

- སློབ་གྲྭ་ཁག་དང་བྱིས་པ་ལྟ་སྐྱོད་ལས་འཆར་ཁག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ཁག་ཡོད། བྱིད་ཀྱི་སྤྱི་ལུ་སློབ་གྲྭ་ཡང་ན་ལས་འཆར་ལ་ཞིབ་བཤེར་གནང་རྟོགས།

གལ་སྲིད་ང་ལ་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་པོ་དང་ལས་བཅོམ་གྱི་ཡོད་ན། ངས་ད་དུང་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་གཅིག་གྱུར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

གལ་སྲིད་བྱིས་པ་ལ་འཕྲོད་བཞེན་གྱི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་པོ་དང་ལས་བཅོམ་གྱི་ཡོད་ན། བྱིད་ཀྱིས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གྱུར་གནང་མི་དགོས། འདྲེས་མྱེད་ལུས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་དང་བྱིད་གནང་རྒྱ་དང་ལག་པའི་འཕྲོད་བཞེན་ཡག་པོ་གནང་རྒྱ་དེ་བས་ཀྱང་དགོས་ངེས་ཆེ་བ་བཅོམ་གྱི་ཡོད།

ངས་ལུས་སྐྱོད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གྱུར་དགོས་མཁ།

གལ་སྲིད་བྱིས་པ་ལ་ལུས་སྐྱོད་གནང་གི་ཡོད་པ་དང་། ཇི་སྲིད་བྱིས་མི་གཞན་དག་ས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་སྡེ་རྒྱུ་ 6 ཉར་གནང་གི་ཡོད་ན། བྱིད་ཀྱིས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གྱུར་གནང་དགོས་ཀྱི་མེད། ཁང་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་སྐྱོད་ཁང་ཡང་ན་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་བཅོམ་པའི་མཐུན་སྦྲེན་ཞིག་གི་ནང་དུ་ལུས་སྐྱོད་གནང་བའི་སྐབས་སུ་(གསོ་དབྱེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་ལ་བཅོམ་སྤྱོད་གནང་མི་ཐུབ་པ་ཡང་ན་ལོ་ 2 འོག་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་) བྱིད་ཀྱིས་དུས་ནམ་ཡིན་ལ་ངེས་པར་དུ་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གྱུར་གནང་དགོས། བྱིད་ཀྱིས་མངའ་སྡེའི་དགོས་དོན་ཁག་ལྟར། རས་དྲུགས་སྤྱི་བཞི་དང་། བླ་སྤྲེལ་བོ་ལེགས་རིགས་རྒྱ་སྐྱོད་ཁང་དང་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་བཅོམ་པའི་མཐུན་སྦྲེན་ཁག་གི་ནང་དུ་འགྲུབ་པའི་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་སུ་ངོས་ལེན་གནང་གི་མ་རེད།

ལས་གནས་སུ་ཡོད་དུས་ངས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

བྱིད་ཀྱིས་མི་གཞན་དག་ (དེའི་ནང་དུ་ལས་རྟོགས་དང་། ཚོང་ཤལ་དོ་བདག་མཐོན་པོ་སོགས་འཚུངས་ཡོད་པ་) ས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་སྡེ་རྒྱུ་ 6 ཉར་ཉར་ཉར་གནང་གི་ཡོད་ན་མ་གཏོགས། དེ་མིན་ལས་གནས་སུ་ཡོད་དུས་བྱིད་ཀྱིས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་ངེས་པར་དུ་གྱུར་གནང་དགོས། ལས་བདག་ཚོས་ངེས་པར་དུ་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ལས་མི་ཚོར་རེན་མེད་ཐོག་མཐོ་སྐྱོད་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། བྱིད་ཀྱི་ལས་བདག་ལ། ག་དུས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་ཡང་ན་སྤྱོད་བཞེན་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་ལ་སྐྱོན་གྱི་དགོས་མཁོ་ཁག་ཡོད་སྲིད། ཐ་ན་གལ་སྲིད་རྒྱང་ཐག་སྡེ་རྒྱུ་ 6 ཉར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། ཁང་པའི་ནང་ལོགས་སུ་དང་མི་གཞན་དག་གི་ཉེ་འཁོར་དུ་ལྷག་ལས་གནང་སྐབས་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་བྱིས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གྱུར་གནང་རྒྱ་དོས་སྐྱོར་ཤུགས་ཆེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གལ་སྲིད་བྱིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་ལ་བཅོམ་སྤྱོད་གནང་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ན། འཚོམ་པོ་ཡོད་པའི་ཡར་མར་འགྲུབ་ཐབས་གནང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་སྐོར་ལས་བདག་དང་ལྷན་དུ་གོ་བཤམ་གནང་དགོས།

ང་ལ་དེ་སློབ་ཀོ་སྤྱི་ཏུ་-19 ཡོད་པ་དང་ང་ཚང་ལུས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོད། ངས་ད་དུང་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གྱུར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ཡོད། བྱིད་ཀྱིས་མངའ་སྡེའི་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གྱུར་དགོས་པའི་དགོས་མཁོ་དེ་བྱིད་ལ་དེ་སློབ་ཀོ་སྤྱི་ཏུ་-19 ཡོད་ཀྱང་གྱུར་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ངས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གི་ཚབ་ཏུ་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཡོད་ཞིག་གྱུར་ན་འགྲིག་གི་རེད་དམ།

ད་ལྟའི་ཆ་ལ་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གིས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གི་ཚབ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་མེད། གཞི་རྒྱ་སྤོངས་དག་གིས་དབུགས་འབྱེད་རྒྱུ་སྐབས་སུ་ཐོན་པའི་ཟེགས་མ་དག་ལྷུང་གང་ལ་འགོག་ཐུབ་མིན་གྱི་རུས་པ་ཇི་ཡོད་སྐོར་ལ་ཉམས་ཞིབ་ད་དུང་མང་བ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གསོ་དབྱེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་ལ་བཅོམ་སྤྱོད་གནང་མི་ཐུབ་མཁུན་གྱི་མི་ཞིག་གིས་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གི་ཚབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གི་ཚབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་ལས་བཅོམ་ཞིབ་གནང་ན་འགྲིག་མོད་ཀྱང་། གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གི་ཚབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གི་ཚབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་།

ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཐངས་ག་ཚོད་བཟུ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

རས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཉེན་གཅིག་ལ་ཐངས་གཅིག་བཟུ་བ་ཡང་ན་རྒྱ་ཚོད་བཟུ་རིང་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཆེས་བཟུ་རྒྱ་དང་ཚོས་འོས་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། བྱིད་ཀྱིས་རས་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་རིགས་ལག་བས་ཡང་ན་འཕྲུང་འཁོར་གྱིས་འདག་ཆས་དང་རྒྱ་ཚོ་བོ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་འཕྲུང་ན་འགྲིག་གི་རེད། གཞི་རྒྱ་སྤོངས་བེད་སྤྱོད་མ་གཏོང་གོང་ལ་གང་ཚང་སྐམ་བ་ཆགས་དགོས།

ངས་དོར་ཅུང་བའི་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གྱུར་རེད་ཡོད་པེད་སྐྱོད་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཤིག་གི་ཡོད་དམ།

དུས་ལུན་གྱི་རིང་ཚང་ངེས་ཅན་ཞིག་མེད། བྱིད་ཀྱིས་དོར་ཅུང་བའི་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་གཅིག་པ་ཞིག་གཅིག་བྱས་ན་ཉེན་གངས་ལྡོག་པར་དུ་བེད་སྤྱོད་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ཐུབ་མིད། གལ་སྲིད་དོར་ཅུང་བའི་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ལ་སྐྱོན་ཆག་བྱུང་བ། བཅོག་པ་ཡང་ན་སྐྱོན་པ་ཆགས་ན་བྱིད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་དོར་དགོས།

ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ལ་དོགས་ཐོན་བྱ་དགོས་པའི་རིགས་ཡོད་དམ།

གཞི་རྒྱ་སྤོངས་དག་བེད་སྤྱོད་ནོར་ནས་བཏང་བ་ཡིན་ན་ནང་སྲིན་སྤོངས་ལ་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་པོ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས། གཤམ་འོག་ཏུ་འཁོད་པ་དག་ལག་བསྟར་གནང་སྟེ་གཞི་རྒྱ་སྤོངས་དག་ཚུལ་མཐུན་དང་དུ་གྱུར་པ་དང་། ཉར་འཛོག་བྱེད་པ། དོར་གནང་རྒྱ་གལ་ཚོར་པོ་རེད།

- རྩེད་ཀྱི་ལག་པ་ཚུ་དང་ཡི་ཚེས་ཉུང་མཐར་ཡང་སྐར་ཆ་ 20 ཡི་རིང་ལ་བཀུ་བ་ཡང་ན་རྩེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་གདོང་ཁེབས་ཀྱོན་པ་དང་འཕུད་པའི་སྐབས་སུ་ཆང་རག་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་སྲིན་སེལ་བྱེད་ཅིག་བཤེད་སྦྱོར་ཐོང་། གལ་སྲིད་རྩེད་ཀྱིས་རང་གི་ལག་པ་བཀུ་མི་བྱུང་བ་ཡིན་ན། རྩེད་ཀྱི་མིག་སྒྲིལ་ཡང་ན་ཁ་ལ་ལག་པ་མི་འཚང་བར་ཉ་ཅང་གཟུབ་གཟུབ་གནང་དགོས།
- གདོང་ཁེབས་རིགས་མི་གཞན་དག་གིས་དེ་དག་ལ་རེག་ཐུག་བྱ་བྱུང་བ་ཡང་ན་རྩེད་ཀྱི་གདོང་ཁེབས་ནང་དུ་འཇུས་ཡོད་པའི་ནད་སྲིན་ཕྱ་མོ་དག་ངོས་གཞན་དག་རེག་ཐུག་བྱ་བྱུང་བ། དཔེར་ན་དདུལ་སྦྱོད་བྱེད་སའི་སྐང་ཡང་ན་ཐབ་ཚང་གི་ཚོག་ཅེས་སྐང་ལྟ་བུ་ལ་འཛོག་མ་གནང་།
- རྩེད་ཀྱི་གདོང་ཁེབས་སྐྱག་སྐྱག་ངང་སྦྱེ་མོ་ཡང་ན་རྒྱབ་པད་ནང་དུ་མ་སྒྲགས། གལ་སྲིད་རྩེད་ཀྱིས་གདོང་ཁེབས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁང་པའི་ཕྱི་ལ་ཡོད་དུས་འཕུད་ཀྱི་ཡོད་ན་དེ་སྒྲགས་སའི་སྦྱོད་རྒྱུ་རྒྱུང་ཞེས་མཉམ་དུ་ཉོར།
- རྩེད་ཀྱི་གདོང་ཁེབས་དག་གང་སྟེགས་ཀྱི་སྦྱོད་ནང་དུ་དོར། དེ་དག་ལམ་གཞུང་གི་ཐོག་ཏུ་མ་གཞུགས་རོགས་གནང་།
- [“How to Put On Face Covering”](#) (གདོང་ཁེབས་ཤིག་ཇི་ལྟར་ཀྱོན་དགོས་སམ།) ཞེས་པ་དེར་གཟེགས་ན་ཆ་འཕྲིན་མང་བ་ཐོབ་ཐུབ།

ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་གདོང་ཁེབས་བཟོ་བྱུང་བའི་རྩེད་དམ།
 རེད། CDC ཡི་དྲ་ཚོགས་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་རས་ཀྱི་གདོང་ཁེབས་བཟོ་སྐབས་ཀྱི་[ལམ་སྟོན་ལག་](#)གཟེགས་རོགས་གནང་།

འཕྲིན་ཡོག་གོང་རྩེད་འཕྲོད་བཞེན་སྐྱེད་ལང་གི་ངོས་ནས་གནས་སྐབས་འཕྲུང་འཕྲོས་དང་བསྐྱེད་ཉེ་འོས་སྦྱོར་བྱས་པ་ལག་ལ་འཕྲུང་བ་གཏོང་སྲིད། 9.11.20