

རྟོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་བརྩུ་དགུ་པའི་(COVID-19)ནད་དོ་འཕྲོད་དེ། རང་བྱིམ་དུ་བདེ་འཇགས་ངང་རྟོག་ནད་(COVID-19)དོ་དམ་བྱེད་པ།



ཁྱེད་རང་རྟོག་ནད་ལྷུང་བརྟག་(Rapid antigen test)བྱེད་དུས། རྟོག་ནད་ལྷུང་པར་ར་འཕྲོད་ན། དེས་པར་གཤམ་ལྷུང་བྱ་དགོས།

1. རང་ལ་རྟོག་ནད་ཐོན་པའི་སྐོར་Service NSW website (འི་འུ་སོའོ་རྩ་མཁའ་མངའ་སྡེའི་ཞབས་ཀྱི་དུ་ཚུ)བརྒྱུད་དེ་ཐོ་འགོད་བྱེད་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན། རང་གི་རྟོག་ནད་(COVID-19)ཀྱི་ཉེན་ཚབས་ཆེ་ཡོད་གཞི་བཟུང་གཤམ་ཆེད་འཕྲོད་བརྟེན་ལྷ་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་མཐུད་ཡོད་གི་རེད། རང་ངམ་རང་གི་ནད་མིས་དུ་ལམ་ནས་ཐོ་འགོད་མ་ཐུབ་ན། ཨང་ 13 77 88 བརྒྱུད་འི་འུ་སོའོ་རྩ་མཁའ་མངའ་སྡེའི་ཞབས་ཀྱི་ཁང་ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

ཁྱེད་རང་ PCR རམ། རྟོག་ནད་ལྷུང་བརྟག་(RAT)ལ་བརྟེན་ནས་ནད་དོ་འཕྲོད་ན། གཤམ་གསལ་ལྷུང་བྱ་དགོས།

1. རང་ཉིད་ཉིན་ ༧ རིང་ཟུར་བཀག་བྱེད་དགོས། རང་གི་ནད་མི་ཚོ་ཡང་ཉིན་ ༧ ཟུར་བཀག་བྱེད་དགོས། ཉིན་ ༧ ཀྱི་རྗེས་ལ་རང་ལ་ནད་རྟོག་མིང་པ་ཚ་བ་དང་། ལྷ་ཚུ་ཐོན་པ། ལྷོ་ཚུགས་པ། དུགས་རྩལ་གཏོང་དཀའ་བ་བཅས་ཡོད་ན། རྟོག་རྟེན་ཚད་དེ་ལྡོ་ཉེ་ཚུ་ཚོད་ ༢༤ མ་སོང་བར་ལྷུང་བྱུང་བཀག་བྱ་དགོས།
2. རྟོག་རྟེན་མ་ཐོན་གོང་གི་ཉིན་གཉིས་པ་དང་། བརྟག་དཔྱད་མ་བྱས་གོང་གི་ཉིན་གཉིས་(ལས་གང་ཞིག་སྐྱོན་མ་ཡིན་པ་དེ་གཞིར་བཟུང་)ནད་ཚུན་འབྲེལ་གྱི་བྱུང་བའི་མི་ཚོར་རང་ལ་རྟོག་ནད་(COVID-19)ཕོག་ཡོད་པའི་སྐོར་བཤད་དགོས། དེའི་ནད་རང་གི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་ཐོགས་མི་སྣ་དང་། འབྲེལ་ཡོད་ལས་གནས། ལྷོ་བ་གྲ་བཅས་ཚུད་ཡོད།
3. རང་གི་ནད་རྟེན་ལ་ལྷ་ཞིབ་བྱོས། ལེམས་འཚབ་བྱ་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ན་རང་གི་སྐྱེན་པ་GP དང་། NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (འི་འུ་སོའོ་རྩ་མཁའ་མངའ་སྡེའི་རྟོག་ནད་(COVID-19)བྱིམ་བཅོས་རོགས་འདེགས་ཁང་)གི་ཁ་པར་ཨང་ 1800 960 933 དང་། National Coronavirus Helpline (རྒྱལ་ཡོངས་རྟོག་ནད་རོགས་འདེགས་ཁང་)གི་ཁ་པར་ཨང་ 1800 020 080 ལ་ཁ་པར་ཐོངས། རྟོག་རྟེན་ཚད་ཆེན་ཆེན་ཆགས་ན། 000 ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

དེའི་རྟོག་ནད་ལ་དོ་དམ་ཇི་ལྟར་བྱ་གི་རེད།

དུ་ལམ་མམ་ཁ་པར་བརྒྱུད་ཁྱེད་རང་གི་རྟོག་ནད་འཕྲུལ་བརྟག་(RAT)གྲུབ་འབྲས་ཐོ་འགོད་བྱེད་སྐབས། དྲི་བ་ཁ་ཤམ་ལ་ལན་འདེབས་བཅུག་གི་རེད། ལན་དེ་ཚོས་ཁྱེད་རང་ལ་ཚབས་ཆེད་ནད་རྟེན་ཐོན་ཡོད་མེད་ཅེས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པར་ཡན། ཁྱེད་རང་ལ་ PCR བརྟག་དཔྱད་གྲུབ་འབྲས་སུ་རྟོག་ནད་ཕོག་ཡོད་པ་ཐོན་ན། འཕྲིན་ཐུབ་བརྒྱུད་དྲི་བ་གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་དྲ་ཐག་འབྲོར་དེས་པས། དྲི་བ་དེ་དག་ལ་གང་མགྱོགས་ལན་འདེབས་གནང་རོགས།

དེ་བཞིན་བྱིམ་སྡོད་ཟུར་བཀག་བྱེད་སྐབས་དང་། རང་བྱིམ་དུ་རང་གི་ནད་གཞིར་ལྷ་རྟོག་བྱེད་སྐབས་སྐོར་གྱི་ལམ་སྟོན་བསྐྱར་ཡོད་གི་རེད། ཁྱེད་རང་གི་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་པོ་ཆགས་ཉེན་ཡོད་ན། NSW Health ཡིས་དྲི་བ་འཕམ་མ་ཁ་ཤམ་འདྲི་གི་རེད། འདི་ནི་ཁྱེད་རང་ནད་དུག་འགོག་བཅོས་(antiviral)དང་། དེ་མིན་རྟོག་ནད་ COVID-19 སྐྱོན་བཅོས་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱུ་ཚད་ཡོད་མེད་བཟོ་ཆེད་རེད། ཁྱེད་རང་གི་སྐྱེན་པ་(GP)ལ་འབྲེལ་གཏུགས་ཁ་པར་སྐྱོད་དགོས་ཤིང་། དེ་ལྟར་བྱས་ན། NSW Health ཡི་སྐྱེན་དཔྱད་ཚུལ་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་བཅོས་སྐོར་སྐྱེན་པར་འབྲེལ་གཏུགས་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

ཁྱེད་རང་ལོ་ ༥༥ མན་ཡིན་པ་དང་། རྟོག་ནད་(COVID-19)རིམས་འགོག་སྐྱེན་ཁབ་ཐུན་གཉིས་བརྒྱབ་ཚར་བ། གཅོད་ནད་ཀྱི་རིགས་གང་ཡང་མེད་པ། ལྷུ་མ་མིན་པ་བཅས་ཡིན་ན། རང་བྱིམ་དུ་བདེ་འཇགས་ངང་ནད་གསོ་ཚོགས་ རྟོག་ནད་(COVID-19)ཡོད་མཁའ་མངའ་ཆེ་བར་ནད་རྟེན་ཚབས་ཆེ་ཚུང་འབྲིང་ཙམ་ལས་མེད་པ་དང་ཉིན་ཁ་ཤམ་ནད་དུག་སྐྱེད་ཡོད་གི་ཡོད་ཅིང་། ཁ་ཤམ་ལ་ནད་རྟེན་ཚམ་ཡང་མེད། བ་བའི་རིང་། ལྷ་སྐྱོང་དང་ལམ་སྟོན་བཀའ་འདྲི་བྱ་ཆེད་ NSW Health ལ་ག་དུས་ཡིན་ཅུང་འབྲེལ་གཏུགས་བྱས་ན་འགྲིག།

ནད་རྟོགས་མང་ཆེ་བ་གཤམ་གསལ་གྱི་ཕྱོག་ནས་དོ་དམ་བྱེད་ཐུབ།

- མལ་གསོ་བ།
- ཚ་བ་དང་ན་ཟུག་གཅོག་ཆེད་གྱི་རྩུན་ལྟོ་རྒྱུ་ paracetamol དང་ ibuprofen
- མིད་པ་ཚ་དུས་ཁ་ལ་ལུང་བྱེད་ throat lozenges
- རྩུན་དུ་རྩུབ་འགའ་བུར་སྟེ་གཟུགས་པོར་ཚོན་ལྷང་དེས་བཟོ་བ།

དེ་ཚོན་བཟའ་བཞིན་པའི་སྐབས་ན་མས་སྲི་མཐུད་ནས་རྩུན་ལྟོ་རྒྱུ་ལྟར་ཟོ། རང་གི་དུལ་ལྷོད་སྐབས་དང་སྐབས་བཅོས་རྣམས་སྲི་མཐུད་དགོས་དང་མི་དགོས་མི་ཤེས་པའམ། རང་གི་བདེ་ཐང་ཐད་སེམས་འཚབ་ཡོད་ཆོ་སྐབས་པར་ཁ་པར་ཐོངས།

རང་ཉིད་གྱི་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཆགས་ཉེན་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་བྱུང་ན། རང་གི་སྐབས་པ་GP འམ། ཨང་ **1800 960 933** བརྒྱུད་ **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** ལ་ཁ་པར་ཐོངས། ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཆགས་ཉེན་ཡོད་པར་བརྟེན་བའི་ཁྱོད་སྲི་མཐུད་སྲི་མཐུད་གསལ་རྣམས་རྒྱུ་

- བྱད་མེད་སྐྱུ་མ། (འདིར་གཟིགས་ [What if I am pregnant and have COVID-19? \(ད་སྐྱུ་མ་ཡིན་པ་དང་རྟོག་ནད་ཕོག་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ།\)](#))
- གདོད་མའི་མི་རིགས་དང་། འོ་ལོ་སེ་ལའི་ཁྱིམ་དུ་ཕྱེད་གྱི་མི། (ལྷག་པར་ཚབས་ཆེད་གཅོད་ནད་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་)
- དེ་སི་ཕིག་གི་སྐབས་དུ་ཕྱེད་གྱི་མི།
- འཕྱོག་ཁབ་བརྒྱབ་མེད་པ།(ལོ་ 75 དང་། དེ་ལས་རྒྱ་བ)
- ནད་འཕྱོག་ལུས་བྱུངས་ཉམས་ཞབ་གྱི་མི།

ལོ་ན་རྒྱས་པ་ཞི་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེན་ཕོག་ཉེན་གྱི་རྩུ་རྩུ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་གཅོད་ནད་ཚབས་ཆེན་ཡོད་ན་དེ་བས་ཀྱང་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བ་ཡོད། རྟོག་ནད་(COVID-19)གྱི་ནད་རྟོགས་ཚབས་ཆེན་ཆགས་ཉེན་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་སྐབས་བཅོས་རུས་པ་ལྟར་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་པ་རེད།

རང་གི་ནད་རྟོགས་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པ།

ཉེན་རྟོག་རང་གིས་རང་ལ་གཤམ་གྱི་དྲི་བ་འདི་དག་དུས་གསུམ་(ལྷོ་ཉེན་གུང་། ཕྱི་དྲོ་)འདི་དགོས།

དྲི་བ།	ལན། མི་འདུག་ཡིན་ན།	ལན། འདུག་ཡིན་ན།
ངའི་ཟས་བཟའ་བ་དང་ཚོན་འཐུང་བའི་ཐད་དཀའ་ངལ་འདུག་གམ།	ནམ་རྩུན་ལྟར་བཟའ་བུར་བྱོས།	རྒྱུ་ལམ། Hydralyte ཡང་ན་ Gastrolyte ཁམ་སྲུ་ཁ་ཤས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འཐུངས། དཔག་སྦྱེད་ཡོད་ཀི་མི་འདུག་ན། རང་གི་སྐབས་པའམ་ཨང་ 1800 960 ལ་ཁ་པར་ཐོངས།
ངའི་གཅིན་པ་བབས་ཚད་ནམ་རྩུན་ལས་ཉ་ཅང་གིས་ཉུང་བ་འདུག་གམ།	སྲི་མཐུད་དེ་ཚོན་ལྷང་དེས་འཐུངས།	རྒྱུ་ལམ། Hydralyte ཡང་ན་ Gastrolyte མང་ཙམ་འཐུངས། དཔག་སྦྱེད་ཡོད་ཀི་མི་འདུག་ན། རང་གི་སྐབས་པའམ་ཨང་ 1800 960 ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

རྗེ་བ།	ལམ། མི་འདུག་ཡིན་ན།	ལམ། འདུག་ཡིན་ན།
ང་ཁང་པའི་ནང་ཡར་རྒྱུར་འགྲོ་དུས་མགོ་ཡེམ་འཁོར་བའམ་དུན་པ་འཕྲོར་བའམ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་གམ།	ལམ་ལུགས་བྱིམ་ཏུ་རྟོག་ནད་ COVID-19 དོ་དམ་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ NSW Health ལམ་སྟོན་ལྟར་བྱེད།	རྒྱུ་ལམ། Hydralyte ཡང་ན་ Gastrolyte མང་ཚམ་འཕྲུང་ས། དུག་སྐྱེད་ཡོད་གི་མི་འདུག་ན། རང་གི་སྐྱོན་པའམ་ཨང་ 1800 960 ལ་ཁ་པར་ཐོང་ས།
ང་རང་ཚབས་ཆེན་གྱི་མགོ་ཡེམ་འཁོར་བ་དང་། བཟེ་འཕྲོར་འངས་པ། འཕྲོར་པ་བཙས་ཆགས་ཀྱི་འདུག་གམ།	ལམ་ལུགས་བྱིམ་ཏུ་རྟོག་ནད་ COVID-19 དོ་དམ་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ NSW Health ལམ་སྟོན་ལྟར་བྱེད།	ལམ་སང་ལྷན་སྐྱོར་གསུམ་(000) ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ། ལུང་སྐོབ་མི་སྣུར་རང་ཉིད་རྟོག་དབྱིབས་ COVID-19ནད་པ་ཡིན་ཚུལ་ཤོད།
ང་རང་ལ་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་ཐད་དུ་འདེད་འཕུང་དུ་བསྐྱེད་པའམ། རྒྱང་ཁོག་བརྒྱུ་མེད་པའམ། རྒྱང་ལ་སྐྱར་མ་ ༡༠ ལས་རིང་བའི་ན་ཟུག་ལངས་པ་དེ་འདྲ་ཡོད་གི་འདུག་གམ།	ལམ་ལུགས་བྱིམ་ཏུ་རྟོག་ནད་ COVID-19 དོ་དམ་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ NSW Health ལམ་སྟོན་ལྟར་བྱེད།	ལམ་སང་ལྷན་སྐྱོར་གསུམ་(000) ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ། ལུང་སྐོབ་མི་སྣུར་རང་ཉིད་རྟོག་དབྱིབས་ COVID-19ནད་པ་ཡིན་ཚུལ་ཤོད།
ང་ཡར་ལངས་ན་དུན་པ་འཕྲོར་ས་རེད་བསམ་པ་ཡོད་གི་འདུག་གམ།	ལམ་ལུགས་བྱིམ་ཏུ་རྟོག་ནད་ COVID-19 དོ་དམ་བྱེད་ཕྱོགས་ཀྱི་ NSW Health ལམ་སྟོན་ལྟར་བྱེད།	ལམ་སང་ལྷན་སྐྱོར་གསུམ་(000) ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ། ལུང་སྐོབ་མི་སྣུར་རང་ཉིད་རྟོག་དབྱིབས་ COVID-19ནད་པ་ཡིན་ཚུལ་ཤོད།

རྒྱུར་བཀག་གཉེན་རིང་བྱེད་རང་ལ་དེ་མིན་གྱི་སྐྱོན་དུམ་རྒྱུ་ལོགས་རམ་དགོས་པའམ། རྫ་དུག་མིན་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་རྒྱ་བ་ཡོད་ན། ཨང་ 1800 960 933 བརྒྱུད་ཀྱི་འུ་སྐོར་དུ་ཕྱིམ་མངའ་སྡེའི་རྟོག་ནད་(COVID-19)བྱིམ་བཅོས་རྒྱུ་ལེགས་འདེགས་ཁང་ལ་ཁ་པར་ཐོང་ས།

ངས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

བྱིང་དང་བྱིང་གི་ནད་མི་རྣམས་རྒྱུར་བཀག་བྱས་ནས་སྤོང་དགོས།

བྱིང་རང་ལ་རིམས་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་ཆ་ཚང་བརྒྱབ་ཟེན་ཏུ་། རྟོག་ནད་ཡོད་པ་རེ་འཕྲོད་པ་ནས་བརྒྱུད་ཉིན་ ༧ རིང་རྒྱུར་བཀག་བྱས་ནས་སྤོང་དགོས། རྒྱུར་བཀག་གི་ནད་དོན་ནི། རང་གི་རྒྱུ་ལེགས་ཕྱི་དུ་གཉན་རིམ་ལོགས་སུ་སྤོང་པར་གོ་དགོས། རྒྱུར་བཀག་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་དང་དགོས་མཁོ་ལྟར་བྱ་རྒྱུ་ལོགས་སྤོང་གང་དང་གང་ཡོད་མེད་སྟོར་ཞིབ་པར་བཞུགས་ཀྱི་འདོད་ན་འདི་ལ་གཞིགས། [Self-Isolation Guideline](#) (རྒྱུར་བཀག་ལམ་སྟོན།)

བྱིང་རང་དང་མཉམ་ཏུ་སྤོང་མཁུ་ཚོར་བྱིང་ལ་རྟོག་ནད་(COVID-19)ཕོག་ཡོད་པ་དེས་པར་བཤད་དགོས། བྱིམ་ཚང་གི་འབྲེལ་བྲལ་རྣམས་དེས་པར་ཉིན་ ༧ རིང་རྒྱུར་བཀག་བྱེད་པ་དང་གང་མཚོན་གསུམ་རྟོག་ནད་ལྷུ་བརྟེན་(RAT)བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད་ཉིན་ ༧ པར་ཡང་བསྐྱར་ལྷུ་བརྟེན་གཅིག་བྱེད་དགོས། (རྟོག་ནད་དང་འཕུང་ཉིན་དང་བརྟེན་དུམ་སྟོར་ཞིབ་པར་གཞིགས། [Information for people exposed to COVID-19](#) and [Get tested for COVID-19](#))

རྒྱུར་བཀག་བྱེད་རིང་། ཨང་གྲངས་ 1800 943 553 བརྒྱུད་ཀྱི་འུ་སྐོར་དུ་ཕྱིམ་མངའ་སྡེའི་འཕྲོད་བརྟེན་རྒྱུར་བཀག་རྒྱུ་ལེགས་འདེགས་ཁང་ལ་ཁ་པར་བཏང་ས། ལག་ཏུ་ལེན་བདེའི་རྒྱུར་མ་གཤམ་གི་རེད།

སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་ཡོད་ཚོར་རང་ལ་རྟོག་ནད་ཕོག་པ་ཤོད།

རྟོག་ནད་(COVID-19)ཕོག་ཏུ་མི་གཉན་ལའང་རྟོག་ནད་(COVID-19)འགོ་སྲིད་པ་རེད། རང་ལ་ནད་རྟུགས་མ་ཐོན་གོང་གི་ཉིན་གཉིས་ལ། རྟོག་རྒྱུ་མེད་ན་བརྟེན་དུམ་ལྷུ་ལྲུག་མ་ཐོན་གོང་གི་ཉིན་གཉིས་ནས་བྱིང་ལ་གཉན་རིམ་ཆགས་ཡོད་སྲིད་པ་རེད།

ཁྱེད་རང་རྟོག་དུའི་བས་འགོས་ནད་ཡོད་བཞིན་འབྲེལ་ཐུག་བྱུང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་ཡོད་ཚོར། རང་ལ་རྟོག་ནད་ཐོན་པའི་སྐོར་བཤད་དགོས། དེའི་ཁོངས་སུ་སྤྱི་
ཚོགས་ནད་འབྲེལ་ཐུག་བྱུང་བའི་གྲོགས་པོ་དང་མི་གཞན་ཚུད་ཡོད་པ་དཔེར་ན། དགོང་ཟས་མཉམ་དུ་བཟས་པའི་གྲོགས་པོ་དང་། ཆང་ཁང་དང་སྤོ་ཁང་། སྤྱི་ཚོགས་
འདུ་འཛུགས་སོགས་ནད་ཐུག་པའི་མི། རང་བྱིམ་ལ་ཡོང་བའི་གྲོགས་པོ་དང་ནད་མི་ལྟ་བུ་ཚང་མ་ཚུད་ཡོད།

ཁྱེད་རང་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཚོར་ [Information for people exposed to COVID-19](#) བེད་སྟོན་བཏང་སྟེ་རང་རང་གི་ཉེན་ཁབ་བརྟག་ཞིབ་དང་། རྟོག་
ནད་ལྟར་བརྟག་(RAT)བྱེད་དགོས་ཚུལ་ཤོད།

རྟོག་ནད་པོ་ལ་སྐོར་རང་གི་ལས་གནས་སམ་སློབ་གཉེན་ཁང་ལ་བརྗོད་དགོས།

རང་ཉིད་ལ་རྟོག་ནད་གཉན་རིམས་ཡོད་བཞིན་དུ་ལས་ཀའམ་སློབ་གཉེན་ཁང་དུ་ཕྱིན་ཡོད་ཚེ། རང་གི་ལས་ཀའི་འགན་འཛིན་ནམ། སློབ་གྲུའི་དབུ་འཛིན། འབྲེལ་
ཡོད་ལས་བྱེད་བཅས་ལ་ཡང་རང་ལ་རྟོག་ནད་(COVID-19)པོ་ལ་ར་འཕྲོད་བྱུང་སྐོར་ངེས་པར་བཤད་དགོས།

ཁོང་ཚོར་རང་གི་བརྟག་དཔྱད་ཟུར་ཚོས་དང་། (ནད་ཉེན་ཐོན་ན་)དེའི་ཟུར་ཚོས། རྟོག་ནད་གཉན་རིམས་ཡོད་བཞིན་དུ་ལས་ཀའམ་སློབ་གྲུའི་ཕྱིན་ཡོད་སྤིང་པའི་ཟུར་
ཚོས་བཅས་གསལ་པོ་བཤད་དགོས། ཁོང་ཚོས་གནས་ཚུལ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་རོགས་སམ་སློབ་གྲོགས་ལ་ཉེན་ཚབས་ག་ཚོད་ཡོད་མེད་བཟླ་གི་རེད།
ཁྱེད་རང་གི་ལས་གནས་སམ་སློབ་གྲུས། ཁོང་ཚོར་རྟོག་ནད་(COVID-19)འབྲེལ་ཐུག་བྱུང་ཡོད་སྤིང་ཚུལ་དང་། ཁོང་ཚོའི་ངོས་ནས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་མིན་
བརྗོད་ངེས་རེད།

རང་གི་འགན་འཛིན་ལ་གནས་ཚུལ་དེ་ཁ་པར་རམ་ཡི་གེ་བཏང་སྟེ་བཤད་ཚོགས། ལས་རོགས་ཤིག་ལ་རང་གི་ཚབ་བྱས་ནས་བཤད་རོགས་ལའང་འབྲིག། ཁྱེད་
རང་ཤེས་ཡོན་ལྟེ་གནས་ཁང་ཞིག་ལ་བཅར་ཡོད་ན། རང་ཉིད་འགོ་སའི་སྟེ་ཁག་གཙོ་བོ་དེ་ལ་ཁ་པར་བཏང་ན་འབྲིག།

སྐྱམ་མ་ལ་རྟོག་ནད་(COVID-19)པོ་ལ་ར་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ།

བྱད་མེད་སྐྱམ་མ་ཆགས་ཏེ་བཟུང་འཁོར་ ༡༤ འམ། དེ་ལས་མང་བ་སོང་བ་ནམས་ལ་རྟོག་ནད་(COVID-19)ཀྱི་རྒྱུན་གྲིས་དཀའ་ངལ་ཡོད་ཉེན་ཚབ་ཡོད།

ཁྱེད་རང་སྐྱམ་མ་ཆགས་ཏེ་བཟུང་འཁོར་ ༡༤ ལས་མང་བ་སོང་བ་དང་། རྟོག་ནད་(COVID-19)པོ་ལ་ཡོད་ཚེ། འབྲེལ་ཡོད་རང་གི་སྤུ་གུ་སྟེ་བསུ་ཞབས་ལུ་ཁང་ལ་
དེའི་སྐོར་བཤད་དགོས་པ་གལ་ཆེ། དེ་ནི་རང་གི་སྤུ་ལ་GP འམ། སྟེ་གཞུང་ཞབས་ལུ་བ། བྱད་མེད་ཚན་ཁག་གི་སྤུ་ལ། ཡང་ན་ས་གནས་ཀྱི་སྤུ་བསུ་ཞབས་ལུ་
ཁང་ཡིན་སྤིང་།

རྟོག་ནད་COVID-19པོ་ལ་རུང་སྐྱམ་མ་མང་ཚེ་བ་རང་བྱིམ་ལ་བདེ་འཇགས་ངང་ནད་གསོ་བྱེད་ཐུབ། དུས་ལུན་དེའི་རིང་གཤམ་ལྟར་བྱ་དགོས་པ་གལ་ཆེ།

- ལྷན་ལྷན་ཆམ་ནད་པོ་ལ་དུས་ལྟར་ཚུ་སོགས་གཤེར་ཁུའི་རིགས་མང་པོ་འཕྲུང་དགོས། མི་བདེ་བ་འདུག་ན་ནད་ཉེན་ལེ་ཆེད་སྤུན་ paracetamol བཟུས་
ནའང་འབྲིག། སྐྱམ་མ་ཡིན་རིང་སྤུན་ Ibuprofen བཟུང་མི་རུང་། འག་ལིང་ཆགས་ཉེན་ཐོན་འགོག་གི་ཆེད་དུ་ལྷན་དུ་འགུལ་སྟོན་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ།
- རང་གི་ཁོག་ནད་གི་སྤུ་གུའི་འགུལ་སྟོན་ལ་དོ་སྣང་གཟུབ་ནན་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ། **སྤུ་གུའི་འགུལ་སྟོན་ལ་འགུར་བ་ཕྱིན་པའམ་གཤམ་གསལ་གནས་ཚུལ་**
བྱུང་ན་སྤུ་གུ་སྟེ་བསུ་ཞབས་ལུ་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།
 - མཚན་མ་ནས་འག་ཐོན་པ།
 - ཁོག་སྤུན་ལ་ན་ལུག་ལྡང་བ།
 - མཚན་མ་ནས་གཤེར་ཁུ་དུངས་མ་མ་ཆད་པར་འབབ་པ།
 - གཟུང་འཁོར་ ༣༧ གོང་དུ་སྟེ་ལུག་ལྡང་བ།
 - ཚ་བ་ལྷན་མཐུན་དུ་འཕར་བ།
 - མགོ་ན་བ།
 - རྩོ་བྱར་གདོང་དང་ལག་པ་སྤྲང་པ།

- ལྷ་གུ་བཙའ་བ།
- མངལ་གནས་བྱིས་པའི་ཐད་ཚབས་ཆེད་སེམས་འཚབ་ཡོད་པ།
- གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གི་དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱབས་ཐད་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དང་། བྱང་བསྐྱམས་པའམ་བྱང་ལ་ན་རྒྱག་ལྡང་བ། མགོ་ཚབས་ཆེན་པོ་ན་བའམ་མགོ་ཡོམ་འཁོར་ན། ལམ་སང་ 000 ལ་པར་བཏང་དགོས། ལ་པར་བཏང་དུས་རང་ལ་རྟོག་ནད་ COVID-19 ཡོད་པ་དང་སྐྱུ་མ་ཡིན་པ་ཏན་ཏན་རྟོག་རྟོག་བྱས་ནས་བཤད་དགོས།
- རྟོག་ནད་(COVID-19)ནས་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་རྗེས་རང་གི་བུ་བཙའ་ལྟ་སྐྱོད་ལས་རིམ་(antenatal care)ལྟར་འགོ་དགོས་པ་གལ་ཆེ། གལ་ཏེ་རྒྱར་བཀག་བྱེད་རིང་བུ་བཙའ་ལྟ་སྐྱོད་ལས་རིམ་ལ་བཅར་ཆད་བྱུང་ན། གང་ལྟར་དུས་ཚོད་གཅིག་བཟོ་དགོས།

རི་ལྟར་རྟོག་དབྱིབས་(COVID-19)ནད་ལྡན་གྱི་ལྷ་གུ་བཙའ་བྱེད་དགོས་སམ།

རྟོག་ནད་(COVID-19)ཡོག་པའི་ལྷ་གུ་རིམས་འགོག་སྐྱོད་ཁབ་བརྒྱབ་མེད་ཅུང་མང་ཆེ་རང་བྱིམ་དུ་ནད་མིའི་ལྟ་སྐྱོད་འོག་དྲག་སྐྱེད་ཡག་པོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། རྟོག་ནད་ནད་པ་ནམས་གང་ཐུབ་ཀྱིས་ནད་མི་གཞན་ལས་ལོགས་སུ་རྒྱར་བཀག་བྱེད་དགོས། རྟོག་ནད་ནད་པ་ལས་ལོགས་སུ་རྒྱར་བཀག་བྱེད་མ་ཐུབ་པའི་བྱིམ་ཚང་འབྲེལ་ཐུག་མི་སྣ་ནམས་ནད་པ་རྒྱར་བཀག་ནས་མ་བཏང་བར་མཉམ་དུ་རྒྱར་བཀག་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། [Information for people exposed to COVID-19. \(རྟོག་ནད་ 72 པ་དང་འཕྲད་པའི་མི་སྣར་ལམ་སྟོན།\)](#) རང་གསལ་ལྟར། བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ཁག་འགྲིམས་དགོས། རང་བྱིམ་དུ་རྟོག་ནད་(COVID-19)ཡོག་པའི་ལྷ་གུ་རྟོག་བྱེད་སྐབས་གཤམ་གསལ་ལྟར་གནང་དགོས།

- ལྷ་གུ་ལྟོན་གོས་དོ་དྲགས་པ་དང་གྲང་དྲགས་པ་མ་ཡིན་པར་ཚད་རན་པོ་དང་བདེ་པོ་ཞིག་གཡོག་དགོས།
- ལྷ་གུ་འབྲུང་རྒྱ་ཆེན་གྱི་རིགས་ལྡང་དེས་སྤེར་དགོས། ལྷ་གུ་འབྲུང་འདོད་དེ་ཚམ་བྱེད་མི་སྲིད་པས། ལྷ་གུ་རོགས་རམ་དང་སྐུལ་མ་བྱེད་དགོས།
- ལྷ་གུ་ལུ་མའམ་འཛིབས་ཅུ་སྤེར་གྱི་ཡོད་ན། བུ་རྒྱུ་ལས་མང་བ་སྤེར་དགོས། ཁྱེད་དང་ལྷ་གུ་རྟོག་ནད་(COVID-19)ཡོག་ན་ཡང་ལྷ་གུ་ལུ་མ་སྤེར་ན་ཉེན་ཁ་མེད།
- ལྷ་གུ་འབྲུལ་སྐྱོད་མང་དྲགས་པ་མིན་པར་ངལ་གསོ་བྱ་རྒྱུར་སྐུལ་བྱེད་དགོས།
- ལྷ་གུ་ན་རྒྱག་ལྡང་བ་དང་། ཚ་བ་འཕར་ཏེ་བདེ་པོ་མེད་པར་མདོན་དུས་ཁོ་ནར། ལྷན་ paracetamol ལམ་ ibuprofen སྤེར་དགོས། དེ་ཡང་སྐྱུན་དེའི་ལམ་སྟོན་ལྟར་སྤེར་དགོས་པ་མ་ཟད། རྒྱ་ཚོད་ 24 རིང་སྐྱུན་ཐུག་མང་དྲགས་པ་སྤེར་མི་ཅུང་། སྤེར་ན་ལྷ་གུ་གཞོད་སྲིད།
- ལྷ་གུའི་ནད་གཞི་སྐྱུག་ཏུ་འགོ་གི་ཡོད་མེད་ཀྱི་མདོན་རྟགས་ལ་དོ་སྐྱོང་བྱེད།

ལྷ་གུའི་གནས་སྐབས་ལ་དོ་སྐྱོང་དང་སྐྱབས་གཤམ་གསལ་གནས་ཚུལ་བྱུང་ན། ལྷན་པ་GP འམ། ཨང་ 1800 960 933 (སྤྱི་ཚུ་ཚོད་ 8:30 ལས་ཕྱི་དོ་ 8:30 བར།) བརྒྱུད་ NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line རམ། ཨང་ 1800 020 080 (ཉིན་མཚན་ཀུན་དུ་ཡོད།) བརྒྱུད་ National Coronavirus Helpline ལ་ལ་པར་ཐོངས།

- ཚ་བ་(39°C ཡན་)རྒྱན་མཐུད་དུ་འཕར་བ་སྤེ། ལྷན་གྱིས་ལུས་པ་མི་ཐོན་པ།
- དབྱུགས་རྒྱབས་གཏོང་དཀའ་ཚད་འབྲིང་ཚམ།
- བུ་རྒྱུ་འབྲུང་བའི་རྒྱུ་རིགས་ལས་ཕྱེད་ཚམ་གྱིས་ལུང་བ་འབྲུང་བ།
- བུ་རྒྱུ་གྱི་གཅིན་པའི་ཚད་ལས་ཕྱེད་ཚམ་ལས་ལུང་བ་འབབ་ཅིང་། གཅིན་པའི་ཁ་མདོག་ནག་ཤས་ཆེ་བ།
- ལྷགས་པའམ་བཤལ་ཚད་འབྲིང་ཚམ་ཡིན་པ།
- ཡར་ལངས་པའམ་གོམ་པ་སྤོ་མི་ཐུབ་པ།

རང་གི་ལྷ་གུའི་ནད་གཞི་ཚབས་ཆེ་བ་དང་། དབྱུགས་རྒྱབས་གཏོང་དཀའ་བ། ལུས་ཀྱི་གཤེར་ཁུ་ཐད་དེ་ལྷང་ལྷང་ཆགས་པའམ་དྲན་པ་འཕྲོར་བ་བྱུང་ན། ལམ་སང་ལྷན་གོར་གསུམ་(000)ལ་ལ་པར་བཏང་སྟེ། འབྲེལ་ཡོད་ལ་རང་གི་ལྷ་གུ་རྟོག་ནད་(COVID-19)ཡོག་ཡོད་པ་བཤད་དགོས།

ཟུར་བཀག་ནས་ག་དུས་ཐོན་ན་འགྲིག་གམ།

ཉིན་ ༧ པ་ལ་ནད་རྟོགས་མེད་ན།

ཁྱེད་རང་ལ་རྟོག་ནད་ཡོག་པར་ར་འཕྲོད་བྱུང་བ་ནས་བརྗེས་ཏེ་ཉིན་ ༧ པའི་ཟུར་བཀག་བྱེད་དགོས། ཉིན་བདུན་གྱི་རྗེས་སུ་མིད་པ་ཚ་བ་དང་། ལྷ་ཚུ་ཐོན་པ། ལྷོ་རྒྱལ་པ། དབུགས་རྩལ་གཏོང་དཀའ་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟོགས་མེད་ན་མ་གཏོགས། ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་མི་ཚོག་ཁྱེད་ཀྱིས་ PCR བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའམ། རྟོག་ནད་ལྷུར་བརྟག་སྤྱད་འབྲས་ཐོ་འཕྲོད་བྱས་ཡོད་ན། འུ་ལོ་སོའོ་རྩ་མེལ་འཕྲོད་བརྟེན་ཁང་ནས་འཕྲིན་བྱེད་ཀྱི་རེད། འོན་ཀྱང་རང་གི་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ནས་ཉིན་ ༧ པའི་ཚེ་ན། ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་རྒྱུ་ཡིན་གཅིག་འཕྲིན་བྱེད་འདི་ལ་སྐྱེད་དགོས་མ་རེད། དཔེར་ན། ཁྱེད་རང་གསལ་མིག་དམར་ཉིན་གྱི་ལྷ་ཚུ་ཚོད་ ༡༠ ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ན། གསལ་མིག་དམར་རྗེས་མ་དེའི་རྒྱུ་ཚོད་ ༡༠ ལ་ནད་རྟོགས་ཅི་ཡང་མེད་ན་ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་ཚོག་འུ་ལོ་སོའོ་རྩ་མེལ་ནད་ཟུར་བཀག་ནས་མ་ཐོན་གོང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་མི་དགོས།

དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་ ༢ རིང་། མི་གཞན་གྱི་ཉེ་སར་འགྲོ་སྐབས་དང་སྐད་ཆ་བཤད་དུས་ཁ་རས་གྲོན་དགོས་པ་དང་། ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་གནས་གཞི་(དཔེར་ན། འཕྲོད་བརྟེན་ལྷ་སྐྱོང་ཁང་དང་། གན་འཕྲོག་ལྷ་སྐྱོང་ཁང་། དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ལྷ་སྐྱོང་ཁང་། ལྷུར་བཀོད་ཁང་ལྷ་སུ།)འག་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་འཛུམས་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་དེ་འདྲའི་གནས་གཞིའི་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན། ལས་ཀར་མ་ལོག་གོང་དུ་འགན་འཛིན་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས། ཁྱེད་རང་ལ་ནད་འགོག་ལུས་བྱུངས་ཉམས་ཞུ་གྱི་གནས་སྐབས་ཚབས་ཆེན་(དཔེར་ན་ཁྱེད་ཉིད་དབང་པོ་ཚ་སྐོས་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་ཡིན་པའམ་ཡང་ན་རྗེས་འགྱུར་སྐྱོན་བཅོས་དང་ལེན་བྱེད་བཞིན་པ་ལྷ་སུ) ཡིན་ན། ད་དུང་ཉིན་ ༥ (ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་རྗེས་ཁྱེད་ཉིན་ ༧ རིང་)འཕར་མའི་རིང་དོགས་ཐོན་བྱེད་ཐབས་འདི་དག་སྦྱོང་དགོས།

ཉིན་ ༧ པ་ལ་ནད་རྟོགས་ཡོད་ན།

ཟུར་བཀག་གྱི་ཉིན་ཐ་མའི་རྒྱུ་ཚོད་ ༢༤ ནང་ཁྱེད་རང་ལ་མིད་པ་ཚ་བ་དང་། ལྷ་ཚུ་ཐོན་པ། ལྷོ་རྒྱལ་པ། དབུགས་རྩལ་གཏོང་དཀའ་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟོགས་ཡོད་ཆེན་ནད་རྟོགས་ཅན་དེ་ལོ་ནས་རྒྱུ་ཚོད་ ༢༤ མ་སོང་བར་སྐྱུ་མཐུན་ཟུར་བཀག་བྱ་དགོས། སེམས་འཚབ་འངས་ན། རང་གི་སྐྱེན་པ་ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་ ༢ རིང་། མི་གཞན་གྱི་ཉེ་སར་འགྲོ་སྐབས་དང་སྐད་ཆ་བཤད་དུས་ཁ་རས་གྲོན་དགོས་པ་དང་། ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་གནས་གཞི་(དཔེར་ན། འཕྲོད་བརྟེན་ལྷ་སྐྱོང་ཁང་དང་། གན་འཕྲོག་ལྷ་སྐྱོང་ཁང་། དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ལྷ་སྐྱོང་ཁང་། ལྷུར་བཀོད་ཁང་ལྷ་སུ།)འག་ལ་འགྲོ་རྒྱུ་འཛུམས་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་དེ་འདྲའི་གནས་གཞིའི་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན། ལས་ཀར་མ་ལོག་གོང་དུ་འགན་འཛིན་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས། ཁྱེད་རང་ལ་ནད་འགོག་ལུས་བྱུངས་ཉམས་ཞུ་གྱི་གནས་སྐབས་ཚབས་ཆེན་(དཔེར་ན་ཁྱེད་ཉིད་དབང་པོ་ཚ་སྐོས་དང་ལེན་བྱེད་མཁན་ཡིན་པའམ་ཡང་ན་རྗེས་འགྱུར་སྐྱོན་བཅོས་དང་ལེན་བྱེད་བཞིན་པ་ལྷ་སུ) ཡིན་ན། ད་དུང་ཉིན་ ༥ (ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་རྗེས་ཁྱེད་ཉིན་ ༧ རིང་)འཕར་མའི་རིང་དོགས་ཐོན་བྱེད་ཐབས་འདི་དག་སྦྱོང་དགོས།

ཉིན་ ༧ གྱི་རྗེས་སུ་ཁྱེད་ལ་དེ་མིན་གྱི་ནད་རྟོགས་(དཔེར་ན་ཚ་བ་འཕར་བ་དང་། མགོ་ན་བ་)ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་སྦྱོང་ཡོང་གི་མེད་ན་ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་ན་འགྲིག་འོན་ཀྱང་རང་གི་སྐྱེན་པ་ GP ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།

ཁྱེད་རང་སྐྱོན་དཔྱད་ལྷ་སྐྱོང་སྤྱུ་ལག་ཅིག་གི་འོག་ཡོད་ན། སྤྱུ་ལག་དེས་ཁྱེད་རང་ཟུར་བཀག་ནས་ག་དུས་ཐོན་ན་འགྲིག་མིན་བཤད་ཀྱི་རེད།

ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་ཚར་རྗེས། ད་དུང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་སམ།

ཁྱེད་རང་ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་རྗེས། གསལ་མིག་འཕྲོར་ < རིང་འཚར་ཅན་གྱི་རྟོག་དབྱིབས་བརྟག་དཔྱད་(དཔེར་ན་ལས་གནས་སམ་སློབ་གྲུའི་ལྷ་སྐྱུ་ལ་བརྟག་དཔྱད་ལྷ་སུ)བྱེད་དགོས་ཀྱི་མེད་པས། རང་གི་འགན་འཛིན་ལ་དེའི་སྐོར་སྐད་ཆ་ཤོད།

ང་ཡང་བསྐྱར་རྟོག་ནད་(COVID-19)དང་འཕྲད་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ།

རྟོག་ནད་(COVID-19)ནས་དྲག་སྦྱོང་བའི་མི་རྣམས་ལ་ནད་འགོག་ལུས་བྱུངས་གང་ཅམ་ཞིག་ལྷན་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པས་ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་རྗེས་གསལ་མིག་འཕྲོར་ < རིང་རྟོག་ནད་འགོས་ཉིན་རྒྱུད།

ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་ཏེ་གཟུང་ལའོར་ < བུ་བྱེད་རང་རྟོག་དབྱིབས་ནད་པ་(COVID-19)ཞིག་དང་འཕྲད་པ་ཡིན་ན། སྤྱིར་བཏང་བརྟག་དཔྱད་དང་ཟུར་བཀག་གཉིས་ཀ་བྱེད་མི་དགོས། ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་པའི་གཟུང་ལའོར་ < རྗེས་སུ་རྟོག་ནད་(COVID-19)དང་འཕྲད་ན། ཟུར་བཀག་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། [Information for people exposed to COVID-19](#) ཞེས་པའི་ལམ་སྟོན་དང་། [Get tested for COVID-19](#) ཞེས་པའི་གནད་བསྐྱེས་ནད་དོན་ལྟར་བྱེད་དགོས།

རིམས་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་མགྱོགས་ལོད་རྒྱག་དགོས་སམ།

རྟོག་ནད་ལས་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་བའི་སྐྱོན་ཁབ་གི་ཡིག་ཆ་བྱེད་རང་ལ་ཐོབ་པའི་ཉིན་ནས་གཟུང་ལའོར་ ༦ རིང་། རྟོག་ནད་རིམས་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་བརྒྱབ་མི་དགོས་པའི་འཕྲུལ་སེལ་གྱི་ཚོག་མཚན་ཡོད་པ་རེད། ཚོག་མཚན་འདི་མངའ་སྡེ་ NSW ཁོ་ནའི་ནད་བེད་སྟོད་ཡོད། བྱེད་རང་བྱིམས་འཛིན་ས་ཁུལ་གཞན་ཞིག་གི་ནད་ལས་ཀ་འཕལ་སློབ་སྦྱོང་ངམ། དེ་མིན་གྱི་ལས་དོན་ཚད་སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཚེ། འབྲེལ་ཡོད་མངའ་སྡེ་འམ་ས་ཁུལ་དེའི་སྤྱི་གཞིར་གཞི་གའི་གསལ་ཡོད་མེད་གཟིགས་རོགས།

བྱེད་རང་ལ་ལུས་སྲུང་སྐྱོན་ཁབ་རྒྱག་སྐྱེད་ཆ་རྒྱུ་ཚད་ཡོད་ཚེ། རྟོག་ནད་གཉན་རིམས་ལས་ཡོངས་སུ་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་རྗེས་བརྒྱབ་ཚོག་། དེ་ཡང་མི་མང་ཆེ་བར་རྟོག་ནས་ཕོག་རྗེས་ཀྱི་གཟུང་ལའོར་ ༥ ནས་ ༦ གི་དུས་ལུག་ནད་ལུས་སྲུང་སྐྱོན་ཁབ་བརྒྱབ་ཚོག་ དེའི་སྐོར་ཞིབ་པ་ཤེས་འདོད་ན། [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions](#) (རྟོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་(COVID-19)སྐོན་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱུན་མཐོང་དྲི་ལན་ཞེས་པ་དང་། [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#) (འུའུ་སོའི་རྩ་ བེལ་མངའ་སྡེའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལུས་སྲུང་སྐྱོན་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུན་མཐོང་དྲི་ལན་ཞེས་པར་)གཟིགས།

ང་རང་ཟུར་བཀག་དུ་སྟོད་རིང་། རོགས་སྐྱོར་གང་དང་གང་ཡོད་རེད།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བརྟེན་ཐད་རོགས་སྐྱོར།

- NSW Mental Health Line - 1800 011 511
- Beyond Blue helpline - 1800 512 348
- Lifeline - 13 11 14
- Kids Helpline - 1800 55 1800
- [Service NSW mental wellbeing resources](#) (སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་ཆ།)

བྱིམ་ཚང་ཕྱི་དྲུང་དང་འབྲེལ་བའི་རོགས་སྐྱོར།

- རྒྱལ་ཡོངས་བཙན་ཐབས་ཚགས་སྟོད་དང་བྱིམ་ཚང་རྒྱུ་བ་སྟོད་ཡོག་མཁའ་ལ་རོགས་སྐྱོར་ཁ་པར་ཨང་ 1800 RESPECT (1800 737 732)

འུའུ་སོའི་རྩ་བེལ་མངའ་སྡེའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལས་ཁུངས་ཀྱིས། མཉེན་ཆས་སོན་ཏེ་[Sonder](#)དང་མཉམ་ལས་ཀྱིས། མི་སྐྱོར་གྱི་བདེ་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་ཞབས་ཞུ་སྐྱབ་གྱི་ཡོད། དེར་ཕེབས་ན་ཉིན་ལྟར་རྒྱ་ཚོད་ ༢༤ རིང་། རྟོག་ཡིག་འདྲ་མིན་བརྒྱུད་དེ་འཕྲིན་མོལ་ལམ། ཁ་པར་བརྒྱུད་དེ་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བརྟེན་དང་། སྐྱོན་བཙོས། བདེ་ཐང་བཙས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་སྐྱོན་མང་ཐོབ་ཐུབ།

རང་སྐད་བརྒྱུད་དེ་རོགས་སྐྱོར།

བྱེད་ལ་སྐད་སྐྱོར་དགོས་ན། (TIS National)ལ་ཨང་གྲངས་ 131 450 བརྒྱུད་འབྲེལ་བ་གནང་། ཞབས་ཞུ་འདི་རིན་མེད་དང་སྐད་ཆ་གང་གྲུང་གསང་བ་བྱ་གི་རེད།