



Australian Government
Department of Health

དབལ་འབྱོར་དང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་རམ་འདེགས།

ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱིས་ནད་ཡམས་དེའི་ལྷན་དཀའ་ངལ་མང་པོ་བཟོས་ཡོད། འདི་དག་གིས་ང་ཚོའི་དབལ་འབྱོར་འཕྲོད་བསྟེན་དང་།
ང་ཚོའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐབས་གཉིས་པོ་ལ་གནོད་སྐྱོན་བྱས་ཡོད།
ཁྱེད་ལ་གཉིད་ལྷག་རྒྱ་དཀའ་ལས་ཡོད་པ་དང་སེམས་ཚར་སྐྱར་བ་འགོ་བ།
ལུས་ལྷགས་རིམ་པ་དམའ་པོ་ཡོད་པའམ་ཁྱེད་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་ཁག་ནད་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་ལྟ་བུའི་དཀའ་རྙོག་དག་སྲོང་གི་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན།
འདི་འདྲའི་དུས་ཚོད་སྐབས། ཁྱེད་ལ་རོགས་རམ་གང་ནས་ཐོབ་ཐུབ་པ་དེ་ཤེས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

རམ་འདེགས་ཞབས་ཞུ་དག།

ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚེ་སླེལ་སྤངས་ཐད་སྐྱར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འགོ་སྐབས་སེམས་ཁམས་ཁལ་ལངས་བའམ། སེམས་འཚབ་པ།
སེམས་ལལ་བྱུང་བ་དེ་རྒྱན་ལྡན་ཞིག་ཡིན། ནད་མི་དང་གོགས་པོ་དག་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད་པ། ཡང་ན།
འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་ཞིག་གི་ལྷན་སླེལ་མཐུད་བྱེད་པ་ཡིས་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པ་ཡིན།
འདིར་སེམས་འཚབ་འམ་ཚོར་བ་ཆེ་ཆེར་འཕེལ་བའི་སྐྱེ་བོ་ནམས་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ཆེད་ཞབས་ཞུའི་གོ་རིམ་སྣ་མིན་ཡོད།
འདིའི་ནང་གཤམ་དག་འཚུད་པ་ཡིན།:

ཉེན་ཁུ་ཉེས།

ཆ་འཕྲིན་དང་། སློབ་སྟོན། རམ་འདེགས་ཞབས་ཞུའི་སླེ་མང་ཆེད། www.headtohealth.gov.au ལྟར་བསྟོད།

ལ་ཡིས་ལ་ཡིན།

ནད་ཡམས་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོག་ལྷ་ཉོག་བྱེད་ཚུལ་གྱི་རོགས་རམ་དང་ལམ་སྟོན་ཆེད། www.lifeline.org.au
སྟེང་བསྟོད་པའམ། 13 11 14 ལྟར་ཁ་བར་གཏོང།

བེ་ཡོན་ལྷ་ལ།

1500 473 326

སྟེང་ཁ་བར་གཏོང་བའི་སློ་ནས་བེ་ཡོན་ལྷ་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་བེད་སྤྱད་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆེད་དམིགས་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་རམ་འདེགས་ཞབས་ཞུ་ལོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ www.coronavirus.beyondblue.org.au ལྟར་ཡང་བསྟོད་ཆོག།

བྲིས་པའི་རོགས་རམ།

མུ་གུ་དང་གཞོན་ནུའི་ཆེད་རིན་མེད་ཞབས་ཏུ་དག་མཁོ་སྒྲིབ་བྱེད་པ་ཡིན། ཆ་འཕྲིན་མང་བའི་ཆེད། www.kidshelpline.com.au
སྟེང་བསྐྱོད་བའམ། ༡༩༠༠ ༥༥༡ ༩༠༠ སྟེང་ཁ་བར་གཏོང་།

ཉེར་སི་ཤེས།

ཁྱེད་ཀྱིས་གཞོན་ནུའི་རམ་འདེགས་ཞབས་ཏུ་དག་གི་ཆེད་ www.headspace.org.au སྟེང་བསྐྱོད་ཆོག།

མེས་ལ་ཡིན་ཨོ་སི་ཏོ་ལི་ཡ།

མེས་ལ་ཡིན་ཨོ་སི་ཏོ་ལི་ཡ་ཡིས་སྐྱེས་པ་ལ་རིན་མེད་རམ་འདེགས་དང་སློབ་སྟོན་ཞབས་ཏུ་དག་མཁོ་སྒྲིབ་བྱེད་པ་ཡིན།
ཆ་འཕྲིན་མང་བའི་ཆེད་ ༡༣༠༠ ༥༥༤ ༤༥༤ སྟེང་ཁ་བར་གཏོང་བའམ། www.mensline.org.au སྟེང་བསྐྱོད།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་དམ་ཁྱེད་ཀྱི་ངོ་ཤེས་ཤིག་དཀའ་ངལ་ནང་ཡོད་པ་དང་འཕྲུལ་མང་རོགས་པ་ལྡན་དགོས་ན། ༠༠༠ སྟེང་ཁ་བར་གཏོང་།

དབལ་འབྲུར་རམ་འདེགས།

ཨོ་སི་ཏོ་ལི་ཡའི་གཞུང་གིས་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱིས་གཞོན་སྐྱོན་བྱས་པའི་མི་དམངས་དང་། ཚོང་ལས།
ཚོང་པ་རྒྱུ་པ་དག་ལ་དབལ་འབྲུར་རོགས་རམ་མཁོ་སྒྲིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

འདི་ནི་ཨོ་སི་ཏོ་ལི་ཡའི་ཞབས་ཏུ་དག་བརྒྱུད་ནས་ཐོབ་ཚུངས་ཡོད་པ་དང་།

ཡོང་འབབ་རམ་འདེགས་དང་ཁྱིམ་ཚང་ཆེད་རམ་འདེགས་དག་འཚུངས་པ་ཡིན། ཞབས་ཏུ་འདི་དག་སྐོར་

www.servicessaustralia.gov.au/covid19 སྟེང་བསྐྱོད་བའམ། ༡༣༡ ༩༠༩ སྟེང་ཁ་བར་གཏོང་བའི་སློབ་མང་བ་འཚོལ།

ཨོ་སི་ཏོ་ལི་ཡའི་ཁྲལ་བསྐྱེད་ལས་ཁུངས་ཀྱིས་ཆས་ཐོགས་སུ་ཀུར་འབྲེམ་སྟེལ་བྱེད་པ་དང་ཆས་ཡོལ་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་མང་འཕྲེན་རིན་གོང་གདམ་
ག་དམའ་པོ་འཕྲེན་པའི་རོགས་རམ་མཁོ་སྒྲིབ་བྱེད་པ་ཡིན།

བུང་མོང་དཔུལ་འབོར་དང་ལས་སྐྱེད་རིན་སྒྲིབ་གོང་སྟེལ་གཏོང་བ་འཚུངས་པའི་འོས་བབ་ཚོང་ལས་དག་གི་ཆེད་ཀྱང་རོགས་རམ་ཐོབ་པ་ཡིན།

ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་དག་སྐོར་མང་བ་ www.ato.gov.au/coronavirus སྟེང་ཤེས་ཐུབ།

ཁྱེད་ཀྱིས་དབལ་འབྲུར་སྐོར་སྐྱོན་པ་ཞིག་གི་སར་ནས་རིན་མེད་དང་རང་དབང་ལྡན་པའི་སྐྱེར་ཀྱི་སྐོབ་སྐྱོན་ཀྱང་རག་ཐུབ།

ཁྱེད་ཀྱིས་འདི་ཉིད་རྒྱལ་ནང་བྱ་ལོན་རོགས་རམ་ལ་ ༡༩༠༠ ༠༠༥ ༠༠༥ ཐོག་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་པའི་སློབ་མང་སྐྱོད་བྱེད་ཐུབ།

ཕབ་སྐྱུར་དང་སྐྱད་སྐྱུར་ཞབས་ཏུ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ཨིན་སྐྱད་མ་རྒྱག་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ ༡༣༡ ༤༥༠

ཐོག་ཕབ་སྐྱུར་དང་སྐྱད་སྐྱུར་ཞབས་ཏུ་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་ཆོག།

ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་རང་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་ནང་གི་སྐྱད་སྐྱུར་བ་ཞིག་ལ་སྟེལ་མཐུད་བྱེད་པ་ཡིན།

དེ་ནས་ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་འདོད་པའི་ཚོགས་པའི་མིང་དང་ཁ་བར་ཨང་གངས་སྐྱད་ཆ་འདི་བ་ཡིན།

བཀོལ་སྒྲིབ་པ་ཡིས་ཁྱེད་དང་སྐྱད་སྐྱུར་བ་གཉིས་པོ་ཚོགས་པའི་སྟེང་སྟེལ་མཐུད་བྱེད་སྐབས་ཁ་བར་སྟེང་ཐོད།

ཆ་འཕྲིན་མང་པ།

གཞུང་འབྲེལ་འབྲུང་ཁུངས་དག་ནས་ཆ་འཕྲིན་གྲངས་རྒྱ་གཡ་ཆེན་པོ་ཡིན།

སློབ་སྟོན་གསར་ཤོས་དང་མངའ་སྡེ་དང་ས་ཁུལ་རེ་རེའི་མཐུན་ཁ་དག་གི་ཆེད་ www.australia.gov.au ལྷིང་བསྐྱོད།

ཁྱེད་ཀྱི་ནང་མི་དང་གོགས་པོ། སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་གནས་རྒྱུར་རོགས་པ་བྱེད་པར། ཁྱེད་ཀྱིས་ COVIDSafe

ཉེར་སྐྱོད་པའི་ལེན་བྱེད་རྒྱུའི་སྐོར་བསམ་སློབ་གཏོང་དགོས།