ཁྱེད་རང་ཏོག་དབྱིབས་གཤན་རིམས་ COVID-19 ཚབས་ཆེན་ཡོག་ཤེད་ནས་ཉེན་ཡོད་ན་སྔོན་ཚུད་ནས་བྱ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

Plan ahead if you are at higher risk of severe illness from COVID-19

ཁྱེད་རང་ཏོག་དབྱིབས་གཤན་རིམས་ COVID-19 ཚབས་ཆེན་ཡོག་ཤེད་ཆེན་ཡོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ།

ཁྱེད་རང་ཏོག་དབྱིབས་གཤན་རིམས་ COVID-19ཚབས་ཆེན་ཡོག་ཤེད་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ནད་མ་ཡོག་གོང་གི་དཔྱ་ནས་རང་གི་སྐྱན་པར་སྐད་ཆ་བཤད་ནས། ཆམ་པའམ་ཆམ་རིམས་འདྲ་བའི་ནད་རྒྱས་བྱུང་ན་གཅེ་བྱེད་དགོས་མིན་ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།

ནད་ཚབས་ཆེན་ཡོག་ཤེད་ཡོད་པའི་ཁོངས་སུ་གཏམ་གསལ་རྣམས་ཚུད།

- ལོ་ ༧༠ འམ། དེ་ལས་རྒན་པ།
- ལོ་ ༤༠ འམ། དེ་ལས་རྒན་པ་གང་ཞིག ཉེན་ཁའི་རྒྱུན་རྩའི་ནད་རིགས་དཔེར་ན། ཤ་རྒྱགས་དྲག་པ་དང་། གཅིན་སྨྱིའི་ནད། སྨྱིང་ནད། ཐྲོ་གཅོང་གི་ནད་(དབྱུགས་བསགས་ཀྱི་ནད་གཞི་འབྱིང་ངམ་ཚབས་ཆེན་དཔང་གིས་དབྱུགས་འབྱིན་སྤྱབས་ཀྱི་ཡོ་ཆས་ inhaled steroids ལ་བརྟེན་དགོས་རིགས་ཀྱང་ཚུད་)དབང་རྩའི་ནད་གཞི། མཆིན་པའམ་ཁལ་མའི་ནད་ཚབས་ཆེན་ཡོད་པ། འབྲས་ནད་མངོན་འགྱུར་ཅན། དེ་མིན་དགོས་དེས་ཀྱི་སྟོན་འགོག་སྨན་ཁབ་གྱངས་ཚང་བརྒྱབ་མེད་པ།
- སྙུག་གནས་མི་རིགས་དང་། ཏོ་རེ་ ས་ཏེ་ཏི་མཚོ་གླིང་གི་མི་ལོ་ ༣༠ འམ། དེ་ལས་རྒན་པ་གོང་གསལ་ཉེན་ཁའི་རྒྱུན་རྩའི་ནད་རིགས་ཡོད་པ་རྣམས།
- ནད་འགོག་ལུས་ཟྭངས་ཉམས་ཚད་འབྲིང་ནས་ཚབས་ཆེན་བར་གྱི་མི་ལོ་རྒན་གཞོན་ཁྱད་པར་མེད་པ།
- ཚབས་ཆེན་ནམ་རྟོག་འཛིང་ཆེ་བའི་དབང་པོ་སྟོན་ཅན།
- བྱད་མེད་སྒྲུམ་མ།
- ཚབས་ཆེའི་གཅོང་ནད་ཡོད་པའི་ཕྱུ་གུ།

ཁྱེད་རང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་མཐུན་རྒྱུན་སྟོན་བའི་མཐའ་ཁྱུལ་ལམ། རྒན་གསོ་ཁང་ངམ་དབང་པོ་སྟོན་ཅན་ལྟ་ཡོད་ན། ནད་དུག་འགོག་བཅོས་ཀྱི་སྨན་ནམ། ལྟ་སྟོང་འཕར་མ་ཐོབ་རྒྱའི་ཚ་རྒྱུན་ཚང་ཡོད་གྲིད་པས། ཁོ་ཁོའི་སྨན་པར་རང་གི་ཉེན་ཁའི་སྐོར་གྲོས་བསྟར་གནང་།

ཁོ་ཁོའི་སྨན་པར། ཏོག་དབྱིབས་གཤན་རིམས་ COVID-19 ཀྱི་བརྡག་དཔྱད་གཅེ་བྱེད་དགོས་མིན་དང་། གལ་ཏེ་ཏོག་དབྱིབས་གཤན་རིམས་ COVID-19 ཡོག་ན། ནད་དུག་འགོག་བཅོས་ཀྱི་སྨན་ཟ་དགོས་མིན། དགོས་ན་སྨན་ཇི་ལྟར་ཐོབ་པ་བྱེད་དགོས་མིན་སྐད་ཆ་དྲིས།

ནད་དུག་འགོག་བཅོས་ཀྱི་སྨན་བཟས་ན། ནད་ལས་སྐྱར་དུ་དྲག་པར་ཕན་ཅིང་། སྨན་དེ་གཅོད་ཐུ་བ་བཟས་ན་དེ་ཚོད་ཀྱིས་ནུས་པ་ཡག་པ་ཐོན་ཀྱི་རེད།

ཁྱེད་རང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཐད་སེམས་དོགས་ཡོད་པ་དང་། སྐད་སྐྱར་གྱི་རོགས་རམ་དགོས་ན། སྐད་སྐྱར་ཁང་ TIS གི་ཨང་ **131 450** ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ། National Coronavirus Helpline (རྒྱལ་ཡོངས་ཏོག་དབྱིབས་གཤན་རིམས་རོགས་རམ་སྐུད་ལམ་)ལ་མཐུད་རོགས་བཏོང་དགོས། དེའི་ཁ་པར་ཨང་ནི་ **1800 020 080** རེད།

གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་མཁོ་ན། དྲ་རྒྱ་ www.nsw.gov.au ལ་ཕེབས།

© NSW Health June 2023.