

# གནད་བསྟུན།

## རྟོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ COVID-19 གྲོག་པར་གཏན་འཁེལ་བྱུང་སྟེ་རང་བྱིམ་དུ་ཟུར་བཀག་གཉེན་དགོས་པ་ཚོར་ལམ་སྟོན།

རྟོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་(COVID-19)གྲོག་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཚར་བ་ཁ་ཤས་སྤྱན་ཁང་དུ་དོ་དམ་རྟོག་ཞིབ་བྱ་དགོས་པ་ཡོང་གི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ནད་གཞི་སྡིད་པོ་མེད་པ་མང་ཆེ་བ་རང་བྱིམ་དུ་ཟུར་བཀག་བྱས་ཏེ་དོ་དམ་རྟོག་ཞིབ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད། རྟོག་རང་རྟོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ནད་པར་ངོས་འཛིན་ཐོག་རང་བྱིམ་དུ་དོ་དམ་བྱ་རྒྱུར་ཐག་གཅོད་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དེས་པར་དུ་གཤམ་གསལ་གྱི་ལམ་སྟོན་ལྟར་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་སྤྱན་པ་ལམ་འཕྲོད་བསྟེན་ལམ་སྟོན་གྱིས་རང་བྱིམ་དུ་ཟུར་བཀག་བྱེད་མི་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་མ་གནང་བར་དུ་བྱེད་དགོས།

མཐའ་མའི་བསྐྱར་བཅོས་ 2020 ཟླ་བ་ ༩ ཚེས་ 2 ཉིན་བྱས།

### ནད་རྟགས་ལ་རྟོག་ཞིབ།

རྟོག་རང་གི་ནད་རྟགས་ཚབས་ཆེན་(དཔེར་ན་ཚོལ་བ་མེད་པར་སྡོད་དུས་དབུགས་ཐག་ཐུང་ཐུང་དམ། དབུགས་གཏོང་ལེན་ཁག་པོ་)ཆགས་ན། ཨང་གྲངས་ 000 ལ་ཁ་པར་གཏང་སྟེ། ལྷུང་སློབས་སྟེ་ཚོན་གྱི་ལས་བྱེད་ལ། རང་ཉིད་རྟོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ COVID-19 གྲོག་པར་གཏན་འཁེལ་བྱུང་ཚར་བ་ཞིག་ཡིན་པ་བརྗོད་དགོས། རྟོག་རང་གི་ནད་རྟགས་སྟུག་ཏུ་སོང་བུང་ཚབས་ཆེན་མིན་ན། རང་གི་སྤྱན་པ་ལམ་སྟེན་པའི་སྤྱན་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།

### ལས་ཀ་དང་སློབ་གྲྭ་ཕྱིན་ན་འགྲིག་གམ། རང་ལ་མགོན་པོ་ཡོང་ན་འགྲིག་གམ།

འགྲིག་གི་མ་རེད། བྱིམ་ལ་ཟུར་སྡོད་བྱས་ཟེར་བའི་གོ་དོན་ནི། བཅུ་གྱི་བྱེད་སྟོབས་མཚམས་བཞག་སྟེ་དེས་པར་དུ་བྱིམ་མམ་མགོན་ཁང་ནང་སྡོད་པ་ལ་ཟེར། དེར་བརྟེན་ལས་ཀ་དང་། སློབ་གྲྭ། བྱ་བཅོལ་ཁང་། སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ། རོལ་ཅེད་བྱེད་སྟོབས་ཁང་། མང་ཚོགས་འཛོམས་ས། ཚོང་ཁང་བཅས་ལ་ཕྱིན་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། རྟོག་རང་ཟུར་སྡོད་བྱེད་པའི་རིང་། རྫོག་ཏུ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་དེ་མིན་དགོས་མེད་ཀྱི་སྐྱེ་མགོན་རང་བྱིམ་དུ་ཡོང་བཅུག་ན་མི་འགྲིག་ཐུགས་སྤང་། ཇོ་བོ་གི་གནས་ཚུལ་བྱུང་སྐབས་སམ། སྤྱན་བཅོས་དགོས་སྐབས། རང་བྱིམ་བཞག་ནས་ཕྱིན་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད།

### སྤྱན་བཅོས་ནང་འཆམ་འཆམ་ལ་ཕྱིན་ན་འགྲིག་གམ།

རྟོག་རང་ལ་སྤྱན་བཅོས་འཆམ་སྟེ་ཡང་ན་བར་འབྲམས་ཡོད་ན། དེ་ཚོའི་ནད་ཕྱིན་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད། སྤྱན་བཅོས་ཀྱི་ཆེད་དང་། ཡང་ན་ཇོ་བོ་གི་གནས་ཚུལ་ཡིན་ན་མ་གཏོགས། རྟོག་རང་སོ་སོའི་བྱིམ་ནས་ཁ་བྲལ་ན་འགྲིག་གི་མ་རེད།

### རང་བྱིམ་དུ་སྡོད་དུས། མི་གཞན་ལས་ལོགས་སུ་སྡོད་དགོས།

- རྟོག་རང་བྱིམ་དུ་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་སྡོད་ཀྱི་ཡོད་ན། རྟོག་རང་གི་ངོས་ནས་གང་ཐུབ་ཀྱིས་གཤམ་གསལ་ལྟར་བྱེད་དགོས།
- མི་གཞན་ལས་ལོགས་སུ་སྡོད་དགོས།
  - ཁང་མིག་གཅིག་གི་ནང་དུ་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་སྐབས། སྤྱན་བཅོས་ཁ་རས་(surgical mask)ཀྱོན་དགོས།

- མཐུན་རྒྱུན་འཛུལ་ཆེ། གསང་སྟོན་ཁྱུ་ཁང་ལོགས་སུ་བེད་སྟོན་གཏང་དགོས།
- མཉམ་སྦྲེན་དམ་ཐུན་མོང་གི་ས་གནས་སུ་འགྲོ་རྒྱུ་འཛུལ་དགོས་ཤིང་། ས་གནས་དེ་ཚོ་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་སྐབས་ཁ་རས་གྲོན་དགོས།
- སྤོང་ནད་དང་སློ་ནད། མཉམ་མའི་ན་ཚ། གཅིན་སྤྱིའི་ནད་གཞི་ཡོད་པའི་རིགས་དང་། ཆུན་འཕྲོག་བཅས་ནད་འགོག་ལུས་རྒྱུངས་ཞན་པའི་མའི་མཉམ་དུ་ཁང་མིག་གཅིག་ནང་མི་སྡོད་པ་ཉན་ཉན་ཉིག་ཉིག་བྱེད་དགོས། རང་བྱིམ་དུ་རྒྱུར་བཀག་བྱས་ནས་སྟོན་རིང་། ཐུག་འཕྲད་མ་བྱེད་ཀ་མེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཡོད་ན་ལས། དེ་མིན་མི་གཞན་བྱེད་རང་ཐུག་པར་ཡོང་མི་རུང་།

### སྤྲོད་རང་ཁ་རས་གྲོན་དགོས་པ།

བྱེད་རང་ཁ་རས་གཅིག་གི་ནང་མི་གཞན་(མི་གཞན་དེ་ཚོ་ཡང་རྒྱུར་བཀག་བྱས་པ་ཡིན་རུང་) དང་མཉམ་དུ་ཡོད་སྐབས་དང་། སྤྲོད་རང་ཁ་རས་གྲོན་དགོས་པ་སྤྲོད་སྐབས་ཁ་རས་གྲོན་དགོས།

བྱེད་རང་གི་སྤྲོད་རང་ཁ་རས་ཀྱིས་དུས་ཉུག་དུ་སོ་སོའི་ཁ་རྒྱུར་བཀག་བྱས་པ་ཉན་ཉན་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཟད། དགོས་མེད་དུ་ཁ་རས་ལ་ལག་པ་འཆང་རྒྱུར་འཛུལ་དགོས།

### སྟོ་དང་ཉབ་སྦྱིད་བཀག་དགོས།

སྟོ་དང་ཉབ་སྦྱིད་རྒྱུག་སྐབས། རང་གི་ཁ་རྒྱུག་གཙང་ཤོག་གིས་བཀག་པ་འཇམ། ཡང་ན་ལག་པའི་སྤྱ་ཁྱུགས་སམ་ཕུ་དུང་ནད་དུ་སྟོ་དང་ཁབ་སྦྱིད་རྒྱུག་དགོས། བེད་སྟོན་བཏང་ཚར་བའི་གཙང་ཤོག་དེས་པར་དུ་སྦྱིགས་ཚེ་ནད་རྒྱུགས་དགོས་ལ། ལག་པ་སྐར་ཆ་ 20 རིང་རྒྱ་དང་དག་ཇས་ཀྱིས་བཀྲ་དགོས།

### ལག་པ་བཀྲ་དགོས།

ལག་པ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་རྒྱ་དང་དག་ཇས་ཀྱིས་ཉུང་མཐར་སྐར་ཆ་ 20 རིང་ལེགས་པར་བཀྲ་དགོས། གལ་སྲིད་ལག་པ་མངོན་གསལ་གྱིས་བཙོག་པ་ཆགས་མེད་ན། ཞ་རག་གིས་རྒྱ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་དུག་སེལ་བྱུག་ཇས་ཀྱིས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས། མདོ་དོན་གཤམ་གསལ་གྱི་གནས་སྟངས་ནང་ལག་པ་རྒྱུས་བཀྲ་བའམ་དུག་སེལ་བྱུག་ཇས་ཀྱིས་གཙང་མ་བཟོ་རྒྱུར་ཉན་ཉན་ཉིག་ཉིག་བྱེད་དགོས།

- མི་གཞན་ཡོད་སར་མ་འཇུལ་གོང་།
- མི་གཞན་གྱིས་སྟོན་རྒྱུའི་ཅ་དངོས་ལ་ལག་པ་མ་འཆང་གོང་།
- གསང་སྟོན་བེད་སྟོན་བཏང་ཇེས།
- སྟོ་དང་ཉབ་སྦྱིད་བརྒྱུག་ཇེས།
- ཁ་རས་དང་ལག་ཤུགས་མ་གྲོན་གོང་དང་། སྤྲོད་ཚར་ཇེས།

### ཅ་དངོས་མཉམ་སྦྲེན་བྱེད་རྒྱུར་འཛུལ་དགོས།

རང་གི་ནད་མི་དང་མཉམ་དུ་ཁ་ལག་དང་། འཐུང་སྟོན། བཟུང་སྟོན། ཞ་ཚར་ཕྱིས་རས། ཉལ་ཆས་སོགས་མཉམ་སྦྲེན་བྱེད་མི་རུང་། ཅ་དངོས་དེ་རིགས་བྱེད་ཀྱིས་བེད་སྟོན་བཏང་ཚར་ཇེས། རྒྱ་དང་དག་ཇས་ཀྱིས་ལེགས་པར་བཀྲ་བའམ། ཡང་ན་གོས་འཕྲུ་འཕྲུལ་ཆས་དང་། སྤྲོད་འཕྲུ་འཕྲུལ་ཆས་བཀོལ་ནས་བཀྲ་དགོས།

### གཏན་འཁེལ་ནད་པའི་ནད་གཞི་དང་། རང་མིར་སློབ་འགོག་བྱེད་སྐྱོད་ཀྱི་རིམ་པ།

ཏོག་དབྱིབས་གཏན་འཁེལ་ནད་པར་གཏན་འཁེལ་བྱུང་སྟེ་ཟུར་བཀག་བྱས་པའི་ཁྱིམ་དུ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ནད་གཞི་བྱེད་མཁན་དང་། རྫོང་གནས་གཞན་ཐོབ་ཐབས་མེད་པའི་མི་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་མཉམ་སྟེད་བྱེད་མི་རུང་།

ནད་གཞི་དང་རང་མི་ཚོས། གཏན་འཁེལ་འདི་འགོ་ཉེན་ཚུང་དུ་གཏོང་ཆེད་དེས་པར་གཤམ་གསལ་གྱི་ལམ་སྟོན་ལྟར་བྱེད་དགོས།

### ནད་རྟགས་ལ་དོ་སྣང་།

བྱིད་རང་ནད་པའི་ནད་མིའམ་ནད་གཞི་ཡིན་ཆོ། ཚ་བ་འཕར་བ་དང་། སློ་རྒྱུ་པ། མིད་པ་ཚ་བ། དབྱགས་ཐག་ཐུང་བ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་བྱུང་ན། རང་གི་སྤྱན་པར་ཁ་པར་གཏོང་བའམ། བ་ཚདི་གནས་སྐྱོད་པ་དང་ཡིན་ན། ཨང་ཟངས་ 000 ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་སྤྱན་ཁང་གི་རྒྱར་སྐྱོབས་སྟེ་ཁག་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས། དེ་ཡང་རང་ཉིད་ཏོག་དབྱིབས་གཏན་འཁེལ་ COVID-19 རྫོང་པ་ཞིག་ལ་ལྟ་སྟོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་སྤྱན་པའམ་རྒྱར་སྐྱོབས་སྟེ་ཁག་ལ་ལུ་དགོས། སྤྱན་པ་བཞེན་གཏུགས་ཀྱི་སྐབས་དང་མི་གཞན་ཡོད་སྐབས་སྤྱན་བཅོས་ཁ་རས་ཕྱོན་དགོས།

### ལག་པ་བཀྲ་བ།

ལག་པ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་རྒྱ་དང་དག་ཇས་ཀྱིས་ཉུང་མཐར་སྐར་ཆ་ 20 རིང་ལེགས་པར་བཀྲ་དགོས། གལ་སྲིད་ལག་པ་མངོན་གསལ་གྱིས་བཅོག་པ་ཆགས་མེད་ན། ཨ་རག་གིས་རྒྱ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་དུག་སེལ་བྱུག་ཇས་ཀྱིས་བཀྲ་དགོས། ལག་པ་མ་བཀྲས་པར་རང་གི་ཁ་དང་། མིག་སྤྱོད་ལ་ལག་པས་རེག་མི་རུང་། ཁ་རས་དང་ལག་ཐུབས་མ་ཕྱོན་གོང་དང་། སྤང་ཚར་ཇས་རྟག་པར་ལག་པ་བཀྲ་དགོས།

### སྤྱན་བཅོས་ཁ་རས་རྒྱག་དགོས།

བྱིད་རང་ཏོག་དབྱིབས་གཏན་འཁེལ་ནད་པ་དང་མཉམ་དུ་ཁང་མིག་གཅིག་གི་ནང་ཡོད་སྐབས་དང་། རྫོང་པ་དེའམ་དེའི་ཁྱིམ་དང་རྩལ་ཚུ། ཁ་རྒྱ། མཚེལ་མ། སྤྱ་རྒྱ། སྤྱན་པ་བཅོས་གཅིན་ལྟ་བུའི་ཟག་ཇས་ལ་རེག་སྐབས་དེས་པར་དུ་ཁ་རས་དང་། (བེད་སྟོད་ཐེངས་གཅིག་བྱས་ནས་གཡུག་རྒྱུའི་)གཅིག་སྟོད་ལག་ཐུབས་བེད་སྟོད་བྱེད་དགོས།

- བྱིད་རང་གི་ཁ་རས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཁ་དང་སྤྱ་རྒྱ་ལུ་བཀག་རྒྱར་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་བྱེད་དགོས།
- གཅིག་སྟོད་ཁ་རས་དང་ལག་ཐུབས་བེད་སྟོད་ཚར་ཇས་གཡུག་དགོས།
- ཁ་རས་དང་ལག་ཐུབས་སྤང་ཚར་ཇས་ལམ་སང་ལག་པ་བཀྲ་དགོས།

### ཁང་པའི་ནད་དོས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།

ཁང་པའི་ནད་གཙང་མ་བཟོ་དེ་སྟེ་དོས་དང་། སློ་ལུང་། ལུས་ཁང་གི་ཅ་དངོས། གསང་སྟོད། ཁ་པར། སློག་སྐད་ཀྱི་མཚུབ་མིག་། སློག་ཆས། ཉལ་ཁྱིམ་འགྲམ་གྱི་སློག་སོགས་ "རེག་ཚད་མཐོ་བའི་" དོས་རྣམས་ཉིན་རེར་ཉུང་མཐར་ཐེངས་རེ་ལག་ཐུབས་ཕྱོན་ནས་གཙང་མ་བཟོ་དགོས། དེ་བཞིན་ནད་པའི་ཁྱིམ་དང་ལུས་ཐོན་ཟག་ལུའམ་(རྩལ་ཚུ)བཅོག་གཅིན་ཡོད་ས་རྣམས་ཀྱང་གཙང་མ་བཟོ་དགོས།

- གཙང་མ་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་ཇས་ཁག་གི་འགྲེལ་བཤད་ལ་བལྟས་ཏེ། དེར་འཁོད་ལམ་སྟོན་གཞི་བཟུང་ལག་བཟླར་བྱེད་དགོས། འགྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཁོངས་སུ་བཟླ་བ་ཆ་ལྟར་པའི་དང་ཇས་དེ་ཚོ་བེད་སྟོད་ལུས་ལྟར་བྱེད་སྐྱོད་གསལ་ཡོད་པ་མ་ཟད། ལག་ཐུབས་དང་པར་རས་ཕྱོན་དགོས་པ་དང་། ཇས་དེ་ཚོ་བེད་སྟོད་མ་བཏང་གོང་རྒྱང་འགྲོ་ཡག་པོ་ཡོད་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་སྟོན་འགོག་ལམ་སྟོན་ཡང་གསལ་ཡོད་པེད།
- དོས་མཁྲེགས་པོ་ཁག་ལ་བྱིམ་སྟོད་དུག་སེལ་གཤེར་ཁུ་དང་། དག་ཇས་སྤྱ་བཏང་བའི་གཤེར་ཁུ་བེད་སྟོད་བཏང་ན་འགྲིག། རང་བྱིམ་དུ་གཙང་མ་བཟོའི་གཤེར་ཁུ་བཟོ་ཐབས་ནི། རྒྱ་པོར་པ་བཞིའི་ནད་ལ་དག་ཇས་(bleach)ཐུར་མ་གཅིག་སྤྱུགས་ན་འགྲིག།

- དངོས་རྒྱུ་བཅོམ་པར་ལག་པ་འཆང་སྐབས་སྤོང་བཅོས་ཁ་རས་དང་གཅིག་སྟོན་ལག་ཤུབས་གྲོན་དགོས་ལ། ལག་ཤུབས་དང་ཁ་རས་འཕུད་ཚར་རྗེས་ལམ་སང་ལག་པ་བཟུ་དགོས།
- གྲོན་ཆས་ལག་པོ་བཟུ་དགོས།
- བྲག་དང་། གཟུགས་པོའི་གཤེར་ལྷ། བཅོམ་གཅིན་རིགས་འགོས་པའི་གྲོན་ཆས་དང་ཉལ་ཆས་རྣམས་ལམ་སང་བཟུ་དགོས།
- ཉལ་ཆས་དང་གྲོན་གོས། དག་རྒྱུ་བཅོས་ཀྱི་འབྲེལ་བཟོད་སྟོན་སྟེ་ལམ་སྟོན་ལྟར་བཟུ་དགོས། སྤྱིར་བཏང་གི་ལམ་སྟོན་ལྟར་མལ་གོས་རྣམས་ཚུདྲོད་འཇམ་གྱིས་བཟུས་ཏེ་སྐྱམ་དགོས།
- པོར་པ་དང་ལྷེར་མ་རྣམས་བྱུང་ན། ལྷེར་བཟུ་འཕུལ་ཆས་བཀོལ་ནས་བཟུ་དགོས།

### འབག་བཅོམ་ཆགས་པའི་དངོས་རིགས་མེད་པ་བཟོ་དགོས།

གཅིག་སྟོན་ལག་ཤུབས་དང་། སྤོང་བཅོས་ཁ་རས། དེ་མིན་བཅོམ་པ་ཆགས་པའི་དངོས་རྣམས། དངོས་རྒྱུ་གཞན་དང་མཉམ་དུ་མ་གཞུག་གོང་། བྱང་དུ་འགྲིག་པ་ལ་བཏོང་ས་པའི་སྤྱིགས་ཚོམ་གཞན་ཞིག་གི་ནང་སྤྱགས་ནས་འཇོག་དགོས། དངོས་པོ་འདི་ཚོར་ལག་པ་འཆང་རྗེས་ལམ་སང་ལག་པ་བཟུ་དགོས།

### རང་བྱིམ་དུ་ཁེར་སྟོན་བྱེད་ཐབས་ཁག་ཅིག

མི་སྤྱི་དང་དམིགས་བསལ་སྤུ་གུ་ཚོ་རང་བྱིམ་དུ་བྱེད་སྟོན་སྐབས་འཇིགས་སྤང་ཡོང་ངེས་པ་ཡིན། ཟུར་སྟོན་འབྲེལ་ཐབས་སུ་འདིར་ཐབས་ཤེས་ཁག་ཅིག་བཀོད་ཡོད།

- ཏྲོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ COVID-19 ལས་བྱུང་བའི་དངངས་འཚབ་འཇག་ཆེད། བྱང་མི་ཚོར་དེའི་སྐོར་སྐད་ཆ་བཤད་དགོས། དེའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཆ་ཚང་ལ་ལོར་འཕྲུག་མེད་པ་ [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) དྲ་རྒྱ་ནས་ཐོབ་ཐུབ།
- སྤུ་གུ་ཚུང་ཚུང་ལ་དེའི་སྐོར་བཤད་དུས། ཡོ་ཚད་དང་འཚམས་པའི་སྐད་ཆ་ཤོད་དགོས།
- རྒྱུ་ལྷན་འཆར་ཅན་གྱི་བྱེད་སྟོན་རྣམས་ག་ཚོད་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་ལག་བཟུར་བྱེད་དགོས།
  - ཐུབ་ཐབས་ཡོད་ན། རང་གི་ལས་ཁུངས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་རང་བྱིམ་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་དགོས།
  - རང་གི་སྤུ་གུའི་སྟོབ་གྲར་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ། ཡིག་ཟམ་ངམ་སྟོན་འཕྲིན་བརྒྱུད་དེ། ལས་འཆར་དང་། སྟོན་ཆེད། བྱང་སྟོན་བསྐྱར་རོགས་ལུ་དགོས།
- འདས་པའི་དུས་སུ། སོ་སོས་དཀའ་ཉེན་ཆེ་བའི་གནས་སྟངས་ཇི་ལྟར་འགྲིམས་པ་ལ་བསམ་སྟོབྱ་བཏང་སྟེ། ད་རེས་ཀྱི་གནས་སྟངས་འདི་ཡང་འགྲིམས་ཐུབ་ངེས་ཡིན་པར་གདེང་སྟོབས་ཐོབ་པ་བྱེད་དགོས། ཟུར་སྟོན་བྱེད་མི་དགོས་པའི་ཉེན་ཞིག་ཤར་རྒྱ་ཡོད་པ་དྲན་དགོས།
- ཁ་པར་དང་། སྟོན་འཕྲིན། སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱུད་ལམ་ཁག་བརྒྱུད་དེ་བྱང་མི་གཞན་དང་། སྟོན་པོ་ཚོར་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།
- བྱིམ་དུ་ལུས་སྟོང་རྒྱུ་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ལུས་སྟོང་འོད་སྟེར་དང་། ཞབས་བྲོ། ཞ་ལའི་ཐོག་ལུས་སྟོང་། ཡོ་ག་སྟོན་དུ་འཕྲེལ་བཟོད། དེ་མིན་བརྟན་འཇུགས་ཀྱང་འཁོར་ལྷ་བྱུའི་བྱིམ་སྟོན་ལུས་སྟོང་ཡོ་ཆས་ཡོད་ན་བེད་སྟོན་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་ལུས་སྟོང་བྱེད་དགོས། ལུས་སྟོང་ནི་སེམས་ངལ་དང་སེམས་སྐྱུག་སེལ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་རེད་ལོ།
- བྱང་མི་དང་། སྟོན་པོ་དེ་མིན་གྱི་ཉེ་འབྲེལ་ཚོར་རང་གི་རྒྱུ་མཁོའི་ཉོ་ཆ་དང་སྤོང་རྒྱུ་རྣམས་མཁོ་སྤྱོད་རོགས་ལུ་དགོས། གལ་སྲིད་དེ་ཡོང་ཐབས་མེད་ན། དྲ་ལམ་མཐུ་ཁ་པར་བརྒྱུད་དེ་སོ་སོའི་རྒྱུ་མཁོའི་བཟུང་བཅའ་དང་སྤོང་(སྤོང་ཐོ་དགོས་པའི་སྤོང་རྒྱུ)རྣམས་མངགས་ཉེ་བྱེད་དགོས།
- ཟུར་སྟོན་གྱི་དུས་ཚོད་འདི་ནི། ཅེད་རིགས་མིག་མང་སོགས་དང་། ལག་ཤེས་སྐྱུ་ཅུལ། རི་མོ། དཔེ་དཔེ་ལྟ་སྟོན་སོགས་ལ་རོལ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ནམ་རྒྱུན་ཐོབ་དཀའ་བ་ཞིག་ལ་བརྟེན་དགོས།

### ཟུར་བཀག་ནས་མ་ཐོན་གོང་། བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་སམ།

ཉིན་ ༡༤ རྗེས་ལ། བྱིད་རང་བདེ་ཐང་ཡིན་ན། ཟུར་བཀག་ནས་ཐོན་པར་བརྟག་དཔྱད་གང་ཡང་བྱེད་མི་དགོས།  
ཟུར་བཀག་གི་དུས་ཡུན་རིང་། དབྱུགས་ལམ་མི་བདེ་བ་དང་། ཚ་བ་འཕར་བའི་ནད་རྟགས་བྱུང་ན། རྟོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་(COVID-19)ལངས་ཡོད་མེད་  
བརྟག་དཔྱད་ཆེད་སོ་སོའི་སྐྱེན་པའམ། ཁ་པར་ཨང་ **1300 066 055** བརྒྱུད་ས་གནས་སྤྱི་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་སྡེ་ཚོལ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།  
བརྟག་དཔྱད་འབྲས་བུར་ནད་དེ་མེད་པ་ཐོན་ན་ཡང་། ཟུར་བཀག་ཉིན་གྲངས་ ༡༤ དེ་ཐོག་མའི་འཆར་གཞི་ལྟར་མཐའ་འཁྲུལ་བ་སྡོད་དགོས།

### ཟུར་སྡོད་བྱེད་རིང་ད་དུང་དྲི་བ་གཞན་ནམ་རོགས་སྐྱོར་དགོས་ན།

- **ཨོ་སྤིང་གི་སྐོག་ཚ (Lifeline Australia): 13 11 14**  
 ཉེན་མེད་དུ་འཛོལ་བུ་དང་། དཀའ་ཚོགས་ལ་གདོང་ལེན་བྱུང་དཀའ་བ་ཚོར། ཉེན་མཚན་དབྱེར་མེད་དུ་སྤྱད་རིང་གཉན་འཕམ་ལས་ཐར་ཐབས་ཀྱི་རོགས་རམ་  
 བྱེད་མཁན་གྱི་ཚོགས་པ་ཞིག
- **བྱིས་པའི་རོགས་སྐྱོར་ཚོལ་པ། (Kids Helpline): 1800 551 800**  
 ལྷ་གྲུ་ལོ་ ༥ �ནས་ ༢༥ བར་ལ་ཁ་པར་དང་དབྱུང་བརྒྱུད་དེ། ཉེན་མཚན་གཉིས་ཀར་གསལ་བྱས་པའི་ཀྱི་རིན་མེད་ལམ་སྟོན་བྱེད་མཁན་གྱི་ཞབས་ཞུའི་སྡེ་ཚོལ་  
 ཞིག
- **མངའ་སྡེའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན། (NSW Mental Health Line): 1800 011 511**  
 ཁ་པར་བརྒྱུད་དེ་འུ་སོའི་རྩ་སྐྱོད་མངའ་སྡེའི་ནད་གི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་སྡེ་ཚོལ།
- **ཨང་ 1800 020 080** མནན་ཉེ། **National Coronavirus Health Information** (རྒྱལ་ཡོངས་རྟོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་འཕྲོད་  
 བསྟེན་དྲིལ་བསྐྱུགས་ཁང་)ལ་ཁ་པར་གཏང་དགོས།

### གནས་ཚུལ་རྒྱས་པ་མཐོ་ན།

[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/advice-for-confirmed.aspx) ཡི་དྲ་རྒྱ་ལེབས།