

# ཀོ་ལྷིང་ཏཱ་-19 རིམས་ནད་སྐབས་སུ་འི་འུ་ཡོག་གོང་ཁྱེར་གྱི་ཁྱེར་རྒྱུང་ཡང་ན་ཟུར་བཀག་མགོན་ཁང་ ལག་ལ་རྒྱ་ལོ་ཚོང་ (མིང་གཞན་ Narcan) གི་ལམ་སྟོན།

ཏོག་དབྱིབས་དུག་སྲིན་གྱི་ནད་ 2019 (ཀོ་ལྷིང་ཏཱ་-19) ཡི་རིམས་ནད་སྐབས་སུ་བཟེ་སྟེ་མོའོ་པེ་ཏེ་ཡི་སྟེན་ཕྱགས་ཆེ་དུགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འཛེ་རྒྱུན་འབྱུང་བཞིན་པ་དེ་ཇོ་དུག་  
པོའི་གནས་དོན་ཞིག་ཏུ་སྟོན་ཡོད། མགོན་ཁང་ལག་གི་ནད་དུ་ཁྱེར་རྒྱུང་ཡང་ན་ཟུར་བཀག་གྱེད་བཞིན་པའི་མི་རྣམས་གཤམ་དུ་འཁོད་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བཟེ་སྟེན་  
གྱི་སྟེན་ཕྱགས་ཆེ་དུགས་པའི་ཉེན་ལ་ཆེ་ཅུ་ཕྱིན་ཡོད་ཅིང་།

- ཁོང་ཚོའི་རྒྱན་ལྷན་གྱི་ཉེ་འཁོར་དག་ནས་བྱུང་བ།
- སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་ལམ་ལག་ནས་ཁྱེར་རྒྱུང་དུ་བྱས་པ།
- སེམས་ངལ་ཆེ་ཅུ་སོང་བ།
- སྟེན་བཅོས་ཡང་ན་སྟེན་སྟོབ་ལེན་ལ་འགྲུར་བ་སོང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟེན་གྱི་བཟོད་སྲན་ལུས་པ་ལ་འགྲུར་ཞུག་ཕྱིན་པ།

རྒྱ་ལོ་ཚོང་ (Naloxone) རྒྱ་མི་ཞིག་གི་བཟེ་སྟེན་གྱི་སྟེན་ཕྱགས་ཆེ་དུགས་པའི་ལུས་པ་འཛོམས་མཁན་ཉེན་ལ་མེད་པའི་སྟེན་མིའི་སྟོན་སྟོབ་ཕྱབ་མཁན་ཞིག་རེད། དེས་བཟེ་སྟེན་ཁོ་  
རའི་ཐོག་ལ་རུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན་ཉི་རོ་ཨན་དང་། ར་ཟུག་མེད་པ་བཟོ་མཁན་གྱི་སྟེན་དེ་བཞིན་ལྷ་ཏཱ་ལོ་ལ་ (fentanyl) ལྷ་སྤུ་འོན་ཀྱང་དེ་བཟེ་སྟེན་བེད་སྤྱོད་བྱས་མེད་ཀྱང་  
བེད་སྤྱོད་བྱེད་ན་ཉེན་ལ་མེད། རྒྱ་ལོ་ཚོང་ནི་མི་སུ་ལ་དགོས་ཀྱང་ཐོབ་ཅུང་ཡོད།

འི་འུ་ཡོག་གོང་ཁྱེར་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ལྷན་ཁང་ (འི་འུ་ཡོག་གོང་ཁྱེར་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་) གིས་ཁྱེར་རྒྱུང་དང་ཟུར་བཀག་གྱེད་མཁན་གྱི་མགོན་ཁང་ཚང་  
མས་སྟེན་ཕྱགས་ཆེ་དུགས་པ་ལས་སྟོབ་ཆེད་གྱི་ཡོ་ཆས་དང་མཉམ་དུ་རྒྱ་ལོ་ཚོང་ས་གནས་ས་ཐོག་ཏུ་བཟེ་སྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ཇོ་དུག་གནས་སྐབས་སུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆེད་ཉར་  
དགོས་པའི་སྟོབ་སྟོན་བྱེད་གྱི་ཡོད། གཤམ་འོག་ཏུ་ཡོད་པ་དེ་ནི་གཞུང་གི་དོ་ཚབ་པ་དང་གན་རྒྱ་བཟོས་ནས་མཁོ་སྤོང་གནང་མཁན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་ཚོ་ཁྱེར་རྒྱུང་དང་ཟུར་བཀག་མགོན་  
ཁང་ལག་ལ་སྐྱབས་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཡང་ན་ཞབས་ལུ་ལག་མཁོ་སྤོང་གནང་མཁན་ཚོར་དམིགས་པའི་ལམ་སྟོན་ཞིག་རེད།

## ཁྱེར་རྒྱུང་ཡང་ན་ཟུར་བཀག་གི་མགོན་ཁང་ནད་དུ་སྟེན་ཕྱགས་ཆེ་དུགས་པ་ལས་སྟོབ་ཆེད་གྱི་ཡོ་ཆས།

### སྟེན་ཕྱགས་ཆེ་དུགས་པ་ལས་སྟོབ་ཆེད་གྱི་ཡོ་ཆས་ཤིག་ཟེར་ན་གང་རེད།

འི་འུ་ཡོག་གོང་ཁྱེར་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་ཡོ་ཆས་རེ་རེའི་ནང་དུ་འབྲིག་མ་ཡིན་པའི་ལག་ཕྱབས་  
གཉེས་ (non-latex gloves) དང་། རྒྱ་ལོ་ཚོང་སྐུལ་ལ་ཟེགས་གཏོར་ཕུབ་གཉེས། སྟེན་ཕྱགས་ཆེ་  
དུགས་པ་ལ་ལན་འདེབས་ཇི་ལྟར་བྱ་དགོས་པའི་སྟོན་དབྱིན་སྐད་དང་སི་བན་གྱི་སྐད་ཡིག་ནང་དུ་འཁོད་  
པའི་ལམ་སྟོན་ཤིག་ལྷན་དེ་བཞིན་དུགས་འབྲིན་རྒྱབ་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་དོ་གཤོང་འགོམས་བྱེད་གྱི་གཤོང་  
ལེབས་ཤིག་དེའི་ནང་དུ་ཡོད།



### སྟེན་ཕྱགས་ཆེ་དུགས་པ་ལས་སྟོབ་ཆེད་གྱི་ཡོ་ཆས་གང་དུ་ཉར་དགོས་སམ།

མགོན་པོ་ཚོ་ཁྱེར་རྒྱུང་ཡང་ན་ཟུར་བཀག་གྱེད་བཞིན་པའི་ཐོག་བརྟེན་ཁང་པའི་ཐོག་རེམ་རེ་རེ་ཡི་མཛོན་གསལ་དོད་པོ་ཡོད་སའི་གནས་ཤིག་ལ་ཡོ་ཆས་གཅིག་ཞིག་ ལ་སྟེན་གྱི་ཡོ་  
ཆས་དག་ལས་བྱེད་པ་མཉམ་དུ་ཡང་ན་སྟེན་ལེན་བྱེད་སའི་མདུན་སྟོན་ལ་བཞག་ན་འབྲིག་གི་ཡོད། ཡོ་ཆས་ཐོག་རེམ་རེ་རེ་ཡི་ས་གནས་གཅིག་པ་ལ་འཛོག་དགོས། (དཔེར་ན་སྟོན་གི་  
སྐས་འཛོགས་ཡང་ན་ཐེམ་སྐས་ཀྱི་ཉེ་འགམ་དུ། ཕྱི་ལུས་པོའི་ཐོག་ནས་རང་འགལ་སྤྱིང་གསོའི་ཡོ་ཆས་ཀྱི་འགམ་དུ་འཛོག་པ་ལྟ་བུ།) ལས་བྱེད་པ་དང་མགོན་པོ་ཚོང་མར་རྒྱ་ལོ་ཚོང་ཡོ་  
ཆས་གང་དུ་རྟེན་བྱེད་པའི་སྟོན་བཅུ་ལྟར་ཐོང་ས། ཡོ་ཆས་དང་མཉམ་དུ་ལམ་སྟོན་ལག་འཛོག་དགོས་པ་དང་། ཡོ་ཆས་ཀྱི་ཉེ་འགམ་དུ་ཤིག་གངས་གཅིག་ལྷན་གྱི་ལམ་སྟོན་གྱི་འདྲ་  
བཤུས་ཤིག་སྤྱོད།

### མི་སུ་རྒྱ་ལོ་ཚོང་ཡོ་ཆས་ཤིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆོག་གམ།

མི་སུ་ཅུང་ཞིག་གིས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆོག། — དེའི་ནང་དུ་སྟེན་བཅོས་གྱི་རྒྱབ་སྟོར་ལས་བྱེད་པ་དང་། ལས་རིམ་གཞན་དག་གི་ལས་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་མགོན་པོ་ཚོང་ཡོད།— ཁོང་  
ཚོས་རྒྱ་ལོ་ཚོང་གི་ཡོ་ཆས་ཤིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྟེ་བཟེ་སྟེན་གྱི་སྟེན་ཕྱགས་ཆེ་དུགས་པ་ལ་ལན་འདེབས་ཆོག་གི་རེད།

### རྒྱ་ལོ་ཚོང་བཀོལ་སྤྱོད་ཆེད་དུ་སྤྱོད་བཅར་གང་ཞིག་དགོས་སམ།

