NSW Health

NSW GOVERNMENT

ཆམ་རིམས། (ཆམ་ནད།)

Influenza (flu) | **Tibetan**

ཆམ་རིམས་ནི་ག་རེ་ཡིན་ནམ།

ཆམ་རིམས་ནི། ཆམ་ནད་ཀྱི་ནད་འབུས་སྐྱེད་པའི་དབུགས་ལམ་གྱི་ནད་གཞི་འགོས་ཉེ་ཅང་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། ཆམ་ནད་ཀྱི་ནད་འབུ་ལ་ཀ་པ་དང་ཁ་པ་ཞེས་རྩ་བའི་རིགས་གཉིས་དང་། ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་རིགས་མང་པོ་ཡོད། ཆམ་རིམས་ནི་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆམ་པ་ལས་ཚབས་ཆེ་བ་ཡོད། ཚབས་ཆེ་དུས་གློ་ཚད་ཀྱི་དབང་གིས་དབུགས་འབྱིན་རྔུབས་དཀའ་བ་ཡོང་གི་ཡོད། གཞན་ཡང་ཆམ་རིམས་ཀྱི་དབང་གིས་སྙིང་དང་ཀླད་པར་གནོད་ཁ་རྒྱས་པ་དང་། ཁྲག་འཁྲུག་པ་ (ཁྲངས་འཁྲུག་(sepsis)ནི་ལུས་པོས། གཉན་རིམས་ལ་ཚད་ལས་བརྒལ་བའི་ལ་ལན་བྱེད་པའི་ནད་ཅིག་རེད།) བཅས་ཡོང་གི་ཡོད། ཞིའུ་སོའོ་ཐ་ཕྱེལ་མངའ་སྡེའི་ནང་། ལོ་ལྟར་ཆམ་རིམས་ཀྱི་རྐྱེན་པས་མི་ཁ་ཤས་འདས་གྲོངས་འགྲོ་གི་ཡོད།

ལོ་འཁོར་མོའི་དུས་ཚོད་གང་འདྲ་ཞིག་ལའང་ཆམ་རིམས་ཕོག་སྲིད་པ་ཡིན་ཡང་། རྒྱུན་ལྡན་སྟོན་དུས་དང་དགུན་དུས་ཕོག་མང་བ་ཡིན། ཆམ་རིམས་ལྡང་བའི་ནམ་དུས་སུ། སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཆམ་རིམས་ཀྱི་རིགས་གཅིག་ལས་མང་བ་འགོས་ཁྱབ་འགྲོ་གི་ཡོད།

ཆམ་རིམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ག་རེ་ཡིན་ནམ།

ཆམ་རིམས་ཕོག་པའི་མི་ཚོར་རྒྱུན་དུ་གཤམ་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་འགའ་མངོན་གྱི་ཡོད།

- ཚ་བ་འཕར་བ་དང་གྲང་ཤུམ་རྒྱག་པ།
- གློ་ལྷང་བ་དང་། མིད་པ་ཚ་བ། སྣ་ཆུ་ཐོན་པའམ་སྣ་ཁུང་འགག་པ།
- ཤ་གནད་ལ་ན་ཟུག་གཟེར་ལྡང་བ་དང་། རུས་ཚིགས་ན་བ། མགོ་གཟེར་བ། ངལ་ཞིང་དུབ་པ།
- ཞེ་མེར་ལངས་པ་དང་། སྐྱུག་ལྡང་བྱེད་པ། ཁྲོད་པ་བཤལ་བ། (བྱིས་པ་དང་ན་གཞོན་ཁྲོད་འདི་འབྱུང་མང་བ་ཡིན་)

ཆམ་རིམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་རྣམས་གཟའ་འཁོར་གཅིག་ལས་མང་བ་གནས་སྲིད། མི་ཁ་ཤས་ལ་ཚབས་ཆེ་ཆུང་འབྲིང་ཙམ་གྱི་ནད་རྟགས་ཉིན་ཁ་ཤས་རང་འབྱུང་སྲིད། ལྷག་པར་སྔོན་མ་ཆམ་རིམས་ཕོག་མྱོང་བའམ་སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་བརྒྱབ་སྟེ། ནད་འགོག་ལུས་ཟུངས་ཐུབ་པ་ཚོར་དེ་ལྟར་རེད། ཡང་མི་འགའ་ཞིག་ལ་ཆམ་རིམས་ལ་བརྟེན་ནས་ཚབས་ཆེའི་འདུ་བ་འཁྲུག་པའི་ནད་དཔེར་ན། གློ་ཚད་དང་། དབུགས་འབྱིན་རྟུབ་དཀའ་བར་བརྟེན། སྨན་ཁང་དུ་སྟོད་དགོས་ཡོང་སྲིད། འདུ་བ་འཁྲུག་པའི་གནས་ཚུལ་འདི་རིགས་སུ་ལའང་ཡོང་སྲིད་ཅིང་། ལྷག་པར་ཚབས་ཆེའི་ནད་ཕོག་ཉེན་ཡོད་པ་ཚོ་ལ་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་བ་ཡོད།

ཆམ་རིམས་ཇི་ལྟར་འགོས་ཁྱབ་འགྲོ་གི་ཡོད་དམ།

ཆམ་རིམས་ནི། ཕལ་མོ་ཆེ་ནད་དེ་ཕོག་པའི་མིས། གློའམ་ཧབ་ཆི་རྒྱག་སྐབས་འཐོར་བའི་ཁ་ཆུ་སྣ་ཆུའི་ཐིགས་མ་ལས་འགོས་ཁྱབ་འབྱུང་གི་ཡོད། དེ་བཞིན་ནད་ལྡན་སྐྱེ་བོ་ལས་ནད་འབུ་ཟགས་འཐོར་བྱུང་སའི་དངོས་སམ་ཅ་དངོས་ལ། རེག་ཐུག་བྱས་པར་བརྟེན་ནས་ཀྱང་འགོས་ཀྱི་ཡོད། ཆམ་རིམས་ཀྱི་ནད་འབུ་ལྡན་པའི་སྐྱེ་བོ་དེ། མ་ན་བའི་གོང་དང་། ན་བཞིན་པའི་སྐབས་གཉིས་ཀར་མི་གཞན་ལ་ནད་དེ་འགོ་ཐུབ་པ་ཡིན།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ལ་ཆམ་རིམས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་པའམ། ཆམ་རིམས་ཡོད་པའི་ནད་ངོ་འཕྲོད་ཚེ། རང་གི་ནད་རྟགས་མ་ཡལ་བར་མི་གཞན་ལ་འབྲེལ་ཐུག་ཡོང་རྒྱུར་གཡོལ་ཆེད། རང་ཁྱིམ་དུ་སྡོད་དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

ཚམ་རིམས་ནད་ངོ་འཕྲོད་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ།

ཚམ་རིམས་ནད་ངོ་འཕྲོད་སྟངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཉག་ཅིག་ནི། པི་སི་ཨར་(PCR སྣ་ཁུང་ངམ་མིད་པར་བཞལ་ཡེ་སྦྱོད་པ་)བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད།

ཚམ་རིམས་ཕོག་ཡོད་མེད་ལྟ་ཆེད། པི་སི་ཨར་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་དོས་སྦྱོར་དགོས་མིན། རང་གི་སྨན་པར་སྐད་ཆ་ཤོད། ཚམ་རིམས་ཀྱི་རྐྱེན་གྱིས་ཚབས་ཆེའི་ནད་ཕོག་ཉེན་ཡོད་པ་ཚོར། ནད་དུག་འགོག་བཅོས་ཀྱི་སྨན་བཅོས་བྱ་རྒྱུ་ཡོད།

ཚམ་རིམས་འགོས་ཁྱབ་ཀྱི་ཡུན་ཚད་ཇི་ཙམ་ཡིན་ནམ།

- ཚམ་རིམས་ཀྱི་ནད་འབུ་ལྡན་པ་རྣམས་ལ་ནད་རྟགས་ཤར་འགོ་མ་ཚུགས་གོང་ནས་གཞན་ལ་ནད་དེ་འགོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།
- མི་རྒན་པ་རྣམས་ལ་ནད་དེ་ཕོག་པའི་ཐོག་མའི་ཉིན་གྲངས་ ༣ ནས་ ༥ བར་གྱི་དུས་ཡུན་ནང་། ནད་གཞན་ལ་འགོ་ཚད་ཆེ་བ་ཡིན།
- ཕྲུ་གུ་རྣམས་ཉིན་ ༧ ནས་ ༡༠ བར་གཞན་ལ་ནད་འགོ་བའི་ནུས་པ་ལྡན།
- ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་དང་། ནད་འགོག་ལུས་ནུས་ཞན་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ནད་འགོ་བའི་ཡུན་ཚད་རིང་བ་ཡིན།

སུ་ལ་ཚབས་ཆེའི་ནད་ཕོག་ཉེན་ཡོད་པ་ཡིན་ནམ།

མི་སུ་ལའང་ཚམ་རིམས་ཕོག་སྲིད་ཀྱང་། འགའ་ཞིག་ལ་ཚབས་ཆེའི་ནད་འབྱུང་ཉེན་ཡོད། (ཕལ་ཆེར་ཚམ་རིམས་ཚབས་ཆེན་ན་སྔེ་སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་དགོས་པ་ཡོང་) དེའི་ཁོངས་གཞམ་གསལ་རྣམས་ཚུད།

- ལོ་ ༥ མན་གྱི་ཕྲུ་གུ།
- ལོ་ ༦༥ དང་དེ་ལས་རྒན་པའི་མི་རྣམས།
- གཞུག་གནས་མི་རིགས་དང་། ཊོ་རེ་ སེ་ཊེ་ཊི་མཚོ་གླིང་གི་(Torres Strait Islander)གི་མི་རྣམས།
- བུད་མེད་སྦྲུམ་མ་མངལ་འཁོར་བའི་དུས་རིམ་གང་དུའང་ཉེན་ཁ་ཡོད།
- གཞམ་གསལ་སྨན་བཅོས་ངེས་ཅན་དགོས་རིགས་རྣམས་ཚུད། དེ་ཡང་སྙིང་ནད་པ་དང་། གློ་གཙོང་གི་ནད། (དབུགས་བསགས་ཀྱི་ན་ཚ་ཚབས་ཆེན་ཡོད་པའང་ཚུད) མཁལ་མའི་ནད། མཆིན་པའི་ནད། གཅིན་སྙིའི་ནད། ལུས་ཚོ་ཆེས་པའི་ནད། དབང་རྩའི་གཙོང་ནད། ཁྲག་འཁྲུག་གི་ནད། ནད་འགོག་ལུས་ནུས་ཉམས་པའི་མི། དེ་མིན་ཕྲུ་གུ་དང་མི་རྒན་པ་གཙོང་ནད་དབང་གིས་སྨན་བཅོས་རྒྱུན་མཐུད་བྱ་དགོས་པའམ། སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་དགོས་མཁན་རྣམས་སོ།།

ཁྱེད་རང་སྡོད་གནས་མེད་མཁན་ནམ། རྒན་གསོ་ཁང་ངམ། ཡུན་རིང་ལྟ་སྐྱོང་ཁང་དུ་ཡོད་ན། ཚབས་ཆེན་ནད་ཕོག་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡིན། གལ་སྲིད་རང་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་མེད་མ་ཤེས་ན། སོ་སོའི་སྨན་པར་དེའི་སྐོར་སྐད་ཆ་ཤོད།

རང་དང་གཞན་སྲུང་སྐྱོབས་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ།

ལོ་རེའི་ཚམ་རིམས་སྔོན་འགོག་གི་ཁབ་རྒྱབས།

- ལོ་ ༦ དང་། དེ་ལས་རྒན་པ་ཚང་མས་རང་ཉིད་ཚམ་རིམས་ལས་སྲུང་ཆེད། ལོ་རེའི་སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་བརྒྱབ་རྒྱུར་སྐུལ་དེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- ཚམ་རིམས་ལས་ཚབས་ཆེའི་ནད་ཕོག་ཉེན་ཡོད་པ་ཚོར། **རྒྱལ་ཡོངས་ནད་འགོག་ལུས་ནུས་ལས་གཞི་**བརྒྱུད། ཚམ་རིམས་སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་རིན་མེད་དུ། ཐོབ་རྒྱུའི་ཆ་རྐྱེན་ཚང་སྲིད།
- ཚམ་རིམས་ཀྱིས་རྐྱེན་པས། ཚབས་ཆེའི་ནད་ཕོག་ཉེན་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་དང་རྒྱུན་དུ་ཐུག་འཕྲད་ཡོད་མཁན་(དཔེར་ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་དང་། རྒན་གསོ་ཁང་གི་ལྟ་སྐྱོང་བ། ནང་མི་)ཚོར་སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་བརྒྱབ་ན། ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་མི་རྣམས་ལ་སྲུང་སྐྱོབས་ཡོང་ཐུབ།
- ཚམ་རིམས་ནད་འབུའི་རིགས་ལ་རྒྱུན་དུ་འགྱུར་འགྱུར་ཡོང་གི་ཡོད་པར་བརྟེན། ཚམ་རིམས་སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་ལོ་རེ་བཞིན་རྒྱག་དགོས། ལོ་རེའི་ཚམ་རིམས་ནད་འབུ་ཁྱབ་འཕེལ་གྱིས་འགྱུར་འགྲོས་སྔོན་དཔག་གིས། དེ་ལ་འཚམས་ཤིས་ཀྱི་སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་བཟོ་གི་ཡོད། ཚམ་རིམས་ལས་བྱུང་བའི་ཚབས་ཆེའི་ནད་གཞི་སྔོན་འགོག་ཐད། སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་ཀྱིས་ནུས་པ་ཐོན་ཐུབ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཚབས་ཆེའི་ནད་གཞི་ཕོག་ཉེན་ཡོད་མཁན་ཡིན་ན་འཆར་གཞི་ཡོད་དགོས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ནད་ཚབས་ཆེན་ཕོག་ཉེན་ཆེ་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་ན། ཁྱེད་རང་མ་ན་གོང་སྨན་པར་བཤད་ནས་ནད་གཞི་གང་ཞིག་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྨན་བཅོས་གང་ཞིག་དགོས་མིན་སྐོར་འཆར་གཞི་བཟོ་དགོས། ཚམ་རིམས་སྔོན་འགོག་དང་བཅོས་ཐབས་བྱེད་པར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཆོག་པའི་ནད་དུག་འགོག་སྨན་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་པས་ནད་དུག་འགོག་སྨན་གྱི་སྔོན་འགྲོའི་ཞིབ་བཤེར་འཆར་གཞི་འགོངས་སྐོར་བྱེད་ཐུབ་ལ། ཁྱེད་རང་ལ་འཚམ་པའི་བཅོས་ཐབས་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་ཐུབ།

ཁྱེད་ལ་ཚམ་རིམས་ཕོག་ནའང་། ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་པས། ནད་དུག་འགོག་སྨན་གྱི་སྨན་ཤོག་སྤྲོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འཆར་གཞི་ཞིག་ཡོད་ན་དེས་ཁྱེད་ལ་ནད་དུག་འགོག་སྨན་མྱུར་དུ་དང་ལས་སླ་པོར་རག་ཐུབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་ཐུབ།

རང་གཞན་སྲུང་སྐྱོབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྟབས་བདེའི་བྱེད་ཐབས་གཞན་ཁག་ལག་བསྟར་གནང་།

གཞན་སྲུང་སྐྱོབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་གཤམ་གསལ་སྟབས་བདེའི་གོམ་རིམ་ཁག་ཡོད།

- ཚམ་རིམས་ཕོག་ཚེ་རང་ཁྱིམ་དུ་སྡོད། རང་ཁྱིམ་ནས་འགྲོ་དགོས་བྱུང་ཚེ་ཁ་རས་གྱོན།
- ཕྱི་ལོགས་སུ་འཛོམས་པའམ། གཞི་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་རླུང་འགྲོ་ཡག་པའི་གནས་སུ་སྒོ་དང་སྒེའུ་ཁུང་ཕྱེ་ནས་འཛོམས།
- འཚང་ག་ཆེ་སར་གཡོལ་དགོས།
- རང་ཉིད་ན་བའམ། ཚམ་རིམས་ཕོག་པ་ར་འཁྱོད་བྱུང་ཚེ། ནད་ཚབས་ཆེན་ཕོག་ཉེན་ཡོད་པའི་མི་ཐུག་པར་མ་འགྲོ།
- ལག་པ་འཁྲུད་པ་རྩུད་པའི་ལག་པའི་གཙང་སྦྲ་ལག་ལེན་ཡག་པོ་གནང་།

ཉེན་ཁ་མེད་པར་ཚམ་རིམས་ངོ་དམ་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་སམ།

རང་ཁྱིམ་དུ་བསྡད་ནས་གཞན་ལ་ཉེན་ཁ་ཉུང་དུ་གཏོང་བ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་ཚམ་རིམས་ཕོག་ཚེ། རང་ཁྱིམ་དུ་བསྡད་ནས་གཞན་དང་འབྲེལ་ཐུག་དམ་པོ་ཡོང་རྒྱུར་འཛེམས་དགོས། ཚམ་རིམས་ཕོག་པའི་ཕྲུ་གུ་སློབ་གྲྭ་དང་བྱེད་སྒོ་གཞན་ལ་འཛུལ་ཞུགས་བྱེད་མཚམས་འཇོག་དགོས། གཞན་ལ་ནད་འགོས་ཁྱབ་མི་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ། ཚ་བ་ཡལ་རྗེས་ཉུང་མཐར་ཆུ་ཚོད་ ༢༤ ལས་མ་ཉུང་བ་དང་བདེ་ཐང་དུ་མ་ཆོར་བར་ཁྱིམ་དུ་བསྡད་དགོས། འདི་ནི་ལྷག་པར་དུ་སྦྲུམ་མ་དང་། བྱིས་པ། རྒན་རྒོན། སྨན་ཁང་། རྒན་གསོ་ཁང་། དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ལྟ་སྐྱོང་ཁང་བཅས་སུ་ཡོད་པའི་ནད་ཚབས་ཆེན་ཕོག་ཉེན་ཡོད་པའི་མི་ལ་བལྟ་བར་འགྲོ་སྐབས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

འོས་ཆོས་ཚང་ན་སྔ་ཙམ་ནས་ནད་དུག་འགོག་སྨན་འགོ་འཛུགས་དགོས།

ཚམ་རིམས་ཀྱི་དབང་གིས་ནད་ཚབས་ཆེན་ཕོག་ཉེན་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ལ་ཨོ་སེལ་ཊ་མི་ཝིར་ (Tamiflu®) ལྟ་བུའི་ནད་དུག་འགོག་སྨན་ཞུ་ལེན་གྱི་འོས་ཆོས་ཚང་སྲིད། ནད་དུག་འགོག་སྨན་ནི། ནད་ཕོག་དུས་སྔ་ཙམ་ནས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན། ཚམ་རིམས་དབང་གིས་བྱུང་བའི། ནད་དྲག་པོ་དང་། སྨན་ཁང་དུ་སྡོད་དགོས་པ། འཆི་སྐྱོན་བཅས་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐུབ། ནད་དུག་འགོག་སྨན་ཞུ་ལེན་ཆོག་མིན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཆེད་སྨན་པ་དང་མྱུར་དུ་འབྲེལ་བ་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། ནད་རྟགས་ཐོན་པ་ནས་ཆུ་ཚོད་ ༤༨ ནང་ཚུན་ནད་དུག་འགོག་སྨན་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་སྨན་ནུས་ཐོན་ཆེ་ཤོས་ཡིན།

ནད་རྟགས་ལ་ལྟ་རྟོག་བྱེད་པ།

གཤམ་གསལ་བྱ་ཐབས་ཀྱིས་ནད་རྟགས་མང་ཆེ་བ་ངོ་དམ་བྱེད་ཐུབ།

- ངལ་གསོ་ལྷུང་ངེས།
- ན་ཟུག་དང་ཚ་བ་སེལ་ཆེད་དགོས་མཁོ་ལྟར་ཕ་ར་སི་ཊ་མོལ་(paracetamol)ལམ། ཨའི་བུ་པོ་རོ་ཕེན་(ibuprofen)བསྟེན་པ། (ལོ་ ༡༦ མན་གྱི་བྱིས་པར་ཨ་སི་པི་རིན་(aspirin)ཡོད་པའི་སྨན་བཏང་མི་རུང་།)
- ཆུ་ཡང་ཡང་བཏུང་སྟེ་ལུས་པོར་གཤེར་ཁུ་ལྡང་ངེས་ཡོང་བར་བྱེད་པ།

རོགས་རམ་དགོས་པའི་དུས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ལ་གཤམ་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་གང་རུང་བྱུང་ན་མྱུར་དུ་ཀླད་ཀོར་གསུམ་ཅན་ (000) ལ་ཁ་པར་བཏང་ནས་མྱུར་སྐྱོབ་མི་སྣར་ཁྱེད་རང་ལ་ཚམ་རིམས་ཕོག་ཡོད་སྲིད་པའི་སྐོར་བཤད་དགོས།

- དབུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའམ། དབུགས་གཏོང་ཚད་མྱུར་བ།
- བྲང་ཁོག་ན་ཟུག་གམ་གནོན་ཤུགས་སྐྱར་མ་བཅུ་ལས་མང་བ་གནས་པ།
- མགོ་འཐོམས་པའམ་གློ་བུར་དུ་མགོ་ཡོམ་འཁོར་བ།
- སྐྱུག་ལྷང་རྒྱུན་མཐུད་དུ་བྱེད་པ།

ཁྱེད་ལ་ཚམ་རིམས་ཕོག་ཅིང་། ཛ་དྲག་སྨན་བཅོས་མ་ཡིན་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དྲི་བ་ཡོད་ན། རང་གི་སྨན་པའམ། ཁ་པར་ཨང་ 1800 022 222 བརྒྱུད་འཕྲོད་བསྟེན་ཐད་འབྲེལ་(healthdirect)ལ་ཁ་པར་ཐོངས། [འཕྲོད་བསྟེན་ཐད་འབྲེལ་]ནི་རིན་མེད་ཡིན་པ་མ་ཟད། གཟའ་རེའི་ཉིན་བདུན་ཀར་ཆུ་ཚོད་ ༢༤ རིང་ཡོད། དེར་ཁ་པར་བཏང་ན་དེབ་སྐྱེལ་སྨན་ཞབས་པ་ཞིག་གིས་ལན་འདེབས་ངེས། དྲི་བ་ཁ་ཤས་དྲིས་ན་འོས་འཚམས་ཀྱི་ལྷ་སྐྱོང་ཁང་དང་སྦྲེལ་མཐུད་བྱེད་ངེས་རེད།

གནས་ཚུལ་དེ་བས་རྒྱས་པ་མཁོ་ན།

- [NSW Health Influenza]
  ནིའུ་སོའོ་ཐ་ཞེལ་མངའ་སྡེའི་ཚམ་རིམས་འཕྲོད་བསྟེན།
- [NSW respiratory surveillance report]
  (ནིའུ་སོའོ་ཐ་ཞེལ་མངའ་སྡེའི་དབུགས་ལམ་ལྟ་རྟོག་སྙན་ཐོ།
- [National Immunisation Program Schedule]
  རྒྱལ་ཡོངས་སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་ལས་རིམ།
- [Frequently asked questions about infleunza vaccination for health professionals]
  འཕྲོད་བསྟེན་ཁྱད་ལས་པའི་ཆེད་དུ་བསྒྲིགས་པའི་ཚམ་རིམས་སྔོན་འགོག་སྨན་ཁབ་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུན་ལྡན་དྲི་བ་ཁག
- [NCIRS - Frequently asked questions about influenza]
  NCIRS - ཚམ་རིམས་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱུན་ལྡན་དྲི་བ་ཁག
- [Translated respiratory illness resources]
  དབུགས་ལམ་ནད་གཞིའི་སྐོར་ཡིག་སྒྱུར་བྱས་པའི་རྒྱུ་ཆ་ཁག