

༡། ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༧ བཏག་དབྱུང་བྱས་མིན་ལ་མ་ལྟོས་ནད་ཏྟགས་ཐོན་པ་རྣམས་ཟུར་བཀག་ཐོག་
བཞུགས་རྒྱུའི་ལམ་སྟོན།

ཕོད་མིའི་སྐྱིག་འདུགས་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་ཁུངས།

ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་༡༧ རན་ཏྟགས།

- ❖ ཚ་བ་འཕམ་བ། གུང་ཤུམ་རྒྱག་པ། རྫོང་ལྡང་བ། ལྷན་སྐྱོམ་པའམ་ལས་ལ་མི་སྒྲོལ། ག་སྐྱེམ་སོགས་ལྷན་ཀྱུན་ན་ཟུག་གཏོང་བ། མགོ་ན་བ། ཁ་ཟས་ལ་ཕྱོད་མེད་པ་དང་བྱི་མི་ཕྱོད། མིད་པ་ཚ་འཛེར་བྱེད་པ། རྩ་རྩུ་འཛེག་པ། ལྟོ་བ་བལལ་བ། རྒྱུག་ལྡང་བྱེད་ཅིང་རྒྱུག་པ། མིག་དམར་པོ་ཆགས་པ། ཐོར་པ་སིབ་སིབ་ཐོན་པ། དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བ་བཅས།

གལ་ཏེ་རང་ཉིད་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ནང་མིའི་ནང་གོང་གསལ་ནད་ཏྟགས་མངོན་ཆེ་ས་གནས་འགོ་འཛིན་དང་ས་གནས་འཕྲོད་བསྐྱེན་སྐྱོན་ཁང་ལ་བཏག་དབྱུང་དང་སྐྱོན་བཅོས་ཆེད་ངེས་པར་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས།

བཏག་དབྱུང་བྱས་རྗེས་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་རྒྱུ་སྐྱབས་སྐྱོད་མཁན་དང་། ཡང་བཏག་དབྱུང་བྱས་མེད་ཀྱང་གོང་གསལ་ནད་ཏྟགས་ཐོན་པ་རྣམས་ནས་ཐུགས་སྐྱོང་དགོས་པ་གསལ་གསལ།

- ✓ སོ་སོའི་ནང་མི་དང་ལྷན་པོའི་ཐག་ཉེའི་འབྲེལ་བ་མ་གནང་བར་ཟུར་བཀག་ཐོག་ནན་པོ་བཞུགས་དགོས།
- ✓ རྒྱན་དུ་ཁ་རས་སྐྱེབས་སྐྱུམ་བཙེགས་ (Surgical Mask) ཅན་ངེས་པར་གྱུ་ན་དགོས།
- ✓ རང་གི་སྟོ་ཕྱིར་དང་འབྲུ་ཆས་སོགས་རྒྱུན་སྒྲིབ་ཡོ་བྱད་རྣམས་ནང་མི་གཞན་དང་མཉམ་སྦྲེད་བྱེད་མི་ཉིན།
- ✓ ཁང་པའི་ནང་ལག་པ་ཡང་སེ་འདུ་སའི་ཅ་དངོས་ཉེ་ལྟོག་ཅོ། རྫོང་ལྡང་ལག་པ་འདུ་ས། རྫོང་སྐྱོང་ས། གསང་སྦྲོད་སོགས། རྣམས་གཙང་སེལ་ཡག་པོ་གནང་དགོས།
- ✓ རྒྱན་དུ་ལག་པ་གཉིས་དུས་ཡུན་སྐར་ཆ་ ༡༠ ཅམ་རིང་གཙང་སེལ་ཡག་པོ་བཀྲ་དགོས།
- ✓ རན་ཏྟགས་ཐོན་ནས་ཉུང་མཐར་ཉིན་གངས་ ༡༧ རིང་མི་གཞན་དང་ལྷན་པོའི་ཐག་ཉེའི་འབྲེལ་བ་མ་གནང་།
- ✓ རྒྱ་སྐྱོལ་སོགས་བདུང་བའི་རིགས་དགོས་ངེས་ཉིན་རེར་ལི་ཌར་ ༡ ཅམ། བསྐྱེན་དགོས། ཟས་སྐྱོ་ཆོལ་དང་ཤིང་ཏོག་སྐྱི་དཀར་བཅུད་ལྡན་རིགས་བསྐྱེན་དགོས།
- ✓ ལྷན་སྐྱོམ་དལ་པོ་སྒྲོད་སྒྲོད་ངང་བཞུགས་དགོས། གཉིད་དུས་ཐོག་དང་དུས་ཡུན་རྒྱ་ཚོད་ ༡ ཅམ་ཁྲུག་དགོས།

✓ སེ་སེར་ནད་རྟགས་ཚབས་ཆེ་མངོན་མིན་བརྟག་ཞིབ་གནང་དགོས། ལྷན་པའི་ལམ་སློན་བཞིན་ལྷན་དུས་ཐོག་བསྟེན་
དགོས།

གཤམ་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་ནམས་མངོན་ཆེ་ང་དག་སྣམ་བཅོས་ཆེད་ངེས་པར་དུ་ས་གནས་སྣམ་པ་དང་འཕྲོད་ལས་པར་འབྲེལ་
བ་གནང་དགོས།

- དབྱུགས་འབྲིན་རླབ་དཀའ་བ།
- བྲང་བརླམ་པ་དང་བྲང་ཁོག་ངོས་ན་བྱུག་བཏང་བ།
- རྗེ་སེམས་ཐེ་ཚོམ་ཅན་དུ་འགྱུར་བའམ་སེམས་འཚོལ་བ།
- དན་ཤེས་ཉམས་པ།

ལམ་སློན་ཡིག་ཆ་འདི་གཙོ་བོ་རྒྱ་གར་དབྱུགས་འཕྲོད་བསྟེན་རྣམས་ཁང་དང་ཨ་རིའི་ནད་འགོག་བརྟེན་གནས་ཁང་ CDC གི་ལམ་སློན་ལ་ཁྲུངས་བཅོལ་བྱས་པ་ཡིན།