

ཁ་རས་གྱོན་ན། ཏྲོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་(COVID-19) འགོས་ཁྱབ་མི་འགྲོ་བར་ཡན་གྱི་ཡོད།

གཤམ་གསལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་ནང་ཡོད་སྐབས་ཁ་རས་གྱོན།

- བྱེད་རང་མི་གཞན་དང་རྒྱུ་རྐྱེན་གྱི་ཁོར་ཡུག་ལྷན་པའི་སྐབས།
- བྱེད་རང་ལ་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པར་འགྲོ་སྐབས།
- བྱེད་རང་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ཁང་མིག་གཅིག་ནང་ཟུར་བཀག་བྱས་ནས་ཡོད་སྐབས།

གཤམ་གསལ་ནི་ཁ་རས་གྱོན་སྤངས་ཡིན།

གོམ་པ་དང་ཕོ།

ཁ་རས་མ་གྱོན་གོང་། རང་གི་ལག་པ་སྐར་ཆ་ 20 རིང་དག་རྗེས་ཀྱིས་བྱ་བའམ།
ཨ་རག་གི་གྲུབ་ཆ་ཡོད་པའི་དུག་སེལ་བྱུག་རྗེས་ཀྱིས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས། ལག་པ་
གཙང་མ་བཟོས་པ་དེས། བྱེད་རང་ལག་པ་ནས་ཁ་རས་དང་གདོང་ལ་འགོས་རྒྱ་འགོག་
ཐུབ།



གོམ་པ་གཉིས་པ།

ཁ་རས་ཀྱི་སྤྱོད་ལོག་མ་ལོར་བའི་ཕྱོག་རང་གི་ཁ་དང་སྐྱ་མ་ལེའམ་ཨོལ་སྒོ་བཅས་ཆ་
ཚང་བཀག་པར་གྱོན་དགོས། ཁ་རས་གྱོན་རྗེས་དེ་ལ་ལག་པ་སྐར་མ་ཐུག་པ་བྱེད་དགོས།
གཤམ་གསལ་སྐབས་བདེའི་གོ་རིམ་ལྟར། བྱེད་རྒྱུས་རང་བྱིས་དུ་ཁ་རས་བཟོ་ཐུབ།



www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx

གོམ་པ་གསུམ་པ།

ཁ་རས་གྱོན་ཚར་རྗེས་ལག་པ་ཡང་བསྐྱར་བྱ་དགོས།



ཁ་རས་གྱོན་ན། ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་(COVID-19)འགོས་ཁྱབ་མི་འགོ་བར་པན་གྱི་ཡོད།

གོམ་པ་བཞི་པ།

ཁ་རས་ཕྱད་དུས་ཁ་རས་གྱི་མཐུན་ངོས་ལ་ལག་པ་མ་ཐུག་པ་བྱེད་དགོས།



སྒྲིགས་ཚོམ་ནང་ལམ་སེང་གཡུག་དགོས།



རས་གྱི་ཁ་རས་ཡིན་ན། ལམ་སེང་འབྲིག་ཁྱུག་ཅིག་གི་ནང་སྒྲིགས་ཏེ། ཡང་བསྐྱར་བེད་སྤྱོད་མ་བཏང་གོང་བཟུ་དགོས།



ཁྱེད་རང་ཕྱི་ལོགས་ལ་འགོ་དུས་ཁ་རས་གཅིག་ལས་མང་བ་འབྱེད་ན་ལེགས། ཁ་རས་འཕར་མ་དེ་འབྲིག་ཁྱུག་ནང་ཉར་དགོས།



གོམ་པ་ལྔ་པ།

ཁ་རས་ཕྱད་རྗེས། རང་གི་ལག་པ་ཉུར་མཐར་སྐར་ཆ་ 20 རེང་དག་རྗེས་གྱིས་ཡང་བསྐྱར་བཟུ་བའམ། ཨ་རག་གི་གྲུབ་ཆ་ཡོད་པའི་དུག་སེལ་གྲུག་རྗེས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།



དུན་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ཁ་རས་གྱོན་པ་ཁོ་ནས་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་(COVID-19)འགོས་རྒྱ་སྡོན་འགོག་སྐབས་གྱི་མ་རེད། མི་གཞན་དང་བར་ཐག་མི་ཇུ་ 1.5 འཛོག་པ་དང་། ལག་པ་རྒྱན་དུ་བཟུ་བ་ནི། ལྔར་བཞིན་རང་ཉིད་སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོས་རེད།