



**Australian Government**  
**Department of Health**

**སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཁ་རས་ཀྱི་བེད་སྤྱོད།**

**ཏོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཞེས་པ་གང་ཡིན་ནམ།**

ཏོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ (ཏོག་དབྱིབས་-19) བྱི་དབུགས་གཏོང་ལེན་གྱི་ནད་ཡམས་ཞིག་ཡིན།  
དེ་ནི་ནད་པའི་སློབ་ལྟ་སྤྱི་ཤིང་གི་ཐེགས་པ་བརྒྱུད་ནས་མི་ནས་མི་དབར་ཁྲབ་གྱི་ཡོད།

ནད་པའི་ཐེགས་པ་ཐོག་པའི་བྱི་ལོ་སམ་ཅ་དངོས་སྤྱིང་རེག་པ་དང་།  
དེ་ནས་སོ་སོའི་ཁའམ་གཏོང་སྤྱིང་རེག་པའི་སློབ་ལྟ་ཀྱང་ཁྲབ་གདལ་འགྲོ་ཡི་ཡོད།

**ངས་ཁ་རས་ཀྱོན་དགོས་སམ།**

ཨོ་སི་ལོ་ལེ་ཡའི་ས་ཁུལ་འགའ་ཤས་ནང་ཏོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ལང་པའི་ཚད་གཞི་ལྷན།  
ད་ལྟ་ང་ཚོ་ཁ་ཤས་ཀྱིས་མང་ཚོགས་ནད་འགོ་སྐབས་ཁ་རས་ཀྱོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད།  
དེ་ནི་ངེས་པར་ལྡན་དགོས་པའམ་འོས་སློབ་བྱས་པ་གང་རུང་ཞིག་ཡིན།  
ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ས་གནས་ནང་གི་ལམ་སྟོན་གོ་རྟོགས་ཐད་དུ་དང་མཐུན་པ་གནས་དགོས་པ་གལ་ཆེན་སོ་ཡིན།  
གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་གནས་སའི་མངའ་སྡེ་དང་ས་ཁུལ་འམ་ས་གནས་གཞུང་གིས།  
ཁྱེད་ལ་མང་ཚོགས་ནད་འགོ་སྐབས་ངེས་པར་དུ་ཁ་རས་ཀྱོན་དགོས་པའི་ལམ་སྟོན་བྱས་ཡོད་ན།  
ཁོང་དག་གི་ལམ་སྟོན་དག་རྗེས་འབྲང་གནང་རོགས། མངའ་སྡེ་འམ་ས་ཁུལ་གཞུང་གི་འཇོགས་དག་རྒྱུན་དུ་ཞིབ་བཤེར་བྱ། ཡང་ན།  
Australia.gov.au ལྟར་བསྟོད།

ཁ་རས་ནི་གཉན་སྲིན་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་གིས་སྤྱི་ཚོགས་ནད་མི་གཞན་སྤྱིང་ཁྲབ་གདལ་འགྲོ་རྒྱ་མཚམས་འཛོག་གྱེད་པར་པན་ཐོགས་ཆེན་སོ་ཡོད་  
ད་པ་ཐུན་པ་གནང་རོགས།

དེ་དག་ནི་འགོས་ནད་ཚོད་འཛིན་ཐབས་ལམ་གཞན་དག་ལྟན་བེད་སྤྱོད་གྱེད་སྐབས་ཁོ་ན་རུས་ལྡན་ཡིན་པ་ཤེས་པ་གནང་རོགས།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཁ་རས་ཀྱོན་ནའང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ལུས་སོའི་རྒྱུང་ཐག་དང་། ལག་པ་གཙང་མ་དང་དབུགས་འབྲིན་རྩལ་འཛོད་བསྟེན།  
དེ་བཞིན་བདེ་སོ་མེད་སྐབས་ཁྱིམ་དུ་སྤོང་དགོས་པ་དག་ངེས་པར་དུ་བཅི་སྤྱིང་གྱེད་དགོས།

**ངའི་ཁ་རས་དེ་རི་ལྟར་གྱེད་ནས་རྩལ་མཐུན་ངང་བེད་སྤྱོད་གྱེད་དགོས་སམ།**

ཁྱེད་ཉིད་སོ་སོ་དང་གཞན་སྤྱིང་འགོས་ནད་ཉེན་ཁ་འཛེམ་པར་ཁ་རས་རྩལ་མཐུན་ངང་ཀྱོན་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་སོ་ཡིན།  
ཁ་རས་སྤྱིང་རེག་པའམ་གྱིར་འབྲུད་གྱེད་པ་ཡིས་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་དག་མི་གཙང་བ་བཟོ་བ་ཡིན།

ཁ་རས་མ་གྱོན་གོང་དང་ཁ་རས་སྐྱད་པའི་ཇེས།

དེ་བཞིན་ཁྱེད་གྱིས་ཁ་རས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་དེའི་སྐྱེད་རེག་ཐེངས་རེ་འདི་ཇེས་ལག་པ་དག་འཁྲུང་རོགས་གནང་།

ཁ་རས་གྱོན་སྐབས། དེ་ཡིས་ཁྱེད་གྱི་སྤྱོད་ཁ་གཉིས་པོ་ཁེབས་པ་དང་། ཁྱེད་གྱི་མས་ལེ་ལོག་ཉག་ཉག་ཁེབས་པ།

དེ་བཞིན་ཁྱེད་གྱི་སྤྱི་སྐྱེད་དང་གཞོན་གྱི་ལྷན་པོས་སྐྱེད་ཁེབས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཇེས་བརྟན་བྱ།

ཁ་རས་དེ་མཐོང་པའི་ཉེ་འཁོར་དུ་མ་དབྱུང་བ་དང་། ཁྱེད་གྱི་ཁ་རས་མདུན་དོས་སྐྱེད་དུས་ནམ་ཡང་མ་རེག་པའི་འབད་ཚོལ་གནང་རོགས།

གལ་ཉེ་ཁྱེད་གྱི་ཁ་རས་དེ་རྒྱུ་བ་ཆགས་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་གྱིས་དེ་བརྗེས་སྐྱེད་དགོས།

**རས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁ་རས་དེ་བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཇེས་དེའི་ལྷན་གང་བྱེད་དགོས་སམ།**

གལ་ཉེ་ཁྱེད་གྱི་ཁ་རས་དེ་ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་པའི་ཁ་རས་ཡིན་ན། དེ་ཐེངས་གཅིག་ཁོ་ན་གྱོན་ཉེ་དེ་ནས་གང་སྤྱོད་ནང་གཡུག

གལ་ཉེ་ཁྱེད་ལ་ཡང་བསྐྱར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་པའི་རས་ཀྱི་ཁ་རས་ཡོད་ན། ཁྱེད་གྱིས་དེ་མ་འཁྲུང་བར་དུ་འགྲིག་ཤོག་ནང་ལྷགས།

རས་ཀྱི་ཁ་རས་དག་གོས་འཁྲུང་འཕྲུལ་འཁོར་ནང་གྱོན་གོས་གཞན་དག་ལྷན་འཁྲུང་ཚོག་པ་ཡིན།

ཁྱེད་གྱིས་ཡི་ཅི་དང་། རས་རྒྱ་ཆ་ལ་གཞིགས་ཉེ་རན་མཚམས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཆ་ཤོས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དེ་ལག་པས་ཀྱང་འཁྲུང་ཚོག

ཁྱེད་གྱི་ཁ་རས་དེ་ཡང་བསྐྱར་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད་གོང་། དེ་སྐྱེས་འཕྲུལ་ཡོ་ཆས་སམ་མཁའ་རྒྱུང་གཙང་མ་ནང་མང་དེ་སྐྱེས་པོ་བཟོ།

**ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་མེད་པ་གནས།**

ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་དག་སྤྱད་སྤྱོད་བྱེད་པར།

གཉན་སྲིག་ཁྱབ་གདལ་མཚམས་འདྲིལ་བྱེད་ཆེད་མི་ཚང་མས་སུ་མཐུན་ནས་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེ་ཤོས་གསུམ་ལག་བསྟར་བྱེད་དགོས།:

- དུས་ནམ་ཡིན་དང་གནས་གང་དུ་འང་ང་ཚོས་ཅི་ཐུབ་ཀྱི་མི་གཞན་སར་ནས་མི་ཉར་ ༡་༥ རྒྱུ་ཐག་སྤོད་དགོས།
- རྒྱུ་དུ་རྒྱ་དང་ཡི་ཅི་ཡིས་ལག་པ་དག་འཁྲུང་པའི་སློན་པོ་འཕྲོད་བཞེན་ལེགས་པོ་ལག་བསྟར་བྱ།  
གལ་ཉེ་ཡི་ཅི་དང་རྒྱ་ཐོབ་རུང་མེད་ན། ཨ་རག་གཞི་རྟེན་ཡོད་པའི་ལག་གཙང་འཁྲུང་ཇེས་བེད་སྤྱོད་བྱ།  
ཁྱེད་གྱི་རོ་གདོང་སྐྱེད་མ་རེག་པ་དང་། རྒྱོད་ཉེ་སྤྱོད་དག་ཁྱེད་གྱི་ལག་པའི་ཚབ་ཏུ་ཁྱེད་གྱི་བྱ་མོ་ནང་རྒྱག་རྒྱ་བར་པར་བྱ།
- COVIDSafe ཉེར་སྤྱོད་པའི་ལེན་བྱ།  
ཉེར་སྤྱོད་འདིས་ཁྱེད་གྱི་འབྲེལ་སྤྱུག་ཉེ་པོ་ནང་འབྲེལ་བ་བྱུང་བའི་མི་རྣམས་ཇེས་སྤྲོད་པའི་རོགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན།

གལ་ཉེ་ཁྱེད་ལ་ཆས་པའམ་ཆས་རིམས་ལྷ་སུའི་ནད་རྟགས་ཡོད་ན། ཁྱེད་གྱིས་ཁྱིམ་དུ་སྤོད་རྒྱ་འཛིན་ཉེ་སྤྱོད་སྐབས་ལྷག་པའི་གལ་ཆེ་བ་ཡིན།

གལ་ཉེ་ཁྱེད་རང་ཆ་བ་འབར་བ་དང་སློ་རྒྱག་པ། མིད་པ་མ་ཡོད་པའམ་དབུགས་གཏོང་ལེན་ཁག་པོ་ཡོད་ན།

ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་བརྟག་དབྱེད་བྱ། ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་ཁྱབ་གདལ་མཚམས་འདྲིལ་བྱེད་པའི་རོགས་པ་བྱེད་པར།

ང་ཚོ་ཚང་མས་སོ་སོའི་འགན་འཁུལ་འཁྲུང་དགོས།

**COVIDSafe ཉེར་སྲོད་སྲིད་གི་གསར་སྐྱར་དག**

ཨིན་ཡིག་སྲིད་ཁ་སློན་དུ། COVIDSafe ཉེར་སྲོད་དེ་ད་ལྟ་ཨི་ཇ་མི་ཁ་དང་། རྒྱ་ཡིག་མེཌ་ནམ་དང་ཀོ་རི་ཡའི་སྐད་ནང་ཐོབ་རུང་ཡོད།  
ཉེར་སྲོད་དེ་ཨི་ཌ་ལི་དང་མི་རིག་གི་སྐད་ནང་ཡང་མཁྱོགས་པོ་ཡོང་གསལ་ཡོད།

**COVIDSafe ཉེར་སྲོད་ཀྱིས་མང་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་དག་ལ།**

རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་གི་ལྷན་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་བའི་མི་རྣམས་ལ་བར་ཐོ་གཏོང་བར་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉེར་སྲོད་པའི་ལེན་བྱས་ཡོད་ན།  
ཁྱེད་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་བྱེད་དག་ལ་ཉེར་སྲོད་ཐོག་གི་ཆ་འཕྲིན་སྲིད་གི་ལྟ་སྲོད་སྲོད་རྒྱ་འདེམས་ཚོག་  
འདིས་ཁོང་དག་ལ་རོས་འཛིན་མཁྱོགས་པོ་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་།  
དོ་བདག་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དེ་གཉན་སྲིན་ཁྲབ་གདལ་འགྲོ་རྒྱ་སྲོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།

**རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་སྐོར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་མང་བ།**

གཞུང་འབྲེལ་འབྲུང་ཁུངས་དག་བརྒྱུད་ནས་གནས་ཚུལ་གོ་རྟོགས་ཡོད་པ་གནས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། [health.gov.au](http://health.gov.au) ཉེར་བསྐྱོད།  
རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་རོགས་རམ་ཨང་གྲངས་ལ་ ༡༥༠༠ ༠༣༠ ༠༡༠ སྲིད་ཁ་བར་གཏོང་། ཡང་ན།  
ཡིག་སྐྱར་དང་སྐད་སྐྱར་ཞབས་ཁུ་ལ་ ༡༣༡ ༤༥༠ སྲིད་ཁ་བར་གཏོང་།