

ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སྤྲོད་སྒྲིབ་བྱེད་རྒྱ།



༢༠༢༡ ཟླ་ ༡༢ པའི་ཚེས་ ༡༩ ཉིན་གནས་ཚུལ་ཁ་གསལ་བྱས།

# ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་བཀག་སྲོལ།

## ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་སྐོར་གནས་ཚུལ་གསལ་བཀག་ཆེ་ཤོས་ལག།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་འགོས་པ་ཡིན་ན་ཉེན་ཚབས་སྤྱི་ཞིང་འདིས་རྒྱུན་པས་འཆེ་སྤོང་པའང་ཡིན། གལ་ཏེ་ང་ཚོ་ཚང་མས་སྤྱི་གཞི་སྤྲོད་དག་ལ་སྤྲོད་བཅི་བྱེད་ན། རང་ཉེད་དང་དམིགས་བསལ་ནད་དུག་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་གང་ཟག་ནམས་ནད་ཡམས་འདི་ལས་སྤྲོད་ཐུབ།

**ཡིད་འཇགས་དགོས་པ་ནི།** དངོས་བདེན་གནས་ཤོག་འདིའི་ནད་གི་གནས་དོན་རྣམས་སྤྲོད་མི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྱི་གཞི་ལམ་གཞིར་བཞག་བྱེད་ཡོད་ཀྱང་། མངའ་སྡེ་བྱེ་བྲག་འགའ་ཞིག་ནད་སྤྱི་གཞི་ལམ་དམ་བསྐྱབས་ཆེ་བ་ཡོད།

## ༡ ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གསར་པ་ཇི་ལྟར་འཕོ་བའུ་བྱེད་སྒྲུབ་ལ།

ནད་འབྱུང་དེ་གུ་ཡུལ་དོག་པོ་དང་དེའི་ནད་དུས་ཡུན་རིང་བོར་ནད་འབྱུང་ཟེན་པའི་གང་ཟག་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུང་ཐག་མི་འཇུག་ ༡༥ ལས་ལྷུང་བའི་སར་ཉེན་སྲུང་གང་ཡང་མེད་པར་འབྲེལ་ཐུག་བྱེད་ན། གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡོང་ངེས་རེད།

- **ཐུག་པའི་བརྒྱུད་དེ་འཕོ་བའུ་བྱེད།** རད་དུག་ཕོག་པའི་གང་ཟག་གིས་དབྱུགས་གཏོང་ལེན། རྒྱུང་ཆ་ཤོད་པ། ཉལ་སྤྱིད་དང་སྤོ་རྒྱུབ་པའི་ནད་འབྱུང་ཚན་གྱི་ཐུག་པ་དག་ ཉེ་འབྲེལ་དུ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གཞན་པའི་སྤྱི་གཞི་དང་ལ། མིག་ནད་ཐང་ཀར་འཕོ་བའུ་བྱེད་བྱེད། གཞན་ཡང་བར་སྐྱང་ལ་འཕྱོ་བའི་ཐུག་པ་ཕྱ་མོ་ (Aerosole) དེ་རྒྱུང་ཐག་གང་མཚམས་རིང་འཕོ་བའུ་བྱེད་སྤོང་ཀྱང་། ཡང་ཡང་བྱུང་བ་དཀོན་པོ་ཡིན།
- **སྤྱི་དོས་དང་ལག་པ།** གལ་ཏེ་འགོ་ནད་ཚན་གྱི་ཐུག་པ་ཅ་དངོས་ཀྱི་སྤྱི་དོས་ལ་ཕོག་པ་དེར། མི་གཞན་ཞིག་གིས་ལག་པ་འཆང་སྟེ་ལ་དང་སྤྱི་གཞི་ལ་རེག་ན་ནད་དུག་འགོ་སྤོང་བ་རེད།

**གསལ་ཆེ་བ་ནི།** རང་ཉེད་ལ་དངོས་སྤྱི་ནད་རྟགས་ཐོན་པའི་འཚོར་སྐྱང་མེད་ནའང་། མི་གཞན་ལ་ནད་དུག་བཀོས་སྤོང་བ་རེད། ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། རད་འབྱུང་འགོས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དེ་ནད་རྟགས་མ་བྱུང་སྐོར་གྱི་ཉིན་མ་ ༢ ལོད་ནས་དང་། རད་རྟགས་ཐོག་མར་ཐོན་ནས་ཉིན་མ་ ༡༠ རིང་གཞན་ལ་ནད་འབྱུང་འགོ་ཉེན་ཡོད། རད་ཡམས་སྤྱི་པོ་ཕོག་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ན། ཡུན་ཚང་དེ་ལས་རིང་བའི་བར་གཞན་ལ་ནད་དུག་འགོ་ཉེན་ཡོད།

## ༢ ཁོ་མིའ-༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལག།










གཤམ་གསལ་ནད་རྟགས་ལག་ཡང་ཡང་བྱུང་བ་ལག།	དེའི་ཐོག་གཤམ་གྱི་ནད་རྟགས་ལག་ཡོང་སྤོང་བ།
<ul style="list-style-type: none"> <li>• མེད་པར་ན་ལུག</li> <li>• སྤོ་རྒྱུབ་པ། (མང་ཆེ་བ་སྐྱམ་སྤོ་ལུ་བ་)</li> <li>• དབྱུགས་ཐག་ཐུང་དུ།</li> <li>• བྲང་ཁོག་གི་ནད་ལུག</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• མགོ་ན་བ།</li> <li>• སྤྱིར་བཏང་ལུས་སྤོབས་ཞན་པ་དང་ལུས་མི་བདེ་བ།</li> <li>• ཤ་རྒྱས་ཀྱི་ལུག་གཞེར།</li> <li>• ཚམ་པའི་ན་ཚ།</li> </ul>

# ཕྱི་ནས་ཡུལ་སྐོས་མི་མེར་ཚད་ ཁོ་མིའ་ཀའ་ ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས།

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ཚ་བ།</li> <li>• མོ་བྱ་དུ་སྐྱ་ལ་དྲི་དང་། ལྷེ་ལ་ཟས་ཀྱི་ཕྱོ་བའི་ མྱོང་འཚོར་བརྒྱུགས་པ།</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ཕོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་ཉེན་ལ། (ཞེ་མེར་དང་སྐྱུག་མེར་ལྷང་བ། སྤོང་པར་ན་ཟུག་དང་བཤལ་བ་)</li> <li>• བགས་པར་ཐོར་བ་སྐྱེས་པ།</li> </ul>
--	---

ཁོ་མིའ་ཀའ་ ཉོག་དབྱིབས་ནད་དག་ཤུགས་ཆེ་ཚུང་སྐྱ་ཚོགས་ཡོང་གི་ཡོད་ལ། ཡངས་བའང་ཡོང་གི་དུ། དེ་བཞིན་སྐོ་ཚད་ཉེན་ལྡན་གཞིའི་དཀའ་རྙོག་གྲང་འཕད་གི་དུ་བ་རེད།

## ༡། གཙང་སྐྱ་དང་སྐྱོད་ལམ་བརྟེན་ཕྱོགས།

-  དུས་ལྡན་དང་འདུ་འཛོམས་སར་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་གཏངས་ལ་བརྩེ་སྲུང་བྱེད་དགོས།
-  བཞུགས་ཀྱི་དུས་ལྡན་མཐའ་མི་འཇམ་ ༡.༥ ཞེགས།
-  གཏོང་ཁེབས་ཀྱི་དགོས་ཀྱི་སྐྱིག་སྐྱིམས་ལ་བརྩེ་སྲུང་དང་། མི་འཇམ་ ༡.༥ རྒྱུང་ཐག་འཛོགས་མ་ཐུབ་ཚེ་གཏོང་ཁེབས་དེས་པར་ཀྱོན་ཞིང་། ཁ་དང་སྐྱ་ལུག་གཉིས་ཆར་ཁེབས་དགོས་པ་ལས། དེ་མིན་ཁ་དཀྱིས་དང་རས་སྐྱེ་བའི་གོ་མི་ཚོད།
-  གུ་ཡུལ་ཁང་པའི་ནང་རྒྱུང་སེལ་ཡང་སེ་དང་རྒྱུན་གཏུག་དུ་གཏོང་དགོས། ཁང་པའི་ནང་མི་ཇི་ཅམ་མང་བ་དང་ཁང་མིག་ཇི་ཅམ་ཚུང་བ་དེ་ཅམ་གྱི་རྒྱུང་སེལ་ཡང་སེ་གཏོང་དགོས། རྒྱུང་སེལ་གཏོང་སྐབས་རྒྱུང་འགོ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།
-  ལག་པ་རྒྱུན་གཏུག་དུ་དབྱིས་ཕྱིན་པ་ལུས། འདག་རྩིས་ཡི་ཚེས་ནད་འཁུ་དག་གཞོད་མེད་བཟོས་ཐུབ།
-  མོ་དང་ཉལ་སྐྱོད་སྐབས་ཕྱིས་སམ་གྱི་མོའི་ལུག་དུ་རྒྱབས། ཤོག་ཕྱི་སྐབས་ཕྱིས་བེད་སྐྱོད་ཐེངས་གཅིག་བཏང་སྟེ་དོར་ཞིག
-  ལག་པ་གཏོང་རེས་སྐྱོངས། ཐམ་རེས་དང་འོ་སྐྱེལ་རེས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ལོ།
-  རང་ཁྱིམ་དུ་ལས་ལུངས་ཚུགས་ཐབས་ཡོད་ན་དེས་པར་བྱེད་དགོས།
-  སྐྱོན་པ་དང་ཚོ་དུག་སྐྱོན་ཁང་དུ་བརྟེན་གཏུགས་གོང་དུ་ཁ་དབར་བརྒྱུད་དེ་འབྲེལ་བ་བྱོས།

གཙང་སྐྱ་དང་སྐྱོད་ལམ་གྱི་སྐྱིག་སྐྱིམས་ལམ་གཞན་པའི་སྐྱིག་སྐྱིམས་ཁག་གྲང་ཡོད། སྐྱིག་སྐྱིམས་དེ་དག་གཤམ་དུ་དོན་ཚན་ ༤། ༥། ༦། ༧། ༨། བཅས་ཀྱི་ནད་གསལ་ཡོད།

ད་ལྟའི་སྐྱིག་སྐྱིམས་ཚང་མ་བརྟེན་པའི་ཚེད་གསལ་བསྒྲགས་ཀྱི་སྐུར་པར་ཐོག་བཞོད་ཡོད་པ་འདྲིར་སྟོས། [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

## ༢། ལྷ་ཚད། (Test)

 གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་ཁོ་མིའ་ཀའ་ ཉོག་དབྱིབས་ནད་ཉེན་ལྡན་གཅིག་གམ་དུ་མ་ (གོང་གསལ་དོན་ཚན་ ༢་པར་སྟོས) ཐོན་ན། ཁྱེད་རང་ལས་ཆེར་ཉོག་དབྱིབས་ནད་འཁུ་སྐྱོན་ཡོད་ཀྱི་རེད། གཤམ་གསལ་ལམ་སྐོན་རྒྱུ་མཐའ་གཅིག་དུ་ལག་བརྟེན་བྱོས།

- ལམ་སེང་ལྷ་ཚད་ (Test) བྱེད་དགོས་ཤིང་། སྐྱོན་པ་དང་སྐྱོན་ཁང་། དམིགས་བསལ་ལྷ་ཚད་བྱེད་ཡུལ་ལག་དུ་ལྷ་ཚད་བྱེད་ཚོགས་ལྷ་ཚད་བྱེད་ཡུལ་ལག་གི་མིང་ཐོ་དུ་རྒྱ་འདྲིའི་ནང་བཞོད་ཡོད། [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718) ལྷ་ཚད་རིན་མེད་ཡིན།
- ལྷ་ཚད་ཐོན་རྗེས་རང་ཁྱིམ་དུ་སྐྱོད་དེ། ལྷ་ཚད་ཀྱི་སྐབས་མ་ཐོན་བར་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་ཐུག་ཅི་ནས་སྐྱོངས་ཤིག
- རང་འཁུ་སྐྱོན་པའི་ལྷ་ཚད་སྐབས་མོན་ཚོ། «ཁེར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན།» (Anweisungen zur Isolation) བཞིན་བརྩེ་སྲུང་བྱེད་དགོས། ལམ་སྐོན་ཡིག་ཆ་དུ་རྒྱ་འདྲིའི་ནང་བཞོད་ཡོད།

# བྱིན་མཁུ་ལུ་སྐྱོ་མི་སེར་ཚེད་ ཁོ་ལྷིང་། ༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས།

[www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

- རྒྱ་ལྗོངས་ཟིན་མེད་པའི་ལྷ་ཚང་གི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ན། ཟུར་བཀག་འོག་སྤོང་མེད་ན་མ་གཏོགས། རྒྱ་ཏཱ་ལའི་མ་འཕེལ་བར་ཚུ་ཚོད་ ༡༤ བར་རང་བྱིམ་དུ་སྤོང་དགོས།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་ཟིན་ཚད་དོ་ཐག་ཚོད་ཐབས་སྤྱ། རྒྱ་ཏཱ་ལའི་མ་འཕེལ་ཚོར་ཡང་ལྷ་ཚང་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་ཡང་ལས་ཀ་བྱེད་སར་རམ་སྲིག་འཇུགས་ལས་ཁང་གང་སར་རྒྱན་ཆགས་སུ་ལྷ་ཚང་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་རིགས་ལྷ་ཚང་རྒྱུ་མཐུན་རང་མོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱེད་རྒྱ་དང་རིན་མེད་ཡིན། གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ལ་རྒྱན་ཆགས་སུ་ལྷ་ཚང་བྱེད་ཐུབ་ཡག་ཡོད་ན་དེ་ལྷ་ཚང་དགོས་པའི་ཞེན་སྐུལ་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། དེའི་ཐོག་ནས་བྱེད་རང་དང་གང་ཟག་གཞན་དག་ནད་ཡམས་ལས་སྤང་སྦྱོར་བྱེད།

བྱེད་རང་གིས་ལྷ་ཚང་བྱེད་སའི་ལས་ཁང་དུ། ལྷ་ཚང་གི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་རྗེས་ལག་ལེན་ཇི་འདྲ་དགོས་པའི་བྱི་ཚད་བཞིན། ཡང་ན་བྱ་རྒྱ་འདིའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་འཚོལ་ཐབས་བྱོས། [www.bag.admin.ch/testing#242157159](http://www.bag.admin.ch/testing#242157159)

བྱེད་རང་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་ལྷ་ཚང་བྱེད་མི་བྱེད་དང་ལྷ་ཚང་ཇི་འདྲ་བྱེད་པའི་དེས་གཏུན་མེད་པ་ཡིན་ནམ། ? ལྷ་ཚང་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་རིས་ (Vorgehen Testen) ཞེས་པ་ལས་བྱེད་སྒོ་གང་ཡིན་ཤིང་ཐུབ། རྒྱ་ཏཱ་ལའི་མེན་ལ་མ་སྐྱོས་པར་ལྷ་ཚང་བྱེད་ན་པམ་ཐོག་ཡོང་དེས་རེད།

## ༥༥ ཁེར་བཀག་ (Isolation) དང་ཟུར་བཀག་ (Quarantäne)



ཁེར་བཀག་དང་ཟུར་བཀག་གི་ལག་ལེན་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ནད་དུག་འགོ་བའི་བརྒྱུད་མཐུད་བཅད་དེ། རྒྱ་ལྗོངས་གསར་པ་ལྷུབ་གང་ལ་དུ་མི་འགོ་བར་བཀག་སྐྱོམ་བྱེད་ཐབས་ཡིན། གང་ཟག་གང་ཞིག་ནད་འབྲས་ཟིན་པའམ་ཟིན་པའི་དྲོགས་གཞི་ཡོད་ན། རང་བྱིམ་དུ་གནས་སྤོང་གིས་མི་གཞན་དང་ཉེ་འདྲིས་མཐའ་གཅིག་དུ་སྤོང་དགོས། དེས་ནད་དུག་མི་མང་པོར་གསར་དུ་མི་འགོ་བར་འགོག་ཐུབ། དེའི་ཐད་ཀྱི་སྒྲིག་ཁྲིམས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

**ཁེར་བཀག་ཀྱི།** གང་ཟག་གང་ཞིག་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དའབྲས་གསར་པས་འགོས་པ་ལྷ་ཚང་ལས་རྒྱུས་ཐོན་བྱུང་ན་ཁེར་བཀག་ནད་ལུགས་དགོས། གལ་ཏེ་ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་རྒྱུས་ཐོག་མར་ཐོན་ནས་ཉིན་ ༡༠ རྗེས་དྲུང་། ཚུ་ཚོད་ ༥༥ ལས་བཟུང་ནད་རྒྱུས་ཐོན་མེད་ན། ཁེར་བཀག་ལས་གྲོལ་ཚོག་པ་ཡིན།

**ཟུར་བཀག་ཀྱི།** ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་གསར་པས་ཟིན་པའི་གང་ཟག་དང་ཉེ་འདྲིས་ལྷུང་བའི་སྐྱེས་སུ་ཡིན་ན་ཉིན་ ༡༠ རིང་ཟུར་བཀག་ནད་སྤོང་དགོས།

### ལུན་ཚང་ལྷུང་བའི་ཟུར་བཀག་དང་ཟུར་བཀག་ལས་སྤོང་གོལ་གྱི་ཚ་རྒྱུན།

གལ་ཏེ་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་བཀའ་འཁྲུལ་ཐོབ་ན་ཉིན་ ༧ གྱི་རྗེས་ཟུར་བཀག་ནས་གྲོལ་ཚོག། དེ་ཡང་ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་གཞི་མེད་པའི་ར་སྤོང་གི་ཐོག་ཚད་གྲུབ་འབྲས་གསལ་སྟོན་ཐུབ། ལྷ་ཚང་གི་འགོ་སོང་མི་དགོས་པ་རིན་མེད་ཡིན། རྒྱ་ཡམས་ལས་དུག་སྐྱེད་ཕྱིན་པའམ། ལྷན་ཁབ་ཚ་ཚང་བརྒྱབས་ཟིན་པའི་གང་ཟག་རྒྱུས་ཟུར་བཀག་ནད་སྤོང་མི་དགོས། ལྷན་ཁབ་བརྒྱབས་ཟིན་པ་དང་འདས་མ་ཐག་པའི་ཟླ་བ་ ༡༥ རྒྱ་ཚུན་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་ནད་ཟིན་པ་ཡིན་ན། ཡིག་ཐོག་ནས་ལུངས་སྐྱེལ་ར་སྤོང་དགོས་པ་ཡིན།

ཁེར་བཀག་དང་ཟུར་བཀག་སྐོར་གནས་ཚུལ་འཕར་མ། ཁེར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན་ «Anweisungen zur Isolation» དང་། ཟུར་བཀག་གི་ལམ་སྟོན་ «Anweisungen zur Quarantäne» གྱི་ལྷུ་འདིའི་ནང་བཀོད་ཡོད། [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

ཁེར་བཀག་སྐོར་གསལ་བཤད་སྟོག་བརྒྱན་འཇར་མན། ཕ་རན་སི། ཨི་ཏེ་ལི། དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཐོག་ཡོད་པ། བྱ་རྒྱ་འདིར་ལྷོས། [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation) ལུང་སེར་མི་རིགས་ཚོགས་པ་ལག་གི་གཞུགས་མཐོང་རླུང་འཕྲིན་ལས་ཁང་ནས་སྐད་སྐོར་སྒྲིག་གིས། སྟོག་བརྒྱན་འདི་སྐད་ཡིག་ ༡༥ རྒྱ་འགྲེམས་སྤེལ་བྱེད་ཡོད་པ། བྱ་རྒྱ་འདིར་ལྷོས། [www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus)

## ༥༦ ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་ (Contact Tracing)

# བྱིན་པ་ལུ་སྤྲོད་མི་སེར་ཚང་ཁོ་མི་ལྟ་ཏེ་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས།



གལ་སྲིད་གང་ཟག་ཞིག་ཏེ་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་ཉར་ཚད་ཀྱིས་ནད་དུག་ཡོད་པར་ངེས་ན། འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་བྱེད་སྒོ་ཚུགས་ཀྱི་རེད།

- མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་ནད་འགོས་གང་ཟག་དང་མཉམ་དུ། རན་ཉེ་གསལ་མ་ཐོན་ཉེན་གཉེས་སྒོར་ནས་ཁེར་བཀག་ནད་མ་འགྲུགས་བར་སྤྱད་ཉེ་འདྲིས་དམ་པོ་བྱུང་བ་ཚད་གཅོད་བྱེད།
- དེ་གའི་ལས་ཁུངས་ནས་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་མི་ཚོར་ནད་དུག་འགོས་ཡོད་མེད་པའི་གནས་བཤེན་བྱས་ཏེ་ད་ཕྱིན་ལག་ལེན་བྱེད་སྒོའི་སློབ་སྦྱོར་གནང།
- ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་དེ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཟེན་པ་མ་ཡིན་པའམ་ཏོག་དབྱིབས་སྤེལ་ཁབ་བརྒྱབས་མེད་ན་ནད་ཉེན་རྟོགས་རིགས་གང་ཡང་མེད་ནའང་རང་བྱིས་དུ་བུར་བཀག་གིས་སྤོང་དགོས། དེ་ཡང་ནད་དུག་གིས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དང་མཐའ་མའི་འབྲེལ་བ་བྱུང་ནས་བཟུང་ཉེན་ ༡༠ རིང་སྤྱད་དགོས།
- ཉེན་ ༡༠ རིང་རིང་ནད་དུག་འགོས་མེད་པར་ངེས་པོར་ན། འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་བུར་བཀག་ནས་སྤོང་གྲོལ་གཏོང་གི་རེད།
- གལ་ཏེ་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་གང་ཟག་ཞིག་ལ་ནད་ཉེན་ཐོན་ཡོད་པའམ། བུར་བཀག་ནད་སྤོང་རིང་ནད་ཉེན་ཐོན་ཡོད་ན། རྩ་ཚད་བྱེད་དགོས་ཤིང་དེ་ནས་ལམ་སེང་ཁེར་བཀག་ནད་འགྲུགས་དགོས།

ཉེ་འདྲིས་འཚོལ་བཤེར་སྒོར་གསལ་བཤད་སྒོག་བརྒྱན་འཇར་མན། པ་རན་སི། ཨི་ཏེ་ལི། རེ་ཏོ་ལོ་མ་ནི། དབྱིན་ཇི། ཨལ་ལྷ་ནི་ཡ། སེར་གླི་ཡ། པོར་དུ་གླུ། སེ་པེན་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་ཡོད་པ་དུ་མཐུད་འདྲིས་སྒོ། [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing)

གནས་སྐབས་རིང་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ནས་དུས་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་མ་ཐུབ་པ་ཡོད་མེད། **དེར་བརྟེན་རང་རང་སོ་སོས་གནས་འབབ་དང་བསྐྱར་སྤྲོད་ཁེར་བཀག་གསལ་བུར་བཀག་ཇི་འོས་སུ་སྤོང་དགོས་པ་གསལ་འགྲང་ཆེ།** གཞན་ཡང་གལ་ཏེ་རང་ཉེད་ལ་ཁོ་མི་ལྟ་ཏེ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་ཟེན་པ་ལྟ་ཚད་བརྒྱད་ངེས་ན། ཉེ་འདྲིས་བྱུང་བའི་མི་ཚོར་རང་དོས་ནས་བརྟེན་ལམ་སྤོང་ཅིག

## ༡། སྤྱད་སེར་འཇུལ་སྤོང་སྒོར།

སྤྱད་སེར་འཇུལ་སྤོང་བྱེད་མཐུན་ཚད་མས་འཇུལ་སྤོང་གི་འགོང་ཤོག་ཅིག་ངེས་པར་སྤོན་རྒྱ་དགོས་ཡོད། འགོང་ཤོག་འདི་དུ་རྒྱ་ [swis-splf.admin.ch](http://swis-splf.admin.ch) ཞེས་པའི་ནང་ལེན་རྒྱ་ཡོད། གལ་ཏེ་བྱིང་རང་སྤྱད་སེར་མཐུན་མཚམས་ས་ཁུལ་ཞིག་ནས་འཇུལ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ངེས་པར་དུ་རྩ་ཚད་བྱས་པ་ཞིག་དགོས། དེ་ཡང་གཤམ་གསལ་དུས་སྐབས་གཉེས་སུ་ནད་འབྱུང་མ་ཟེན་པའི་རྩ་ཚད་གྲུབ་འབྲས་གང་ཅུང་ཞིག་སྤོན་རྒྱ་དགོས། དེ་ཡང་།

- **འཇུལ་སྤོང་སྐབས་སུ།** ཕྱིར་ཐོན་བྱེད་སའི་ས་གནས་སུ་ (PCR-Test) རྩ་ཚད་གང་ཅུང་བྱས་ནས། རྩ་ཚད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཡིག་ཆ་དེ་གནས་དོན་ཚུ་ཚང་བཀག་ཟེན་པའི་འགོང་ཤོག་དང་མཉམ་དུ་ཐོན་སྤོང་སྐབས་སྤོན་དགོས།
- **འཇུལ་བསྤོང་ཟེན་ནས་ཉེན་མ་ ༥ - ༧ ཇེས་སུ།** འཇུལ་བསྤོང་ཟེན་ཇེས་ཉེན་མ་འགའ་ཤས་ཇེས་སུ་སའི་ནད་ (PCR-Test) ཡང་ན་ (Antigen-Schnelltest) རྩ་ཚད་གང་ཅུང་བྱས། རྩ་ཚད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཡིག་ཆ་དེ་འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་སུ་སྤོན་འབྲུལ་ལུ་དགོས།

སྤྱད་སེར་འཇུལ་སྤོང་གི་གནད་དོན་སྒོར་གི་གནས་ཚུལ་འཕམ་མ་དུ་རྒྱ་འདྲིའི་ནང་བཀོད་ཡོད། [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise)

## ༢། དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག།

གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པ་འགའ་ཤིག་ལ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འདི་འགོས་ན་ཉེན་ཚབས་བྱུང་ངེས་པ་རེད། ཁོང་རྣམས་ནད་གཞི་ལྷེ་པོས་ཟེན་པའམ་འདས་གོངས་སུ་འདྲེས་སྤྱད་མེད། དེས་ན་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ནི།

- **མི་རྒྱས་ཁོག།** ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གསར་པ་འདི་འགོས་ན། དེས་རྒྱུན་པས་ལོ་ན་ཇི་ཅུ་མཐོ་བ་དེ་ཅུ་གྱི་ནད་གཞིའི་བརྒྱུད་རིམ་ལྷེ་བ་ཡོད་པའི་ཉེན་ཚབས་ཆེ། དེའི་ཐོག་ལོ་ ༥༠ ཡོལ་ན་སྤེལ་བཅོས་ཚད་སྤེལ་ཁབ་དུ་སྤེལ་ཚད་ཀྱང་མཐོ་བ་མ་ཟེད། རན་རྩེད་གིས་ཟེན་ཡོད་ན་ཉེན་ཚབས་སྤོན་མ་ཞིག་ཡིན།
- **བྱང་མེད་སྦྱུས་མ།**
- **རིགས་རྒྱན་ཐ་ཇས་ཀྱི་སྤོན་ཆ་དང་འབྲེལ་བའི་ (Trisomie 21) མི་རྒྱན་གས།**
- **གཤམ་གསལ་ནད་རིགས་ངེས་ཅན་གང་ཞིག་གིས་ཟེན་པའི་མི་རྒྱན་གས།**

# བྱིན་པ་ལུ་ལྷོ་མི་སེར་ཚེད་ ཁོ་མི་ཏེ་-༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱབས།

- ལྷག་གཤེད་མཐོ་ནད།
- རྩིང་ཁམས་དང་ལྷག་ཚའི་ནད།
- གཅིན་སྲིའམ་ཅེ་ནིའི་ན་ཚ།
- རྩི་བ་དང་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་ནད།
- ལུས་པོའི་ནད་རྩོན་འགོག་གི་རུས་པ་འཛུ་ཏུ་འགྲོ་བའི་ནད་གཞིའམ། རྩན་བཅོས་འོག་ཚུད་པ།
- རྩན་ནད།
- ལུས་པོའི་རྩིང་ཚད་ཆེས་མཐོ་བ། (དེ་ནི་ལུས་ཤ་ཉ་ཅང་རྒྱགས་ཤིང་ལུས་པོའི་བོངས་ཚད་ < BMI > 35 འམ་ དེ་ལས་མཐོ་བ།)མཁལ་མའི་འཛུ་ཆ།
- མཚེན་ནད།

གལ་སྲིད་ཚུད་རང་གོང་སློབ་གང་ཟག་གི་གྲས་སུ་གཏོགས་ཤིང་། ཁོ་མི་ཏེ་-༡༩ རྩན་ཏོགས་ཐོན་ན་ (གོང་གི་དོན་ཚན་༢ པར་སྟོན) **རང་བྱིན་གྱི་** **རྩན་པར་རམ་སྲན་ཁང་གང་རུང་ལ་ཁ་དབར་ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ། ལམ་སེང་ལྷ་ཚོད་བྱེད་དགོས། བདུན་མཚུགས་འཇུག་བྱེད་ན་འགྲིག།** རྩན་ཏོགས་གང་ཐོན་པ་དང་ཚུད་རང་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གྲས་ཤིག་ཡིན་པའི་གསལ་བཏོན་བྱེད་དགོས།

## ༧། རྩན་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སྐོར།

ལུང་སེར་ནད་ཁོ་མི་ཏེ་-༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ནད་བརྒྱག་གི་རྩན་ཁབ་རྒྱབ་རྒྱུ་ཡོད། **Swissmedic** ཞེས་པའི་ལུང་སེར་རྩན་རྩིས་དབྱེད་ཞིབ་སློག་འཇུགས་ནས་ཁོ་མི་ཏེ་-༡༩ ཁབ་རྒྱབ་རྩིས་བརྒྱག་དབྱེད་ཞིབ་ཚགས་བྱས་ཏེ་ཚོགས་མཚན་སྤྲད་པས། བརྒྱན་པོ་དང་པན་རུས་ལྡན་པ་ཡོད།

རྩན་ཁབ་བརྒྱབས་ཚད་ལ་དེའི་ཞོར་དུ་ན་ཚ་གཞན་བྱུང་སྲིད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཤེས་ཚད་ལྟར་བྱས་ན། ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་འགོས་ཏེ་ནད་གཞི་སྡེ་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཚབས་ལས། ཁོ་མི་ཏེ་-༡༩ རྩན་བརྒྱག་གི་རྩན་ཁབ་བརྒྱབས་རྩིས་ཞོར་ཕོག་གི་ཚ་སྡེ་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཚབས་ལ་ཡོད།

ལུ་གུ་ལོ་ ༡༢ མན་ཚད་ཚོར་ད་ལྟར་རྩན་ཁབ་རྒྱག་སྐུལ་བྱེད་ཀྱི་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ད་བར་རྩན་ཁབ་རྒྱག་གིས་ཉེན་ཚབས་ཇི་འདྲིད་ཐད་ཞིབ་འཇུག་གི་གྲུབ་དོན་ཉུང་ཏུ་ལས་མེད།

ཚུད་རང་གིས་རྩན་ཁབ་མཚུགས་ཤོས་དེ་བརྒྱབས་ནས་ལྷ་བ་ ༥ སོང་ཟེན་ནམ། ? ཟེན་ན་འཕར་སྒོན་རྩན་ཁབ་ (Auffrisch-Impfung) རྒྱག་རྒྱུ་ཐོ་སྐྱེལ་བཀྲིས། འཕར་སྒོན་རྩན་ཁབ་རྒྱག་ནད་ཚ་ན་བ་དང་ནད་འགོ་བ་ལས་སུ་མཐུད་དེ་ཆེས་ལགས་པར་སྤྱད་སྐྱོབ་བྱེད་ཐུབ།

རྩན་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤངས་འཛིན་གི་དབང་ཆ་མངའ་སྲིད་གཞུང་སོ་སོར་ཡོད། རྩན་ཁབ་རྒྱབ་ལུས་དང་དུས་ཚོད། རྩན་ཁབ་རྒྱབ་འདུན་གྱི་འབྲེལ་བ་གང་དུ་བྱེད་དགོས་པ། ([www.bag-coronavirus.ch/kantone](http://www.bag-coronavirus.ch/kantone)) ང་རྒྱ་འདིའི་ཐོག་རང་གནས་ཀྱི་མངའ་སྲིད་ལས་ཁུངས་ནས་གནས་ཚུལ་འཚོལ་ཐབས་བཀྲིས། རྒྱལ་ཡོངས་ཁོ་མི་ཏེ་-༡༩ རྩན་ཁབ་རྒྱག་གི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ་ (**Infoline Covid-19-Impfung**) ཀྱི་ཁ་དབར་ (+41 58 377 88 92) ཐོག་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཚོད་ ༥ རས་མཚན་གྱི་རྒྱ་ཚོད་ ༢༥ པར་གནས་ཚུལ་ལེན་རྒྱུ་ཡོད་པས། དེར་རང་གནས་མངའ་སྲིད་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཇི་ཡིན་ཤེས་ཐུབ། ཡང་ན་རྩན་པའམ་སོ་སོའི་སློབ་འགོལ་འོས་པའི་གང་ཟག་ཞིག་ལ་རྩན་ཁབ་རྒྱབ་རྒྱུར་འབྲེལ་བ་བྱེད་རོགས་ཞེས་ཅེ་སྐུལ་བཀྲིས།

ཁོ་མི་ཏེ་-༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ནད་བརྒྱག་གི་རྩན་ཁབ་དེ། ལུང་སེར་གནས་ཚོད་བྱེད་པའི་མི་ཚང་མར་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ཅིང་། རང་མོས་དུང་རྒྱུས་དང་རིན་པ་སྤོང་མི་དགོས།

རྩན་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སྐོར་གནས་ཚུལ་འཕར་མ་ཤེས་འདོད་ན། ང་རྒྱ་འདིའི་ནད་སྟོན། [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

ལུང་སེར་མི་རིགས་ཚོགས་པ་ལག་གི་གཞུགས་མཐོང་རྒྱུད་འཕྲིན་ལས་ཁང་(Diaspora TV) གིས། རྩན་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་གསལ་བཤད་སྟོན་བརྒྱན་འདི་སྤྲད་ཡིག་ ༡༥ རང་འབྲེམས་སྤེལ་བྱེད་ཡོད་པ། ང་རྒྱ་འདིར་སྟོན། [www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland](http://www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland)

ཁོ་མི་ཏེ་-༡༩འི་རྩན་ཁབ་རྒྱག་མཐའ་འཁོར་དུ་གནས་ཚུལ་རྒྱུ་གཏམ་རིགས་འབྲེམས་སྤེལ་བྱུང་བཞིན་ཡོད། [Corona: Vaccination myths and facts \(migesplus.ch\)](http://Corona: Vaccination myths and facts (migesplus.ch)) ཞེས་པའི་སྟོན་བརྒྱན་འདིའི་ནད་རྩན་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་ཏོག་སྤྱད་ཡང་སེ་བྱུང་བ་ལག་དང་དེ་དག་བདེན་པ་མིན་པའི་གསལ་བཤད་བཅས་བཀོད་ཡོད།

# བྱིན་མཁུ་ལུ་སྐོས་མི་སེར་ཚེད་ ཁོ་མེཌ་-༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱབས།

## ༡༠། ཏོག་དབྱིབས་ལག་འཁུར།

ཏོག་དབྱིབས་ལག་འཁུར་ནི། བྱིད་རང་ལ་ཏོག་དབྱིབས་སྐྱེན་ཁབ་བརྒྱབས་པ་དང་། རད་ཡམས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཇི་སོང་ངམ་ནད་ཡམས་ཀྱིས་ ཟེན་མེད་པའི་ལྷ་ཚང་གི་བྱུང་བའུས་ (3G ཞེས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཟེན་དྲག་སྐྱེས་བྱུང་བ། ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་སྐྱེན་ཁབ་ཟེས་ཟེན་པ། ལྷ་ཚང་བྱས་ ཟེན་པ་བཅས།) འཁོད་པའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཡིན། ཏོག་དབྱིབས་ལག་འཁུར་དེ་ཤོག་བྱུང་ཡང་ན་གསང་རྟགས་ (QR-Code) ཀྱི་ཐོག་ནས་རག་གི་ རེད། དེའི་དོན་དུ་ཏོག་དབྱིབས་ལག་འཁུར་ «COVID Certificate» ཞེས་པའི་མཉེན་ཆས་པབ་ལེན་བྱེད་དགོས།

བྱིད་རང་ལུད་སེར་སྐྱེན་ཁབ་ཆ་ཚང་བརྒྱབས་ན་བྱིད་རང་གི་ལག་འཁུར་སྐྱེན་ཁབ་རྒྱག་སའི་ས་གནས་རང་ལ་རག་ཡོང། གལ་ཏེ་བྱིད་རང་ཏོག་ དབྱིབས་ལྷ་ཚང་སྐབས་ནད་འབྱས་མ་འགོས་པའི་ར་འཕྲོད་བྱུང་ཡོད་ན། ས་གནས་རང་ལ་ཐད་ཀར་ལག་འཁུར་སྐོག་འཕྲིན་ནམ་ཡང་ན་ «COVID Certificate» མཉེན་ཆས་བརྒྱུད་དེ་གཏོང་ཡོང།

སྤྱི་མང་གི་མི་ཚའི་འཁོར་ལུག་འགའ་ཞིག་ནད་ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ལག་འཁུར་དགོས་ཡོད། དཔེར་ན། ཁང་པའི་ནད་གི་འཁུར་སྐོར་སྐྱོད་མོ། མཚའ་འཛུགས་འབྲེལ་བའི་ཁང་། སྐོག་བརྒྱུད་ཁང་དང་ལུས་རྩལ་སྤྱོད་ཚེད་ཁང། དེ་བཞིན་ཁང་པའི་ནད་གི་རྒྱུ་རྐྱེད་དང་ཟུང་ལུང་སྐོག་མ་བཅས་ རང་། ཚོང་ལས་ཀྱི་སྐོག་འཕྲུགས་དེ་དག་གིས་རང་མོས་ཀྱིས་ཏོག་དབྱིབས་ལག་འཁུར་དགོས་མཁོའི་དམ་དྲག་བྱས་འབྲུས་དང་། G2 ཞེས་གང་ ཟག་གང་ཞིག་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཟེན་དྲག་སྐྱེས་བྱུང་བ་དང་ཏོག་དབྱིབས་སྐྱེན་ཁབ་བརྒྱབས་ཟེན་པ་རྣམས་འཇུག་ཞུགས་བྱེད་ཚོགས་པ་ཡིན། དེ་ མི་ཚོང་ཁང་དང་སྤྱི་མང་འགྲུལ་འཁོར། གཞན་ཡང་སྐོར་གྱི་འདུ་འཛུགས་ (མི་གྲངས་ ༡༠ བར) སར་ལག་འཁུར་མི་དགོས།

## ༡༡། རོགས་སྐྱོར་ཐབས་འཚོལ།

**དྭ་ཉེགས་ migesplus.ch** ཞེས་པ། དྭ་ཉེགས་འདིའི་ནད་ཁོ་མེཌ་-༡༩ དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོལ་པ་མང་པོ་ཤེས་ཐུབ། གནས་ཚུལ་དེ་ དག་སྐད་ཡིག་མང་པོའི་ནད་པའི་བརྒྱུར་བྱས་ཡོད། [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

**སྐད་བརྒྱུད།** གལ་ཏེ་སྐྱེན་ཁབ་དུ་སྐད་བརྗོད་མི་ཐུབ་ན། ཐོག་མ་ཉེད་ནས་སྐད་བརྒྱུད་ཡོད་མེད་དེ་ཚད་དཔྱད། ཁ་དཔར་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྐད་ བརྒྱུད་བྱེད་མཁན་ཡོད། གལ་ཏེ་ཚད་ལས་སྐད་བརྒྱུད་བྱེད་པ་ཡོད་ན། སོ་སོའི་ནད་མེད་ཁོངས་ནས་སྐད་བརྒྱུད་དུ་འཁོད་མི་དགོས་ཤིང་། རད་དུག་ འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ལས་ཀྱང་སྐད་བྱུང་གི་རེད། ལར་ནས་བྱིད་རང་ལ་སྐྱེན་ཁབ་ཚོས་ཀྱི་ལག་ལེན་སྐབས། སྐྱེན་པ་དང་ནད་པ་ལན་ཚུན་གོ་བརྗོད་ པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

གཞན་ཡང་གལ་ཆེའི་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་དང་སྐོག་འཕྲིན་ཁ་བྱང།

- རང་བྱིམ་དུ་འཛིགས་སྐུལ་ལམ་སྤེལ་རའི་ཉེན་ཁ་འཚོར་ན། གཤམ་གསལ་དྭ་རྒྱའི་བརྒྱུད་སོ་སོའི་མིང་སྐོས་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ ལམ་སྐོར་དང་སྐད་བརྗོད་ལྷ་ཚོགས་ [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (འཇར་མན་གྱི་སྐད) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (ཕ་རན་ སིའི་སྐད) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://wwwaiuto-alle-vittime.ch) (ཨི་ཏ་ལིའི་སྐད) རོ་དྲག་སྐབས་ཉེན་ཏོག་པར་ (Polizei) ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 117 ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱོས།
- རོ་དྲག་སྐྱེན་ཁབ་ཚོས་ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 144 འདི་ནི་སྐད་སི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཉེན་མཚན་སྐོས་མེད་དུ་རོ་དྲག་སྐྱེན་ཁབ་ཚོས་ ཡིན།
- ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ། ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 058 463 00 00 འདིའི་ཐོག་ནས། ཏོག་དབྱིབས་ནད་ ཡམས་གསར་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་དེ་ཚད་ལ་ལན་འདེབས་གྱི་རེད། **གལ་སྲིད་བྱིད་རང་ལ་རང་བྱིམ་གྱི་སྐྱེན་པ་མེད་ན། ཁ་དཔར་ཨང་ གྲངས་ 0844 844 911 བརྒྱུད་དེ།** Medgate ཞེས་པའི་སྐྱེན་པའི་ཚོ་ལག་ལ་ཉེན་མཚན་སྐོས་མེད་ཀྱིས་སྐྱེན་ཁབ་ཚོས་བརྒྱུད་གཞུགས་བྱེད་ ཚོགས།

## ༡༡། གནས་ཚུལ་འཕམ་མ།

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)  
[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (འཇར་མན། ཕ་རན་སི། ཨི་ཏ་ལི། དབྱིན་ཇི་བཅས་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནད་ཡོད།)



**www.foph-coronavirus.ch**