

ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སྤྲོད་སྒྲིབ་བྱེད་ན།



༢༠༢༢ ཕྱི་ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༩ ཉིན་གནས་ཚུལ་ཁ་གསལ་བྱས།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་བཀག་སྲིལ།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་སྐོར་གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་ཆེ་ཤོས་ཁག

ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་འགོས་པ་ཡིན་ན་ཉེན་ཚབས་ཕྱི་ཞིང་འདིས་རྒྱུན་པས་འཆེ་སྲིད་པའང་ཡིན། གསལ་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་བྱེད་འགའ་ཞིག་ནད་སྤྱི་གཞི་ལམ་དམ་བསྐྱབས་ཆེ་བ་ཡོད།

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

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

- **ཐིག་པའི་བརྒྱུད་དེ་འཕོ་བའུ་བྱེད།** རད་དུག་ཕོག་པའི་གང་ཟག་གིས་དུག་གསལ་གཏོང་ལེན། རྒྱུ་ཆ་ཤོད་པ། ཉལ་སྤྱིད་དང་སློ་རྒྱུག་པའི་ནད་འཁྲུག་ཅན་གྱི་ཐིག་པ་དག་ ཉེ་འབྲེད་དུ་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གཞན་པའི་སྤྱི་ལུག་དང་ལ། མིག་ནད་ཐད་ཀར་འཕོ་བའུ་བྱེད་བྱེད། བར་སྤྲོད་ལ་འཕྱོ་བའི་ཐིག་པ་པ་པ་མོ་ (Aerosole) བརྒྱུད་དེ་ནད་འཁྲུག་འགོ་བའང་སྲིད། བར་སྤྲོད་ལ་འཕྱོ་བའི་ཐིག་པ་པ་པ་མོ་དེ་དག་རྒྱུང་ཐག་ཐུང་ཐུང་ལྷག་པར་རིང་ས་ནས་འཕོ་བའུ་བྱེད། དེ་འདྲའི་ནད་འཁྲུག་འཕོ་བའུ་བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱིས་དམིགས་བསལ་ལང་བ་གུ་དོག་པོ་དང་རྒྱུང་མིལ་གཏོང་ས་མེད་སར་བར་སྤྲོད་ལ་འཕྱོ་བའི་ཐིག་པ་པ་པ་མོ་དེ་དག་འཁྲུག་འགོ་བྱེད་ཡོད།
- **ཕྱི་ངོས་དང་ལག་པ།** གསལ་ཏེ་འགོ་ནད་ཅན་གྱི་ཐིག་པ་པ་པ་མོ་དང་ཕྱི་ངོས་ལ་ཕོག་པ་དེར། མི་གཞན་ཞིག་གིས་ལག་པ་འཆང་སྟེ་ལ་དང་སྤྱི་གཞི་ལམ་རེག་ན་ནད་དུག་འགོ་སྲིད་པ་རེད།

གསལ་ཆེ་བ་ནི། རང་ཉེད་ལ་དངོས་སུ་ནད་རྟགས་ཐོན་པའི་འཚོར་སྤྲོད་མེད་ནའང་། མི་གཞན་ལ་ནད་དུག་བཀོས་སྲིད་པ་རེད། ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། རད་འཁྲུག་འགོས་ཟེན་པའི་གང་ཟག་དེ་ནད་རྟགས་མ་བྱུང་སྟེ་གྱི་ཉིན་མ་ ༢ ལོང་ནས་དང་། རད་རྟགས་ཐོག་མར་ཐོན་ནས་ཉིན་མ་ ༡༠ རིང་གཞན་ལ་ནད་འཁྲུག་འགོ་ཉེན་ཡོད། རད་ཡམས་ཕྱི་ལོ་ཕོག་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ན། ཡུན་ཚད་དེ་ལས་རིང་བའི་བར་ཡང་གཞན་ལ་ནད་དུག་འགོ་ཉེན་ཡོད།

༢ ཁོ་མིའ-༡༩ ཏོག་དབྱིབས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཁག

ཡང་ཡང་བྱུང་བའི་ནད་རྟགས་ཁག་གཤམ་གསལ་ལྟར།
- མེད་པར་ན་ལུག
- སློ་རྒྱུབ་པ། (མང་ཆེ་བ་སྐྱམ་སློ་ལུ་བ་)
- དུག་གསལ་ཐག་ཐུང་བ།
- བྲང་ལོག་གི་ནད་ལུག


ཕྱི་ནས་ཡུལ་སྐོས་མི་སེར་ཚེད་ ཁོ་མིའི་-༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱབས།


- ཚ་བ།
- རྩོ་བུར་དུ་སྐྱ་ལ་རི་དང་། རྩེ་ལ་ཟས་ཀྱི་བའི་བའི་ རྩེད་འཚོར་བསྐྱབས་པ།
- མགོ་ན་བ།
- རྩུར་བཏང་ལུས་སྟོབས་ཞན་པ་དང་ལུས་མི་བདེ་བ།
- ཤ་རྒྱས་ཀྱི་ལྷན་གཟེང་།
- ཚམ་པའི་ན་ཚ།
- ཕོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་རྟགས། (ཞི་མེར་དང་སྐྱུག་མེར་སྤང་བ། རྩོད་པ་བཤལ་བ་དང་ན་ལྷན།)
- བགས་པར་ཐོར་བསྐྱབས་པ།


ཁོ་མིའི་-༡༩ རྩད་རྟགས་དེ་དག་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་སྐྱ་ཚོགས་ཡོང་བ་དང་། རྩད་འབྱེད་འབྱུར་སྐྱ་ཚོགས་ (Virusvariante) ལ་གཞིགས་པའི་འབྱུར་པར་འགྲོ་བའི་ལུས་ལ་ཚེད་ཀྱི་ཚུལ་ལྟར་དུ་འབྱུར་བའི་རྩད་རྟགས་མཚན་དུ་གོ་བྱེད། གཞན་ལྟར་རྩད་རྟགས་ཡངས་བའང་ཡོང་བའི་དེ་བཞིན་སྐྱོ་ཚད་ལྡོག་པའི་རྩད་རྟགས་འདྲ་ལྟར་འབྱུར་ཀྱང་འཕྲད་བྱེད་པ་རེད།


གལ་ཏེ་འབྱུར་པར་ལ་ན་བའི་ཚོར་བ་བྱུང་ན་རང་ཁྱིམ་དུ་གནས་སྡོད་བྱེད་ཅིང་། གང་ཟག་གཞན་དང་སྐྱུག་པར་དུ་དམིགས་བསལ་ཞེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ (དོན་ཚན་ ༥ པར་སྟོས) མཉམ་དུ་ཉེ་འདྲིས་སྤོངས་བའམ་ཉེ་འདྲིས་དུ་གཏོང་། རང་ཁྱིམ་གྱི་ཕྱི་ལོགས་སུ་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་ཆུ་དེ་ཕན་ཐོག་ཡོད།


༣། »ང་ཚོ་འདི་ལྟར་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད།« ཅེས་པའི་གཞི་རྩའི་ལག་ལེན་ལག

 ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་འགོག་ཚེད་སྐྱར་ལབ་རྒྱལ་སྐྱེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོ་མིའི་-༡༩འི་ནད་གཞི་དང་དེ་འགོ་བྱེད། དེ་བཞིན་རྩད་རྟགས་འདྲིས་ལྗེས་སུ་རིང་སོགས་སྐྱོག་ཐབས་སུ་སྐྱར་ལབ་དེ་སྲུང་སྐྱོབ་དྲག་ཤོས་དེ་ཡིན་པས་སོ། གཤམ་གསལ་དོན་ཚན་ ༧ པར་སྟོས།


 འབྱུར་པར་སུ་མཐུད་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་འདོད་ཡོད་ན་འགྲིག་གི་རེད། གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་ཆུ་འདིས་རང་གཞན་གཞིས་ཀ་ནད་ནད་རིམས་འགོ་བ་ལས་སྲུང་བྱེད། གལ་ཏེ་འབྱུར་པར་དམིགས་བསལ་ཞེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་མཉམ་དུ་ཉེ་འདྲིས་བྱེད་སྐབས་གདོང་ཁེབས་ཀྱིན་ན་ཕན་ཐོག་ཡོད།

 རྩུང་སེལ་གཏོང་བའི་ལུས་ལའི་ནད་གར་བསྐྱས་བྱས་པའི་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུར་རྒྱུ་མཚན་སྤོངས་བའང་བཏང་སྟེ། རྩད་ཡམས་འཕོ་བའི་ཀྱི་ཉེན་ཚབས་མེ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་གྱི་ཡུལ་ཁང་པའི་ནད་དུ་འབྱུར་མི་སྐྱ་ཚོགས་གནས་སྡོད་བྱེད་སར་སྐྱུག་པར་དུ་རྩུང་སེལ་ཡག་པོ་གཏོང་དགོས། གལ་ཏེ་བྱོད་ཚད་རན་པོ་ཡོད་ན་དུས་ཡིན་རེད་ཅམ་རེད་སྐྱེལ་ཁུངས་ལྟེ་སྟེ་བཞག་སྐྱེལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

 ལག་པ་རྒྱན་གཏན་དུ་དབྱིས་བྱེན་པ་ལུས། འདག་རྩིས་ཡི་ཆེས་ནད་འབྱུར་གཞན་མེད་བཟོས་ཐུབ། གལ་ཏེ་ལག་པ་འཁྲུ་མ་ཐུབ་ན། རྩད་འབྱུར་འགོས་པའི་ཚེད་ལག་པར་གཉན་ལ་འགོག་པའི་སྐྱར་ལབ་ལྷན་ལ་ཐབས་ཤིས་བཟང་།

 རྩོད་རྩལ་སྤོངས་སྐྱབས་བྱིས་སམ་གྱི་མའི་ལུག་ཏུ་རྒྱབས། ཤོག་བུའི་སྐྱབས་བྱིས་བེད་སྤྱོད་ཐེངས་གཅིག་བཏང་སྟེ་དོར་ལོག།

༤། ལྟ་ཚད། (Testen)

 གལ་སྲིད་འབྱུར་པར་ལ་ཁོ་མིའི་- ༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་རྟགས་གཅིག་གམ་དུ་མ་ (དོན་ཚན་ ༧ པར་སྟོས) ཐོན་ན། འབྱུར་པར་ལས་ཚེད་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུར་བའི་ཡོད་པེད། གལ་ཏེ་འབྱུར་པར་དམིགས་བསལ་ཞེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གསལ་ཡིན་པའམ། དམིགས་བསལ་ཞེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་དང་ཉེ་འདྲིས་ཡོད་པ། དཔེར་ན་ལས་ཀའི་ཐོག་ ཡང་ན་རྩོད་བྱེད་ཆུ། ཡང་ན་འབྱུར་ཚད་གཅིག་ནད་མཉམ་སྤོངས་བྱེད་པ་རིགས་ཡིན་ན། རྩད་འབྱུར་འགོས་ཡོད་མིན་ལྟ་ཚད་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་འབྱུར་པར་འདིའི་གསལ་མ་ཡིན་ནའང་ལྟ་ཚད་བྱེད་འདོད་ཡོད་ན་བྱེད་ཚོག།

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

སྤྲོད་པ་དང་སྤྲོད་ཁང་། དམིགས་བསལ་ལྷ་ཚད་བྱེད་ལུ་ལག་ཏུ་ལྷ་ཚད་བྱེད་ཚོགས་ ལྷ་ཚད་བྱེད་ལུ་ལག་གི་མིང་ཐོ་བྱ་བྱ་འདིའི་ནང་བཀོད་ ཡོད། www.bag.admin.ch/testing#197439718 ལྷ་ཚད་རིན་མེད་ཡིན།

བྱེད་རང་གིས་ལྷ་ཚད་བྱེད་སའི་ལས་ཁང་དུ། ལྷ་ཚད་ཀྱི་ཐུབ་འབྲས་ཐོན་རྗེས་ལག་ལེན་ཇི་འདྲ་དགོས་པའི་དྲི་ཚད་བཞིན། ཡང་ན་བྱ་བྱ་ འདིའི་ཐོག་གནས་ཚུལ་འཚོལ་ཐབས་བྱོས། www.bag.admin.ch/testing#242157159

བྱེད་རང་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་ལྷ་ཚད་བྱེད་མི་བྱེད་དང་ལྷ་ཚད་ཇི་འདྲ་བྱེད་པའི་ངེས་གཏན་མེད་པ་ཡིན་ནམ། ? ལྷ་ཚད་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་ ཐོག་རིས་ «[Vorgehen Testen](#)» ཞེས་པ་ལས་བྱེད་སློབ་གང་ཡིན་ཤིང་ཐུབ། རྒྱ་ཏོག་ཡོད་མིན་ལ་མ་ལྷོས་པར་ལྷ་ཚད་བྱེད་ན་ཕན་ཐོག་ཡོང་ ངེས་རེད།

༥༥ བྱེད་རང་ལ་ནད་འབྲས་ཐོན་པའི་ལྷ་ཚད་ཀྱི་ཐུབ་འབྲས་ཐོན་ཡོད། ད་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད་དམ། ?

ལྷ་ཚད་ཀྱི་ཐུབ་འབྲས་གནས་ཚུལ་སྤེལ་བྱ། གལ་ཏེ་བྱེད་རང་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་དང་ཉེ་འདྲིས་བྱུང་ཚེ། རྒྱ་འབྲས་ ཐོན་པའི་ལྷ་ཚད་ཀྱི་ཐུབ་འབྲས་གང་ལྟ་བུ་ལན་སྤྲོད་ན་ཕན་ཐོག་ཆེ།
ན་བའི་སྐབས། གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ལ་ན་བའི་ཚོར་བ་བྱུང་ན་རང་བྱིས་དུ་གནས་སྤོང་བྱེད་ཅིང་། གང་ཟག་གཞན་དང་སྤྲོད་པར་དམིགས་ བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་མཉམ་དུ་ཉེ་འདྲིས་སྤོང་བའམ་ཉུང་དུ་གཏོང་།
དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ལ། གལ་ཏེ་བྱེད་རང་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་གསལ་ཡིན་ན། ལྷ་ཚད་བཅོས་ཀྱི་ ཚེད་ལས་པར་བསྐྱོན་གཏུགས་བྱེད་དེ། ཁོ་མེན་-༡༩ རྒྱ་ཚོས་ལག་ལེན་ཐོག་ལྷ་ཚད་བསམ་ཞིབ་བྱེད་བྱས།
གཏོང་ཁབས། རང་བྱིས་ཀྱི་བྱི་ལོགས་སུ་གཏོང་ཁབས་ཀྱི་ན་ཕན་ཐོག་ཡོད།
འཚོ་རྟེན་ལས་ཀྱི། གལ་ཏེ་བྱེད་རང་འཚོ་རྟེན་གྱི་ལས་ཀར་ཞུགས་ཡོད་ན། ལས་སྤོང་པའི་ལས་ཁུངས་མཉམ་དུ་ལས་ཀའི་ཚད་གཞི་དང་། ལྷ་ ཚོལ་ལག་ལེན་ཇི་ཡོད། གཞན་ཡང་སྤྲོད་པའི་ངེས་སྤོང་ལག་ཏུ་དགོས་མེད་དང་ལག་ཏུ་བཀག་ཇི་དགོས་སྐོར་གོ་བསྐྱར་བྱེད་དགོས།
ལྷ་ཚད་བྱེད་རིགས། གཞི་ཚུའི་ལག་ལེན་སྐོར་དོན་ཚན་ ༥ པའི་ནང་བཀོད་ཡོད་པར་དོ་སྣང་བཞིན།

༥༦ 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་སྤེལ་པོས་ཐོན་ པའམ་འདམ་གྲོངས་སུ་འདྲེས་ཐོང་། དེས་ན་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ནི།

- **མི་རྒྱལ་འོག།** ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲས་འགོས་ཏེ་ནད་གཞི་སྤེལ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་འོག་འགྲོ་བུ་དེ་ལོ་ན་ཇི་ཅམ་མཐོ་བ་དེ་ཅམ་གྱི་ཉེན་ ཚབས་ཀྱང་ཆེ་བ་ཡིན། དེའི་སྐོར་ལ་ལོ་ངོ་ ༥༠ བརྒྱུད་ན་ནད་བཅོས་ཚེད་སྤྲོད་ཁང་ནད་སྤོང་ཀྱང་མཐོ་བ་འགྲོ་ཞིང་། དེ་བཞིན་ནད་རྫིང་གིས་ཐོན་པའི་གང་ཟག་ཡིན་ན་ཉེན་ཚབས་འཕར་མ་ཞིག་ཡིན།
- བྱེད་མེད་སྤྲོད་མ།
- **མི་རྒྱལ་གསར་རིགས་རྒྱུན་ལྷན་གྱི་སྤོང་ཆ་དང་འབྲེལ་པའི་ནད་གཞི་ (Trisomie 21) ཡོད་པ།**
- **གཤམ་གསལ་ནད་རིགས་ངེས་ཅན་གང་ཞིག་གིས་ཐོན་པའི་མི་རྒྱལ་གསལ།**
 - ལྷག་གཤེད་མཐོ་ནད།
 - ལྷིང་ལམས་དང་ལྷག་ཚུའི་ནད།
 - གཅིན་སྤོང་ཅེ་ཞིའི་ན་ཚ།
 - སློབ་དང་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་ནད།
 - ལུས་པོའི་ནད་སྤོང་འགོག་གི་ལུས་པ་ཞན་དུ་འགྲོ་བའི་ནད་གཞིའམ། ལྷ་ཚད་བཅོས་འོག་ཚུད་པ།
 - སྤྲོད་ནད།
 - ལུས་པོའི་སྤོང་ཚད་ཆེས་མཐོ་བ། (དེ་ནི་ལུས་ཤུ་ཅང་རྒྱགས་ཤིང་ལུས་པོའི་བོངས་ཚད་ < BMI > ༣༥ འམ་ དེ་ལས་ མཐོ་བ།)མ་ལས་མའི་ཞན་ཆ།
 - མཚེན་ནད།

གལ་སྤོང་བྱེད་རང་གོང་སྤོང་གང་ཟག་གི་ལས་སུ་གཏོགས་ཤིང་། ཁོ་མེན་-༡༩ རྒྱ་ཏོག་ཐོན་ན་ (གོང་གི་དོན་ཚན་ ༥ པར་སྤོངས) **རང་བྱིས་ ཀྱི་སྤོང་པར་རམ་སྤོང་ཁང་གང་རུང་ལ་ཁ་དཔར་ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ། ལམ་སེང་ལྷ་ཚད་བྱེད་དགོས། བདུན་མཚུགས་ལའང་བྱེད་ན་འགྲིག** རྒྱ་ཏོག་གང་ཐོན་པ་དང་བྱེད་རང་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་གསལ་བཞིན་བྱེད་དགོས།

ཕྱི་ནས་ཡུལ་སྐོས་མི་སེར་ཆེད་ ཁོ་མིའི་-༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱབས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཡོད་པའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་མིན་ངེས་གཏན་མེད་ཚེ། རང་བྱིམ་གྱི་སྐྱེན་པར་བཞུགས་གཏུགས་བགྱིས།

༡། སྐྱེན་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སྐོར།

ལུད་སིའི་ནད་ཁོ་མིའི་-༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་བརྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་ལྟ་ཡོད་ལ། དམིགས་བསལ་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་གང་ཟག་ཚོར (དོན་ཚན་ ༤ པར་གཟིགས།) ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༢ ལོའི་སྐོར་ལ་དགུན་ཁའི་ནད་འཕམ་སྐོར་སྐོར་ཁབ་རྒྱབ་སྐུལ་བྱེད་གྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་གང་ཟག་གཞན་པ་ཚོའང་རང་ལོ་ ༡༤ ཡི་ལོ་ན་སྐྱེན་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་ལྟ་ཡོད། འཚོ་རྟེན་ལས་ཀའམ་སྐོར་གྱི་གནས་སྟོང་འོག་ནད་ཡམས་འགོ་ཉེན་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་བར་འདོད་ན་འཕམ་སྐོར་སྐོར་ཁབ་རྒྱབ་སྐུལ་རྒྱུ་ཡང་ཆེད་སྐུལ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

Swissmedic ཞེས་པའི་ལུད་སིའི་སྐྱེན་ཁབ་རྒྱབ་སྐུལ་དབྱུང་ཞིབ་སྒྲིག་འཛུགས་ནས་ཁོ་མིའི་-༡༩ ཁབ་གྱི་སྐྱེན་སྐྱོར་བརྟག་དབྱུང་ཞིབ་ཚགས་བྱས་ཏེ་ཚོག་མཚན་སྤྲད་པས། བརྟན་པོ་དང་ཕན་ལུས་ལྡན་པ་ཡོད།

སྐྱེན་ཁབ་བརྒྱབ་སྐུལ་ཚད་ལ་དེའི་ཞོན་དུ་ན་ཚ་གཞན་བྱུང་སྲིད་པ་རེད། ད་ལྟོའི་ཤེས་ཚད་ལྟར་བྱས་ན། ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འཕམ་འགོས་ཏེ་ནད་གཞི་ཕྱི་ལོ་ན་བའི་ཉེན་ཚབས་ལས། ཁོ་མིའི་-༡༩ ནད་བརྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་ཁབ་བརྒྱབ་སྐུལ་རྒྱུ་ཞེས་ཞོན་པོ་གྱི་ན་ཚ་ཕྱི་ལོ་ན་བའི་ཉེན་ཚབས་རྒྱུ་ཡང་ཡོད།

སྐྱེན་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་གྱི་སྤངས་འཛིན་གྱི་དབང་ཆ་མངའ་སྡེའི་གཞུང་སོ་སོར་ཡོད། སྐྱེན་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་དང་དུས་ཚོད། སྐྱེན་ཁབ་རྒྱབ་སྐུལ་གྱི་འབྲེལ་བའི་ལུང་ལུགས་ལྟ་ཡོད་ལ། འབྲེལ་བའི་གང་ཟག་དུ་བྱེད་དགོས་པ། (www.bag-coronavirus.ch/kantone) གྲུ་འདིའི་ཐོག་རང་གནས་གྱི་མངའ་སྡེའི་ལས་ཁུངས་ནས་གནས་ཚུལ་འཚོལ་ཐབས་བགྱིས། རྒྱལ་ཡོངས་ཁོ་མིའི་-༡༩ སྐྱེན་ཁབ་གྱི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ་ (**Infoline Covid-19-Impfung**) གྱི་ཁ་དཔར་ (+41 58 377 88 92) ཐོག་ཞོགས་པ་རྒྱུ་ཚོད་ ༤ ནས་མཚན་གྱི་རྒྱུ་ཚོད་ ༢༢ པར་གནས་ཚུལ་ལེན་རྒྱུ་ཡོད་པས། དེར་རང་གནས་མངའ་སྡེའི་འབྲེལ་ཡོད་ལས་ཁུངས་ཇི་ཡིན་ཤིང་ཤེས་ཐུབ། ཡང་ན་སྐྱེན་པའམ་སོ་སོའི་སྒོ་འགའ་འོས་པའི་གང་ཟག་ཞིག་ལ་སྐྱེན་ཁབ་རྒྱབ་སྐུལ་འབྲེལ་བའི་ཐོག་ཞོགས་པའི་སྐུལ་བགྱིས།

ཁོ་མིའི་-༡༩ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་བརྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་ཁབ་དེ། ལུད་སིའི་གནས་སྟོང་བྱེད་པའི་མི་ཚང་མར་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ཅིང་། རང་མོས་དུང་སྤངས་དང་རིན་པ་སྤྲོད་མི་དགོས།

སྐྱེན་ཁབ་རྒྱབ་ཕྱོགས་སྐོར་གནས་ཚུལ་འཕམ་མ་ཤེས་འདོད་ན། གྲུ་འདིའི་ནད་སྐོས། www.bag.admin.ch/migration-covid-en

ཁོ་མིའི་-༡༩འི་སྐྱེན་ཁབ་གྱི་མཐའ་འཁོར་དུ་གནས་ཚུལ་རྒྱུན་གཏམ་རིགས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱུང་བཞིན་ཡོད། སྐོག་བརྟན་འདིའི་ནད་ [diesen Videos](http://diesenVideos) སྐྱེན་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་རྟོག་སྒྲུབ་ཡང་སེ་བྱུང་བའི་གང་ཟག་དེ་དག་བདེན་པ་མིན་པའི་གསལ་བཤད་བཅས་བཞུགས་ཡོད།

༢། རོགས་སྐྱོར་ཐབས་འཚོལ།

བརྟེན་ཁས་ migesplus.ch ཞེས་པ། བརྟེན་ཁས་འདིའི་ནད་ཁོ་མིའི་-༡༩ དང་འབྲེལ་བའི་གནས་ཚུལ་ཐོལ་བ་མང་པོ་ཤིས་ཐུབ། གནས་ཚུལ་དེ་དག་སྐད་ཡིག་མང་པོའི་ནད་ཕབ་བརྒྱུར་བྱས་ཡོད། www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

སྐད་བརྒྱུད། གལ་ཏེ་སྐྱེན་ཁབ་དུ་སྐད་བརྒྱུད་མི་ཐུབ་ན། ཐོག་མ་ཉིད་ནས་སྐད་བརྒྱུད་ཡོད་མེད་ཅི་ཅུང་དབྱུང། ཁ་དཔར་ཐོག་ནས་ཀྱང་སྐད་བརྒྱུད་བྱེད་མཁན་ཡོད། གལ་ཏེ་ཆེད་ལས་སྐད་བརྒྱུད་བཞུགས་པ་ཡོད་ན། སོ་སོའི་ནད་མེད་ཁོངས་ནས་སྐད་བརྒྱུད་དུ་འཁྲིད་མི་དགོས་ཤིང་། ནད་དུག་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཚབས་ཀྱང་སྤང་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ལས་ནས་ཁྱེད་རང་ལ་སྐྱེན་ཁབ་ཚོས་གྱི་ལག་ལེན་སྐབས། སྐྱེན་ཁབ་དང་ནད་པ་ཕན་ཚུན་གོ་བརྒྱུད་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

གཞན་ཡང་གལ་ཆེའི་ཁ་དཔར་མང་གྲངས་དང་སྐོག་འཕྲིན་ལ་བྱུང།

- རང་བྱིམ་དུ་འཛིགས་སྐུལ་ལམ་སྤེལ་སའི་ཉེན་ཚབས་འཚོར་ན། གཤམ་གསལ་དུ་རྒྱུའི་བརྒྱུད་སོ་སོའི་མིང་སྐོས་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་ལམ་སྐོར་དང་སྤྲོད་ཁུ་ཞོག www.opferhilfe-schweiz.ch (འཇར་མན་གྱི་སྐད) / www.aide-aux-victimes.ch (པ་རན་སིའི་སྐད) / www.aiuto-alle-vittime.ch (ཨི་ཏ་ལིའི་སྐད) ཇོ་དུག་སྐབས་ཉེན་རྟོག་པར་(Polizei) ཁ་དཔར་མང་གྲངས་ 117 ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱོས།
- ཇོ་དུག་སྐབས་ཚད་ཁ་དཔར་མང་གྲངས་ 144 འདི་ནི་ལུད་སིའི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་ཉེན་མཚན་སྐོས་མེད་དུ་ཇོ་དུག་སྐབས་ཚད་ཡིན།

བྱིན་མཁུ་ལྷུ་སྒྲིབ་མི་སེར་ཆེད་ ཁོ་ལྷིང་-༡༧ ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བའི་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྐྱབས།

- ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བརྒྱུད་ལམ། ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 058 463 00 00 འདྲིའི་ཐོག་ནས། ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་ཡམས་གསར་བའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་དྲི་ཚད་ལ་ལན་འདེབས་ཀྱི་རེད།གལ་སྲིད་བྱེད་རང་ལ་རང་བྱིས་ཀྱི་སྐོར་པ་མེད་ན། ཁ་དཔར་ཨང་གྲངས་ 0844 844 911 བརྒྱུད་དེ། Medgate ཞེས་བའི་སྐོར་བའི་ཚོ་ཁག་ལ་ཉེན་མཚན་རྟོག་མེད་ཀྱིས་སྐོར་བའི་བརྒྱུན་གཏུགས་བྱེད་ཆོག།

༧། གནས་ཚུལ་འཕར་མ།

སྐད་རིགས་ཁག - རང་ཉིད་དང་གཞན་དག་སྲུང་སྐྱོབ་བྱོས། (foph-coronavirus.ch)

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