

རྟོག་ནད་ COVID-19 དང་འཕྲད་མཁན་ཚོར་ལམ་སྟོན།



རང་ཉིད་རྟོག་ནད་ COVID-19 དང་འཕྲད་པ་ཇི་ལྟར་ཤེས་ཐུབ་བཅུ།

སྤྱི་ཚོགས་ནད་རྟོག་ནད་ COVID-19 བྱི་རྒྱུན་ཕྱག་ལྷོག་ཡིན་ཅང་། རང་ཚོས་རྟོག་ནད་ COVID-19 ཡོད་མཁན་ཚོར་རང་ཉིད་ལ་ནད་རྟོགས་མ་ཐོན་གོང་གི་ཉིན་གཉིས་སམ། བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་རྟོག་ནད་ COVID-19 ཡོད་པར་ར་འཕྲོད་བྱུང་བའི་ཉིན་གཉིས་ཀྱི་གོང་ (དེ་གཉིས་ལས་གང་སྤྱི་བའི་) བསམ་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་དུས་ཚོད་བཏང་བ་ཚོར་དེའི་སྐོར་བཤད་དགོས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།

གལ་ཏེ་མི་ཞིག་གིས་ཁྱེད་རང་ལ། རྟོག་ནད་ COVID-19 ནད་པ་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་ཡོད་ཚུལ་བཤད་ཆོ། ལམ་སྟོན་འདི་ལྟར་དེ། རང་གི་ཉེན་ཁའི་ཚད་གཞི་དང་། རང་དང་རང་གི་ནད་མི། སྤྱི་ཚོགས་ཁོངས་མི་རྣམས་སྤུ་སྟོབས་ཀྱི་ཚད་དུ་རང་ངོས་ནས་ག་རེ་བྱེད་ཐུབ་མིན་མཁྱེན་པ་གནད་དགོས།

སྤྱི་ལ་ནད་འདི་ཕོག་ཉེན་ཡོད་དམ།

གཤམ་གསལ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་ནད་ COVID-19 ཕོག་ཉེན་ཆེ་ཅུ་འགྲོ་གི་རེད།

- རྟོག་ནད་ COVID-19 ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་དུས་ཡུན་རིང་ཐུང་ཇི་ཅམ་བསྟན་པ་དང་། འབྲེལ་ལམ་ཐག་ཉེ་ཡོད་ཇི་ཅམ་བྱུང་བ།
- ཁང་པའི་ནང་ལོགས་ལ། (ཁང་པའི་ཕྱི་ལོགས་ལ་ཡིན་ན་ཉེན་ཁ་རྒྱ་བ་ཡོད།)
- རང་གིས་ཁ་རས་མ་གྲུབ་པའི་སྐབས། (རང་གིས་ཐུག་སའི་མི་དེས་ཀྱང་ཁ་རས་གྲུབ་ཡོད་ན་ཉེན་ཁ་ཉ་ཅང་གིས་རྒྱུང་།)

སྟོན་འགོག་སྐྱབ་ཁབ་ཀྱིས་རྟོག་ནད་ COVID-19 ཕོག་ཉེན་རྒྱུ་དུ་གཏོང་ཅུང་། དུས་ཚོད་རིམ་སོང་གིས་དེའི་འགོག་སྤུ་རུས་པ་རེ་ཞན་དུ་འགྲོ་བ་མ་ཟེ། རྟོག་ནད་ COVID-19 བྱི་རྒྱུན་པ་གཞན་དཔེར་ན། ཨོ་མི་ཁོ་རོན་ལྷ་བུའི་རིགས་གཅིག་ལ་རུས་པ་དེ་ཅམ་མི་ཐོན་པ་ཡོང་སྟེ། རུས་སྤུ་སྐྱབ་ཁབ་ཀྱིས་ཨོ་མི་ཁོ་རོན་རྒྱུ་པའི་རྟོག་ནད་འགོག་སྤུ་རུས་པ་མངོན་གསལ་དུ་སྤར་བུ། སྟོན་འགོག་སྐྱབ་ཁབ་ནི་རྟོག་ནད་ཚབས་ཆེན་མ་ཆགས་པར་ཡན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཡང་ཡིན། མི་ཚང་མས། ཆ་རྒྱུན་ཚང་བ་དང་རུས་སྤུ་སྐྱབ་ཁབ་གང་མཁྱེན་གསལ་བརྒྱབ་དགོས།

རྟོག་ནད་ COVID-19 ཡི་སྟོན་འགོག་སྐྱབ་བརྒྱབ་བྱུང་དུས་ཚོད་བཟོ་ཆེད་འདི་ལ་ཕེབས། [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 ཡི་སྟོན་འགོག་སྐྱབ་ཁབ་ཀྱི་སྐྱབ་ཁབ་འཚོལ་བྱེད།)།

ཉེན་ཁའི་དུས་ཡུན་ཇི་ཅམ་ཡིན་ནམ།

རྟོག་ནད་ COVID-19 ནད་པ་དང་ཁྱེད་རང་འཕྲད་པ་ནས་ཉིན་གྲངས་ 7 ན་ནང་རྒྱུན་ལྷོག་ཡོད། མི་མང་ཆེ་བར་རྟོག་ནད་ COVID-19 བདུན་དང་པོའི་ནད་ཕོག་གི་ཡོད་པས་དེ་ནི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སྐབས་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། རོབ་རྩིས་བྱས་ན་མི་བརྒྱ་ཆ་ 24 ཅམ་ལ་ཉིན་ 7 ན་ནས་ 7 ན་བར་རྟོག་ནད་ COVID-19 ཕོག་གི་ཡོད།

རང་ཉིད་རྟོག་ནད་ COVID-19 ནད་པ་ཞིག་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་ཡོད་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་སམ།

ཁྱེད་རང་ལ་རྟོག་ནད་ COVID-19 ཕོག་ཉེན་ཆེ་ཚུང་གི། རྟོག་ནད་ COVID-19 ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་ཐུག་རིགས་གང་འདྲ་ཞིག་བྱུང་མིན་ལ་གཞི་བཞག་གི་རེད། བརྟག་དཔྱད་དང་བྱུར་བཀག་དགོས་དོན་ལ་བསམས་སྐབས། རང་ཉིད་དང་མཉམ་སྟོད་དམ། མཉམ་གནས་བྱེད་མཁན་གྱི་ཉམས་ཞུ་མི་སྣ་རྒྱུ་པའི་རང་གི་གནས་སྟངས་ལ་བསམ་སྟོབ་བཏང་དགོས།

རྟོག་ནད་ COVID-19 ནད་པ་དང་འབྲེལ་ཐུག་བྱུང་བ་ཚང་མས། [symptoms](#) (ནད་རྟོགས་) ལ་དོ་སྣང་བྱ་དགོས། གལ་ཏེ་ནད་རྟོགས་ཐོན་ཆོ། ལམ་སང་བརྟག་དཔྱད་བྱ་དགོས། ཞིབ་པའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་ཆེད་གཤམ་གསལ་རྗེས་སྤྱི་བའི་ཉེན་ཁ་སྐོར་གྱི་རེའུ་མིག་ལ་གཟིགས།

རང་གི་སྐྱིམས་འབྲེལ་བསྐྱབ་བྱ་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ།

ཁྱེད་རང་རྟོག་ནད་ COVID-19 ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་སྟོད་ཀྱི་ཡོད་ན། དེས་པར་དུ་[NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (ནིུ་སོའོ་རྟོ་ཕེལ་འཕྲོད་བསྐྱབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་བྱུར་བཀག་ལམ་སྟོན་) ལྟར་ཉིན་གྲངས་ 7 ན་ནས་བྱུར་བཀག་བྱ་དགོས། དེ་བཞིན་ཁྱེད་ལ་ནིུ་སོའོ་རྟོ་ཕེལ་མངའ་སྡེའི་འཕྲོད་བསྐྱབ་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་བཏང་སྟངས་ལ་ཡིན་ན་ཉིན་ 7 ན་ནས་དེས་པར་དུ་བྱུར་བཀག་ལམ་སྟོན་ལྟར་བྱེད་དགོས།

རང་བྱིམ་གྱི་ཕྱི་ལོགས་ལ་བྱེད་རང་རྟོག་ནད་ COVID-19 ནད་པ་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་བ་ཡིན་ན། གཤམ་གྱི་རེའུ་མིག་གཞི་བཟུང་རང་ལ་ཉེན་ཁ་ཇི་ཡོད་བརྟག་ཞིབ་གནང་རོགས། དེ་ཡང་རྟོག་ནད་ COVID-19 ནད་པ་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་བའི་དོ་བོ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་གནས་སྤངས་དཔེར་ན། རང་དོས་ནས་མི་གཞན་གྱི་དང་ལྷན་པར་ན་ཚ་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་(དཔེར་ན་གཙོ་ནད་དམ། རྩིས་འགྲུ་སྐྱེན་བཅོས་chemotherapy བྱིད་སྐྱེས་) ཅན་གྱི་མི་དང་མཉམ་དུ་གནས་སྡོད་དམ་ལས་ཀྱི་བྱེད་བཞིན་ཡོད་མེད་ལྟ་བུ་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་དགོས།

ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་དང་རྒྱུ་བའི་ཐུག་འཕྲད་གྱི་དཔེ་མཚན་ཁག་ཅིག

གལ་ཏེ་བྱེད་རང་རྟོག་ནད་ COVID-19 ནད་པ་ཞིག་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་འདུག་ཟེར་ན། རེའུ་མིག་འདི་ལྟར་དེ་རང་ལ་རྟོག་ནད་ COVID-19 ཕོག་ཉེན་ཆེ་རྒྱུ་དང་། ག་རེ་བྱེད་དགོས་མིན་བརྟག་དཔྱད་བྱ་དགོས།

རང་གི་སྟོན།	COVID-19 གྱི་ཉེན་ཁ།	ག་རེ་བྱེད་དགོས་མིན།
<p>ང་ COVID-19 ནད་པ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་གྱི་ཡོད། (ང་བྱིམ་ཚང་ཐུག་འཕྲད་པ་ཡིན།)</p>	<p>ཆེ།</p>	<p>བྱིམ་ཚང་ཐུག་འཕྲད་པ་ཚང་མ་དེས་པར་དུམ།</p> <ul style="list-style-type: none"> • རང་བྱིམ་གྱི་རྟོག་ནད་ནད་པ་དེ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་ཉིན་ནས་བཅིས་ཏེ་དེས་པར་ཟུར་བཀག་ལམ་སྟོན་གཞི་བཟུང་ཉིན་ ༧ རིང་ཟུར་བཀག་བྱ་དགོས། • གང་ལྟར་རྟོག་ནད་ལྟར་བརྟག་(RAT) བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། ཉིན་ ༧ པར་ཡང་ལྟར་བརྟག་བྱ་དགོས། ནད་རྟགས་ཐོན་ན་ལྟར་བརྟག་(RAT)འཕར་མ་བྱ་དགོས། • བྱེད་རང་ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་ཐོག at risk of severe disease*(རྟོག་ནད་ COVID-19 ཚབས་ཆེན་ཕོག་ཉེན་ཡོད་ན་) PCR བརྟག་དཔྱད་གནང་རོགས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་མོར་གཞི་རྒྱུད་བས། རང་ལ་སྐྱེན་བཅོས་སྐྱེད་དུ་ཐོབ་པར་ཡན། བརྟག་དཔྱད་ཚང་མའི་འབྲས་བུར་ནད་མེད་པ་ཐོན་ཆེ། ཉིན་ ༧ གྱི་རྩིས་ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་ན་འགྲིག • ནད་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་བ་ནས་ཉིན་ ༡༤ རིང་རྟོག་ནད་ COVID-19 ཕོག་ཉེན་ཆེ། དེར་བརྟེན་ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་རྩིན་གྱི་ཉིན་ ༧ རིང་གཤམ་ལྟར་བྱ་དགོས། <ul style="list-style-type: none"> - ཉེན་ཁ་ཆེ་ཁྲུལ་ལ་གཡོལ། (འཕྲོད་བརྟེན་སྐྱེན་ཁང་དང་། བཞུག་གསོ་ཁང་། དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ཁང་། ལྷུང་བཀོད་ཁང་) - རྩིན་ཁང་མིན་པའི་ཁང་པའི་ནང་ཁ་རས་བྱོན། - ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་ལ་དོ་སྣང་དང་། ནད་རྟགས་ཐོན་ཆེ་ལམ་སང་ PCR བརྟག་དཔྱད་བྱོས། - མི་ཚོགས་མང་སར་གཡོལ་བ་དང་། ཐུབ་ན་རང་བྱིམ་ནས་ལས་ཀྱི་བྱོས། • བྱེད་རང་གི་ཟུར་བཀག་དུས་ཚོད་ཡོལ་རྩིས། ཉིན་གྲངས་ ༡༤ རིང་བྱེད་རང་གི་བྱིམ་སྡོད་མི་སྣ་གཞན་ཞིག་ལ་རྟོག་ནད་ཕོག་ན། བྱེད་རང་ཡང་བསྐྱེད་ཟུར་བཀག་བྱེད་མི་དགོས། • བྱེད་རང་གི་ཟུར་བཀག་དུས་ཚོད་ཡོལ་རྩིས། ཉིན་གྲངས་ ༡༤ རིང་ལ་བྱེད་གྱི་བྱིམ་སྡོད་མི་སྣ་གཞན་ཞིག་ལ་རྟོག་ནད་ COVID-19 ཕོག་ན། བྱེད་རང་ཡང་བསྐྱེད་ཟུར་བཀག་བྱེད་དགོས་ཐོག་རྟོག་ནད་ COVID-19 ཅན་གྱི་བྱིམ་ཚང་འབྲེལ་ཐུག་པ་ཚོར་གནང་བའི་ལམ་སྟོན་ལྟར་བྱ་དགོས། <p>བྱེད་རང་ལ་རྟོག་ནད་ལྟར་པའི་ཐུག་འཕྲད་གསུངས་ཐོབ་ན་འདྲ་ལྟར་ཟུར་བཀག་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། ལམ་སྟོན་ Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (རྟོག་ནད་ COVID-19 ནད་དོ་འཕྲོད་དེ། རང་བྱིམ་དུ་བདེ་འཇགས་དང་རྟོག་ནད་ COVID-19 ནད་དམ་བྱེད་པ།) ཡིག་ཆ་ལྟར་བྱ་དགོས། ཞིབ་ཕྱིའི་གནས་ཚུལ་ཆེད། Get tested for COVID-19 (རྟོག་ནད་ COVID-19 བརྟག་དཔྱད་བྱོས་) ཞེས་པའི་ལམ་སྟོན་ལ་གཞིགས།</p>

རང་གི་སྟོན།	COVID-19 གྱི་ཉེན་ལ།	ག་རེ་བྱེད་དགོས་མིན།
<p>ངས་རྟོག་ནད་ COVID-19 བྱད་པ་དང་མཉམ་དུ་དུས་ལུག་རིང་པོ་བསྐྱད་པ་ཡིན། (དཔེར་ན། བྱད་པའི་ཁྱིམ་དུ་ཞག་སྟོན་བྱས་པ་ལས། ཕྱི་ལོ་ནད་པ་དང་ཕྲན་དུ་ཁང་པའི་རྒྱ་ལ་བསྐྱད་པ་སྟབས། ཡང་ན། རྟོག་ནད་ COVID-19 བྱད་པ་དང་ཕྲན་དུ་གཉིས་ཀས་ཁ་རས་མ་གྱུར་པར་བེད་ལྷན་བྱས་ཤིང་ཕོ་མོ་གསུམ་པ་ཡིན། (དཔེར་ན། མཉམ་དུ་སྐྱུ་འཁོར་བཏང་ནས་ཐག་རིང་ལ་སོང་བའམ། ཟུ་གུར་ལྷ་སྟོན་བྱས་ཤིང་། ཟུ་གུ་ད་ཆ་རྟོག་ནད་ནད་པ་ཆགས་པ་སྟབས།)</p>	<p>ཆེ།</p>	<p>རྟོག་ནད་ COVID-19 བྱད་པ་དང་མཉམ་དུ་ལྷན་འཕྲད་མཁན་གྱི་ལྷན་གྲོལ་ ལ་རིང་ལུག་གི་བྱ་རྒྱུ་ལི་གཞན་དག་ལ་སྤོངས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོས་དེ་རེད།</p> <p>གང་ལྟར་རྟོག་ནད་ལྷུར་བརྟག་(RAT) བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། ཉིན་ ༥ པར་ཡང་ལྷུར་བརྟག་བྱ་དགོས། བྱད་པར་ལྷུར་བརྟག་(RAT)འཕམ་མའམ། (ཡང་ན། བྱེད་རང་ at risk of severe disease*ཡིན་ན། PCR བརྟག་དཔྱད་)བྱ་དགོས། བརྟག་དཔྱད་ཚང་མའི་འབྲས་བུར་བྱད་མེད་པ་ཐོན་ཆེ། ཉིན་ ༧ གྱི་རྗེས་ལྷུར་བརྟག་ནས་ཐོན་ན་འཕྲིག་དེ་རྗེས་ཀྱི་ཉེན་ ལ་རིང་བྱེད་ཀྱིས་How can we all help slow the spread of COVID-19? (ང་ཚོས་རྟོག་ནད་ COVID-19 འགོ་སྟོན་བྱས་ཤིང་ལྷུར་དུ་གཏོང་བྱས་བམ།) ཞེས་པའི་ལམ་སྟོན་ལྷུར་བརྟག་ནད་ནད་པ་རྟོག་ནད་ COVID-19 འགོ་སྟོན་བྱས་ཤིང་ལྷུར་བརྟག་ནད་པ་ཐོན་པ་སྟབས།</p> <p>བྱེད་རང་ལ་རྟོག་ནད་ལྷུར་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ན། ཉིན་ ༧ པར་ལྷུར་བརྟག་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། ལམ་སྟོན་ Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (རྟོག་ནད་ COVID-19 བྱད་པ་དང་འཕྲད་པའི་སྤོངས་བྱེད་པའི་ལམ་སྟོན་དེ། རང་ཁྱིམ་དུ་བཞུགས་པར་རྟོག་ནད་ COVID-19 འགོ་སྟོན་བྱས་ཤིང་ལྷུར་བརྟག་ནད་པ་ཆགས་པ་སྟབས།)</p> <p>ཞིབ་པའི་གནས་ཚུལ་ཆེད། དྲ་ཐག་འདིར་ཡེབས། Get tested for COVID-19</p>
<p>ངས་རྟོག་ནད་ COVID-19 བྱད་པ་དང་མཉམ་དུ་དུས་ཚོད་རྟོག་ཚམ་བསྐྱད་པ་ཡིན། (དཔེར་ན། དེ་དག་གཉིས་མཉམ་དུ་དགོང་ཟས་བཟས་པ་ལས། ཆང་ཁང་དམ། རྒྱ་ཁང་སོགས་ལྷུ་མཉམ་དུ་སྐྱབ་པ་ཡིན།)</p>	<p>འབྲིང་།</p>	<p>གང་མཉེན་གསུམ་རྟོག་ནད་ལྷུར་བརྟག་བྱ་དགོས་པ་མ་ཟད། Getting tested for COVID-19 factsheet (རྟོག་ནད་ COVID-19 ཐོག་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་བསྐྱུས།)ཞེས་པའི་ལམ་སྟོན་ལྷུར་བྱ་དགོས།</p> <p>གལ་ཏེ་བརྟག་དཔྱད་གྲུབ་འབྲས་བུ་མེད་ཡིན་པ་དང་ནད་རྟོགས་མེད་ན། ལྷུར་བརྟག་བྱ་མི་དགོས། ཉིན་ ༥ པར་རྟོག་ནད་ལྷུར་བརྟག་ཐེངས་གཉིས་པ་བྱ་དགོས། གལ་ཏེ་ནད་རྟོགས་ཐོན་ན་ལམ་སང་རྟོག་ནད་ལྷུར་བརྟག་བྱ་དགོས་ཤིང་། (གལ་སྲིད་བྱེད་རང་རྟོག་ནད་ཚབས་ཆེན་པོ་ལྷུར་བརྟག་ནད་པ་ཆགས་པར་at risk of severe disease* ཡིན་ན་དེས་པར་བརྟག་དཔྱད་ PCR བྱ་དགོས།)</p>
<p>ང་རང་རྟོག་ནད་ COVID-19 བྱད་པ་དང་རྒྱུང་ཐག་དེས་ཅན་ཐོག་དུས་ལྷན་རིང་དོ་འཕྲད་བྱུང་། (དཔེར་ན། ཚོང་ཁང་ནས་འབྲུག་ཚམ་སྐྱབ་པ་ལས། ཕྱི་ལོ་གསུམ་ལ་ཕོ་མོ་པ་བརྒྱབ་པ།) ཡང་ན། མཉམ་ཆས་ Service NSW App བརྒྱུད་དུ་སྐྱུ་ལྱི་བརྒྱུ་འཕྲིན་འབྲེལ་བ།</p>	<p>ཆུང་།</p>	<p>ནད་རྟོགས་ལ་དོ་སྤོངས་བྱེད།</p> <p>ནད་རྟོགས་ཐོན་ན། ལམ་སང་ལྷུར་བརྟག་(RAT) བྱེད། ལྷུར་བརྟག་འབྲས་བུ་བྱད་མེད་ཡིན་ན་ལྷུར་བརྟག་བྱས་ཏེ་རྒྱ་ཚོད་ ༢༤ ལང་ལང་བསྐྱར་ལྷུར་བརྟག་ཅིག་བྱེད། ཡང་ན། བརྟག་དཔྱད་ PCR བྱས་ཏེ་གྲུབ་འབྲས་མ་ཐོན་བར་ལྷུར་བརྟག་བྱེད། གལ་ཏེ་བརྟག་དཔྱད་གཉིས་པའི་གྲུབ་འབྲས་བུ་བྱད་མེད་ཡིན་ན་ནད་རྟོགས་མ་ཡིས་བར་ལྷུར་བརྟག་བྱེད། གལ་ཏེ་བརྟག་དཔྱད་གྲུབ་འབྲས་བུ་ཐོན་ཡིན་ན། Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home ཞེས་པའི་ལམ་སྟོན་གཞི་བཟུང་ལྷུ་མཐུད་ལྷུར་བརྟག་བྱས་ནས་སྟོན་དགོས།</p> <p>གལ་ཏེ་བྱེད་ལ་ནད་རྟོགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། at risk of severe disease* ཡིན་ན། བརྟག་དཔྱད་ PCR བྱ་དགོས།</p>

* རྟོག་ནད་ཚབས་ཆེན་པོ་ལྷུར་བརྟག་ཡོད་པའི་མི་སྤོངས་ལྷུ་བྱེད་མེད་སྐྱུ་མ་དང་། གཏོད་མའི་མི་རིགས་(Aboriginal and Torres Strait Island)ལྷི་དང་ལྷུག་པར་གཙོ་བོ་བྱེད་པ་རྣམས། དེ་བཞིན་ Pacific Islander དང་སྟོན་འགོག་སྐྱབ་ཁབ་མ་བརྒྱབ་པའི་མི་ལོ་ ༡༥ ཡན། དེ་བཞིན་ནད་འགོག་ལུས་ལྷུངས་ཉམས་ཞན་ཅན་བཅས་ཚུད་ཡོད།

བྱེད་རང་བརྟག་དཔྱད་བྱ་དགོས་ཀྱང་ལྷུར་བརྟག་ལོ་ཆས་མ་ཐོན་ན། [testing clinic](#) (བརྟག་དཔྱད་སྐྱབ་ཁང་)ནས་བརྟག་དཔྱད་བྱ་ཐུབ། ལས་གནས་དང་འབྲེལ་ཏེ་རྟོག་ནད་དང་མཉམ་འཕྲད་བྱུང་བའི་གནས་དོན་སྟོན་ཞིབ་པའི་ཕྱི་ལོ་གསུམ་ལ་དོན་ལྡན་ [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (ནི་ལུ་སོའོ་ཚ་སྐོ་ལ་གཞུང་གིས་གནང་བའི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པར་རྟོག་ནད་ COVID-19 ཐོག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་ལམ་སྟོན་)ཞེས་པར་གཞིགས།

ང་ཚོས་ཚང་མས་རྟོག་ནད་ COVID-19 འགོས་ཁྲབ་འགྲོ་ཚད་ཇི་ལྟར་དལ་དུ་གཏོང་བྱེད་ཐུབ་བཅ།

རྟོག་ནད་ COVID-19 འགོས་ཁྲབ་འགྲོ་ཚད་དལ་དུ་གཏོང་ཆེད། ང་ཚོ་ཚང་མས་སྐབས་བདེའི་གོམ་རིམ་ཁ་ཤས་ལག་བསྟར་བྱ་བྱེད།

- རང་ཉིད་ན་ཚོ། གང་དུའང་མ་འགོ། ལམ་སང་བརྟག་དཔྱད་བྱས་ཏེ་སྐབས་འབྲས་མ་ཐོན་བར་སྐྱགས།
- གལ་ཏེ་བྱིད་རང་ཉེན་ཁ་འབྱིང་ངམ་ཆེ་བའི་ཁོངས་གཏོགས་ཡིན་ཚེ། ཉེན་ཚབས་ཆེ་ལུལ་(སྐྱེན་བཙོས་ཁང་། ཤུལ་གསོ་ཁང་། དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ལྷ་སྐྱོང་ཁང་། སྐྱར་བཀོད་ཁང་) ལ་མ་འགོ། བྱིད་རང་ཉེན་ཁ་རྒྱུང་བའི་ཁོངས་གཏོགས་ཡིན་པ་དང་། གོང་གསལ་ཉེན་ཚབས་ཆེ་ལུལ་དུ་འགྲོ་དགོས་ཚེ། མ་འགོ་གོང་དུ་སྐྱར་བརྟག་བྱ་དགོས་པ་དངོས་སུ་འགོ་སྐྱབས་ཁ་རས་བྱོན།
- ཐུབ་ན་མི་གཞན་ལས་རྒྱུང་ཐག་མི་ཏེར་ 1.5 འཛོག་དགོས་པ་མ་ཟད། མི་ཚོགས་ཆེ་སར་འགྲོ་བྱུ་འཛེམས་དགོས།
- ཁ་རས་བྱོན།
- ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྐར་ཆ་ 20 རིང་རང་གི་ལག་པ་དུག་སེལ་བྱུགས་ཇུས་སམ། དག་ཇུས་བཀོལ་ཏེ་རྒྱ་ནང་བཀུ་དགོས།
- སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འདུ་འཛེམས་ཕྱི་ལོགས་སུ་བཀོད་སྐྱོད་ཐོག་མི་གང་ཉུང་ཉུང་བྱོས།
- བཤེར་རིས་ QR ཡོད་ས་ཁག་ཏུ་འགོ་ལོང་བྱེད་དུས་བཤེར་རིས་བེད་སྤྱོད་བྱོས།

ང་ཟུར་བཀག་ནད་ཡོད་རིང་། རོགས་སྦྱོར་ག་རེ་ཡོད་མེད་སྟོར་གྱི་གནས་ཚུལ་གང་ནས་རག་བྱེད་ཐུབ་བཅ།

རོགས་སྦྱོར་སྟོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་པ་དགོས་ན། [Self-Isolation Guideline](#) (ཟུར་བཀག་ལམ་སྟོན་) ཞེས་པར་གཟིགས།

རང་སྐད་བརྒྱུད་དེ་རོགས་རམ།

བྱིད་རང་ལ་ཡིག་སྐད་དང་སྐད་སྐད་གྱི་ཞབས་ཞུ་དགོས་ན། ཨང་བརྒྱུད་1800 020 080 རྒྱལ་ཡོངས་རྟོག་ནད་ཞབས་ཞུ་ཁང་ལ་ཁ་ཤར་བཏང་(ཐོག་གདམ་ཀའི་ཨང་ 8 པ་འདོམས) ཞབས་ཞུ་འདི་རིན་མེད་ཡིན་པ་མ་ཟད་སློང་མོལ་ཇི་བུང་གསང་བྱ་བྱི་རེད།