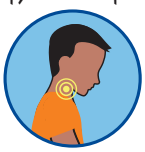

Covid-19 དང་གློ་ནད་གཉན་སྲིན་ཁག །

ཉིན་རེའི་ཕྲུ་གུ་/སློབ་ཕྲུག/མི་རྒན་པ་བཅས་ཀྱི་ཞིབ་བཤེར་བརྟག་དཔྱད།

སྤྱི་ལོ་2022ཟླ་9ཚེས་6ཉིན།

1.ཁྱེད་ལ་ནད་རྟགས་དེ་རིགས་ཇེ་སྡུག་འགྲོ་བཞིན་པའི་གནས་སྟངས་འདུག་གམ།*
A)གཅིག་གམ་དེ་ལས་མང་།:

ཚ་བ། >37.8oC དང་/གྲང་ཤུར་རྒྱག་པ། གློ་རྒྱག་པ། དབུགས་གཏོང་དཀའ་བ། བྲོ་བ་དང་/དྲི་ནུས་ཉམས་པའམ་ཡལ་བ། B)གཉིས་སམ་དེ་ལས་མང་བ།

མིད་པ་ན་བ། མགོ་ན་བ། ཧ་ཅང་ཐང་ཆད་པ། སྣ་ཆུ་ཐོན་པ།/
སྣ་ཁུང་འགག་པ།

རྩ་རྒྱུས་ན་བ་/
ཚིག་ན་བ།

ཞེ་མེར་བ།/
སྐྱུག་པ་/བཤལ་བ།

འདུགམི་འདུག

2.ཁྱེད་རང་འདས་པའི་ཉིན་གྲངས་10ནང་Covid-19ཡོད་པ་བརྟག་དཔྱད་བརྒྱུད་གཏན་འཁེལ་བྱུང་བ་དང་ནད་རྟགས་(ཁག་)
ཐོན་བཞིན་འདུག་གམ།

གལ་སྲིད་དྲི་བ་1དང་2“འདུག་”ན་ཁྱིམ་དུ་སྡོད་དགོས་པ་དང་དེ་ཡང་ཁེར་ སྡོད་དང་དོ་དམ་འཐོལ་པ་རྣམས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།**

འདུགམ་འདུག

3.ཁྱེད་ལ་1(B)ནང་ནས་ནད་རྟགས་གཅིག་ལས་མི་འདུག་གམ། ཡང་ན་གཤམ་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་གསར་པ་ཐོན་པའམ་ཇེ་སྡུག་འགྲོ་བཞིན་པ་དེ་འདྲ་འདུག་གམ།*

• གྲོད་སྨད་ན་ཟུག་གཏོང་བ། •མིག་ཟིང་སྐྱ། •ཁ་ལག་གི་དང་ག་ཡལ་བའམ་ཇེ་ཉུང་དུ་ཕྱིན་པ།གལ་སྲིད་དེ་འདྲ་“འདུག་”ན་ཆུ་ཚོད་24རིང་ཁྱིམ་དུ་བསྡད་ནས་ནད་རྟགས་དེ་རིགས་ཡར་རྒྱས་མ་ཕྱིན་དུ་བསྡད་དགོས་པ་དང་ (ཞེ་མེར་བ་/ སྐྱུག་པ་/བཤལ་བའི་རིགས་ཡིན་ན་ཆུ་ཚོད་48)ཁྱེད་ལ་ནད་རྟགས་པ་འདྲ་མེད་པ།

འདུགམ་འདུག

4.ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་རང་ངེས་པར་དུ་ཟུར་བཀག་དུ་སྡོད་དགོས་པ་དང་། ཁེར་སྡོད། ཁྱིམ་དུ་སྡོད་དགོས་པ། ཡང་ན་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་མི་ཆོག་པ་དང་ཕྲུ་གུ་ལྟ་སྐྱོང་ཁང་དུ་འགྲོ་ཆོག་པའི་བཀའ་འབྱོརོ་སོང་ངམ། (དཔེར་ན། སྨན་པས། གཞུང་ས་མཚམས་ལས་བྱེད། མི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་ལྟ་བུས།)

གལ་སྲིད་ “འདུག་” ན་ཁྱིམ་དུ་སྡོད་དགོས་པ་ + ཁྱེད་ལ་སྤྲད་པའི་ལམ་སྟོན་རྣམས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།

འདུགམ་འདུག

5.ཁྱེད་རང་ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་མི་གང་ཞིག་དང་ཉེ་འཁྲིས་ནས་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་སྐོར་ཐོས་པའམ་ཡང་ན་མི་གང་ཞིག་བརྟག་དཔྱད་བརྒྱུད་ COVID-19ཡོད་པ་གཏན་འཁེལ་དེ་རིགས་བྱུང་གྲས་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་བ་དེ་འདྲ་བྱུང་ངམ།

གལ་སྲིད་ “འདུག་” ན་ལམ་སྟོན་འཐོལ་པ་རྣམས་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས་པ་དང་ + གལ་སྲིད་ནད་རྟགས་*ཇེ་སྡུག་འགྲོ་གི་འདུག་
ན། ལམ་སེང་ཟུར་བཀག་སྡོད་དགོས།

འདུགམ་འདུག

*གལ་སྲིད་ནད་རྟགས་དེ་ཉིད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གནས་སྟངས་དེ་རིགས་ཀྱི་ཡིན་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ན། “མི་འདུག་”འདེམས་དགོས། གལ་སྲིད་ནད་རྟགས་དེ་ཉིད་གསར་པ་ཡིན་པ་དང་། མི་འདྲ་བ་ཡིན་པའམ་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་བ་
དེ་རིགས་ཡིན་ན། “འདུག”འདེམས་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་COVID-19ཡང་ན་ཆམ་རིགས་སྔོན་འགོག་བརྒྱབས་རྗེས་ཐང་ཅུང་ཟད་ཆད་པ་དང་། རྩ་རྒྱུས་ན་བ། ཡང་ན་ཚིག་ན་བ་བཅས་བྱུང་ཚེ་ “མི་འདུག”འདེམས་དགོས།
** ལམ་སྟོན་འཐོལོ་པ་རྣམས་ལག་བསྟར་བྱོས་ཞེས་པའི་དོན་ནི།: མི་དམངས་ཡོད་ཁུལ་ས་ཆར་ཁ་རས་ཏག་ཏག་རན་པོ་གྱོན་དགོས་པ་དང་། ཁ་རས་ཕུད་དགོས་སའི་བྱེད་སྒོ་དེ་འདྲ་ཞུགས་རྒྱུ་གཡོལོ་དགོས་པ། དེ་བཞིན་ནད་འགོས་ཉེན་ཚབ་ཆེ་སའི་མི་ཡོད་ཁུལ་དང་ས་གནས་སུ་བསྐྱོད་མི་ཉན།.

TORONTO.CA/COVID19