཁ་རས་རྣམས་ཕྱལ་མར་བཞེད་དགོས། ཁ་རས་དེ་དག་དུག་སེལ་གནང་ནས་གད་སྟོད་ཞིབས་ཅན་ནང་སྐྱབས་དགོས།

# བཏང་འཛིན་འགོངས་ཤོག

ནད་རྟགས་མངོན་པའི་དུས་ཚོས།	ལུས་པོའི་ཚ་ཚད།	སྤིང་ཚུའི་འཕར་གྲངས།	འཚོ་རླུང་ཚད་གཞི།	དྲག་བསྐྱེད་གནས་སྤངས།	དབྱགས་འབྲིན་རྒྱབ་དཀའ་ངལ།

## ཚད་གཞི།

- ཐ་མལ་ནད་མེད་གྱི་ལུས་པོའི་ཚ་ཚད་ (Body Temperature) དེ་ ༡༠༠ དང་དེའི་འོག་གལ་ཏེ་ཚད་གཞི་ ༡༠༠ ལས་བརྒལ་ཚེ་ངེས་པར་སྤྲོན་པ་དང་འཕྲོད་ལས་པར་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས།
- འཚོ་རླུང་གི་ཚད་གཞི་དེ་ Pulse Oximeter ཡོ་བྱེད་གྱིས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས། །ནད་མེད་ཐ་མལ་བའི་ཁྲག་ནད་གི་འཚོ་རླུང་གི་ཚད་གཞི་དེ་ ༩༥ ཡིན། དེ་ནས་མར་ཆག་ཚེ་ངེས་པར་སྤྲོན་པ་དང་འཕྲོད་ལས་པར་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས།
- དེ་བཞིན་སྤིང་ཚུའི་འཕར་ཚད་དེ་སྐར་མ་གཅིག་ནད་གྲངས་ ༦༠~༡༠༠ བར་དགོས། དེ་ལས་མང་བ་འཕར་ཚེ་སྤྲོན་པ་འཕྲུལ་ལས་པ་ལ་འབྲེལ་གནང་དགོས།

## ༢། །ནད་པར་གཅིས་སྐྱོད་གནང་མཁན་རྣམས་ལ་ལམ་སྟོན།

- རྒྱན་དུ་ཁ་རས་སྒྲིབས་སུ་བརྟེན་ཅན་ (surgical mask) གྲོན་དགོས། ཡང་ཁང་པ་གཅིག་ནད་ནད་པར་གཡོག་གཅིས་བྱེད་སྐབས་ཁ་རས་N95 གྲོན་དགོས།
- ཁ་རས་བེད་སྐྱོད་བྱེད་སྐབས་ཁ་རས་ཀྱི་མདུན་དོས་སུ་ལག་པ་འཆང་མི་ཉེན།
- ཁ་རས་རལ་དོལ་སོང་བ། རྫོན་པ་དང་བཅོག་པ་ཆགས་པ། ཐག་པ་ལྷུག་ལྷུག་ཆགས་ཚེ་ངེས་པར་བརྗེད་དགོས།
- ཁ་རས་བེད་སྐྱོད་བྱས་རྗེས་གད་སྐྱོད་ཁེབས་ཅན་ནད་སྐྱགས་དགོས། དེ་རྗེས་ལག་པ་གཙང་མ་བཟུ་དགོས།
- །ནད་པར་གཡོག་གཅིས་བྱེད་སྐབས་སོ་སོའི་ཁ་དང་སྒྲ། རོ་གདོང་ལ་ལག་པ་འཆང་མི་ཉེན།
- །ནད་པའི་ཁ་ལུང་དང་སྐྱབས་ལུང་སོགས་གཟུགས་པོའི་རྒྱན་གཤེད་རིགས་ལ་ལག་པ་ཁར་སྐྱག་འཆང་མི་ཉེན། དེ་སྐབས་ངེས་པར་དུ་ལག་ལྷུབ་གྲོན་དགོས།ལག་ལྷུབ་འབྲུད་པའི་རྗེས་ལག་པ་གཉིས་ངེས་པར་བཟུ་དགོས།
- །ནད་པའི་སྤྱོ་ཕོར་དང་བཟའ་བཏུང་རིགས། དེ་བཞིན་གདན་དང་འཁྲུ་ཆས། ཐ་མ་ཁ་ལ་སོགས་པ་མཉམ་སྐྱོད་ཚུ་ནས་བྱེད་མི་ཉེན།
- །ནད་པར་ཁ་ལག་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁང་པའི་ནད་སྐྱོད་དགོས། །ནད་པས་བེད་སྐྱོད་བྱས་པའི་སྤྱོ་ཕོར་སོགས་ལག་ལྷུབ་གྲོན་ནས་རྒྱ་དང་དག་རྗེས་ཀྱིས་གཙང་མ་བཟུ་དགོས།
- བེད་སྐྱོད་ཟིན་པའི་ཁ་རས་དང་ལག་ལྷུབ་རྣམས་གད་སྐྱོད་ཁེབས་ཅན་ནད་དོར་དགོས། དེ་རྗེས་ལག་པ་གཉིས་ངེས་པར་དུ་གཙང་མ་ལག་པོ་བཟུ་དགོས།

གོང་གསལ་ལམ་སྟོན་དང་དེ་བཞིན་གསོ་བཅོས་དང་འབྲེལ་དོགས་འདྲི་ཡོད་ཚེ་ངེས་པར་དུ་ས་གནས་འཕྲོད་བསྟེན་སྐྱོན་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་  
གནང་དགོས།

ས་གནས་སོ་སོའི་འབྲེལ་བ་ལུག་ཁ་བྱང་།

<https://tibetanhealth.org/coronavirus-helpline-contacts-of-medical-staff-from-tibetan-settlements-across-india-nepal/>

གལ་ཏེ་བྱིད་དང་བྱིད་གྱི་ནང་མིའི་ནང་སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་ཏེ་སེམས་ནང་དངངས་སྐྱབ་དང་སེམས་ཚབ། སེམས་ངལ་སེམས་དུབ་  
སོགས་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཚེ་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་ལས་པའི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་འདིའི་ ༨༦༢༦༩༤༤༠༥༣  
ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས།

### གཤམ་གསལ་ཚབས་ཆེའི་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མངོན་ཚེ་ངེས་པར་དུ་སྐྱོན་པར་འབྲེལ་བ་ལུག་གནང་དགོས།

- དབུགས་འབྱིན་རླབ་དཀའ་བ།
- འཚོ་རླུང་གི་ཚད་གཞི་ ༩༩ ནས་ཆག་པ།
- བྲང་བསྐྱམ་པ་དང་ན་ལུག་གཏོང་བ།
- སེམས་འཚོལ་བ་དང་བྲན་ཤེས་མེད་པ་ཆགས་པ།

### ག་དུས་ཁང་བྱིམ་བྱུར་བཀག་ནས་གྲོལ་བར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་སམ།

ནད་པ་གང་ཞིག་ལ་ནད་རྟགས་མངོན་ནས་ཉུང་མཐར་ཉིན་གྲངས་ ༡༠ འདས་ཟིན་པ་དང་ཡང་ནད་རྟགས་དམིགས་བསལ་མེད་པ་རྣམས་  
བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་ཉིན་མོ་ནས་བརྗེས་པའི་ ཉུང་མཐར་ཉིན་གྲངས་ ༡༠ སོང་རྗེས་ཉིན་མཐའ་མ་གསུམ་ནང་ཚ་བ་ཚད་གཞི་ལས་བརྒལ་  
བ་འཕར་མེད་ཚེ་ཁང་བྱིམ་བྱུར་བཀག་ནས་གྲོལ་བ་བརྗེ་ཚོགས་དེ་རྗེས་དམིགས་བསལ་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད་ཚེ་སྐྱར་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་མི་  
དགོས། འོན་ཀྱང་ཉིན་གྲངས་ ༡༩ བར་མི་གཞན་དང་ལུས་ཤེའི་ཐག་ཉེའི་འབྲེལ་བ་ལུག་དང་སྟོན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་སུ་མཐུད་  
བསྟེན་དགོས།

\*\*\*\*\*