



ཟན་གསོ་ཁང་གི་གནས་སྡོད་ནམས་ལ་ཁྱབ་གདལ་མཚམས་འཛོག་བྱེད་ཆེད་གྱི་རིམ་ བ་བླུག

ཁྱེད་གྱིས་རང་ཉིད་སོ་སོ་དང་སོ་སོའི་གནས་སྡོད་རོགས་པ། དེ་བཞིན་ཁྱེད་ལ་ལྷ་སྐྱོད་བྱེད་པའི་མི་ནམས་བདེ་འཇགས་ཉར་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།
དེ་ནི་སྐབས་འགར་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་པ་དང་ཆ་ཚང་གིས་བསྐྱེད་ལུགས་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་ཚོས་ཤེས་གྱི་ཡོད།

ཁྱེད་གྱི་བདེ་འཇགས་དང་བདེ་ཐབས་ནི་ང་ཚོའི་གལ་གནད་ཆེ་ཤོས་ཡིན།
ང་ཚོས་སྤངས་པའི་ཐབས་ལམ་དག་གིས་ཁྱེད་ཉིད་བདེ་འཇགས་འཛོག་པ་ཡིན།

ཟན་གསོ་ཁང་གི་གནས་སྡོད་པ་དང་ལས་བྱེད་ནམས་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ནས་སྤང་སྐྱོབ་བྱེད་པར།
ང་ཚོས་སྤྲོ་མཐུན་ནས་གང་ཐུབ་འབད་འབྱུངས་བྱེད་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།
གཤམ་གྱི་ཆ་འཕྲིན་དག་གིས་ཁྱེད་རང་བདེ་འཇགས་དང་བདེ་ཐབས་གནས་པའི་རོགས་པ་བྱེད་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་སེམས་འཁྱུར་ཡོད་པའམ། ཁྱེད་ལ་ཆ་འཕྲིན་མང་བ་དགོས་པ་ཚོར་ན།
ནང་མི་དང་ལྷ་སྐྱོད་བའམ་ལས་བྱེད་དག་གི་ལྷན་སྐྱེད་ཆ་བཤམ་རོགས། ང་ཚོ་ཆ་ཚང་འདི་ནང་མཉམ་དུ་ཡོད།

health.gov.au ཐོག་ལྷན་དོན་ཆ་འཕྲིན་ཐོབ་རུང་ཡོད། ཡང་ན། ཁྱེད་གྱིས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་རོགས་རམ་ཨང་གྲངས་
1800 020 020 ལྷེང་ཁ་བར་གཏོང།

ཁྱབ་གདལ་མཚམས་འཛོག་བྱེད་ཆེད་གྱི་རིམ་བ་བླུག:

1. གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་བདེ་ཐབས་མིན་ན། ཁྱེད་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོད་ལས་བྱེད་ལ་བཞེད།

ཁྱེད་གྱིས་སོ་སོའི་ནད་རྟགས་དག་ཚབས་ཆེན་ཚོར་གྱི་མེད་ནའང་།
ཁྱེད་གྱིས་དེས་བར་དུ་སོ་སོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོད་ལས་བྱེད་ལ་ན་ཚའི་ནད་རྟགས་ཆ་ཚང་སྤྲོ་སེང་ལུ་དགོས།
ཁོང་ཚོས་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་དེ་ཁྱེད་རང་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་ཡིན།
ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་ནད་རྟགས་དག་ནི་ཆམ་པའམ་ཆམ་ཚད་ལྷ་བྱ་ཡོད། དེའི་ནང་གཤམ་གྱི་ནད་རྟགས་དག་འཚུངས་པ་ཡིན།

- ཚེ་སྲོལ་ལུགས་ལྟར་བཟོ་བཤུགས་པ།
- མཚོ་སྐྱོད་ལྟར་བཟོ་བཤུགས་པ།
- དཔུང་ལུགས་གཏོང་ལེན་མི་བདེ་བ།
- མིང་པ་རྩ་བཟོ་བ།
- མགོ་ན་བ།
- དྲི་ཚོར་ཉམས་པ།
- རྩོ་བ་ཉམས་པ།
- ལྷ་ཚུ་འཛུགས་པ།
- ཤུལ་སྐྱེལ་ན་བ།
- ཚེགས་ན་བ།
- རྩོད་ཁོག་བཤུགས་པ།
- ཞེ་མེར་ལངས་པའམ་སྐྱུག་པ།
- དང་ག་ཉམས་པ།

གན་གསོ་ཁང་གི་གནས་སྡོད་པ་ཚ་ཚང་ཆེད་ཏོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་བརྟག་དབྱུང་ཚོབ་རུང་ཡོད།

2. རྩོད་ཀྱི་ལག་པ་དག་འཇུག་པ།

འཇུག་ཀྱི་སྐོར་སོ་སོའི་ལག་པ་དག་དབྱིབས་ཀྱི་ལག་པ་འཇུག་དགོས།
 འཇུག་ཀྱི་སྐོར་གནས་སྡོད་དང་ཐུག་འཕྲད་པའམ་ལས་མི་སྲུང་ལྷན་འབྲེལ་གཏུགས་སྐྱོང་གོང་དང་སྐྱོང་བའི་རྗེས་ལག་པ་འཇུག་དགོས།
 འཇུག་ཀྱི་སྐོར་སོ་སོའི་ལག་པ་དག་ཚུ་དང་ཡི་ཅི་ལྷན་ཉུང་མཐར་སྐར་ཆ་ ༥༠ རིང་འཇུག་དགོས།
 གལ་ཏེ་འཇུག་ཀྱི་ལག་པ་དག་རྗེས་སོ་ཡོད་པ་མཛོན་གསལ་མཐོང་གི་མེད་ན།
 འཇུག་ཀྱི་སྐོར་ཨ་རག་གཞི་རྩུ་ལྷན་པའི་ལག་གཙང་འཇུག་རྗེས་བེད་སྡོད་བྱེད་ཚོགས།

3. འཇུག་ཉིད་སོ་སོ་དང་ཐུག་འཕྲད་པ་དག་ལྟ་སྦྱོང་བྱེད་ཚུལ།

ཏོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་ཁབ་གདལ་ཉེན་ཚབས་རྒྱུ་དུ་གཏོང་བའི་རྩོགས་པ་བྱེད་པར། ང་ཚོས་འཇུག་ལ་གཤམ་དག་འོས་སྦྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།:

- གལ་ཏེ་འཇུག་ཀྱི་ཐུག་འཕྲད་པ་དེ་བདེ་ཐང་མེན་ན། ཁོང་ལ་ཐུག་འཕྲད་དུ་མི་ཡོང་བའི་རེ་སྐུལ་ཞུ།
- འཇུག་ཀྱི་ཐུག་འཕྲད་པ་ལ་དེ་དག་གི་ལག་པ་དག་འཇུག་པའི་ཐུག་སྐྱེལ་བྱེད་པ་དང་། ཁོང་དག་ལ་ལག་པ་འཇུག་ས་སྟོན་དགོས།
- དུས་གཅིག་ཏུ་མི་གཉིས་ལས་མང་བ་ཐུག་འཕྲད་མི་བྱ།
- འཇུག་ཀྱི་ཐུག་འཕྲད་པ་རྣམས་སོ་སོའི་ཁང་མིག་དང་ཁང་པའི་བྱི་རོལ། ཡང་ན།
འཇུག་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་གྱིས་དམིགས་བཀའ་བྱས་པའི་ས་ཁུལ་ནང་ཐུག་འཕྲད་བྱ།
- འཇུག་ཀྱི་ཐུག་འཕྲད་པའི་ལྷན་སྐྱེ་ཚོགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་དག་འཛུགས།
- ཏོག་དབྱིབས་སྐོར་རྒྱུ་ཐུག་ལག་བརྟན་བྱ། (འཇུག་ཀྱི་ཚ་བོའམ་ཚ་མེད་ལྷན་འདུག་ཁོ་ཡོད་པ་ང་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།)

- བྱེད་ཀྱི་ཐུག་འཕྲད་པ་རྣམས་ཀྱིས་འདས་པའི་ཉེན་བྲལ་སྒོ་ ༡༤
ནང་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཡོད་པའི་ལྷན་འབྲེལ་གཏུག་ཉེ་མོ་བྱུང་མེད་པའི་ཞིབ་བཤེར་བྱ།

4. བྱེད་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ནང་དུ་ཐུག་འཕྲད་པའི་ཆེད་སྤྲིག་ཁྲིམས་གང་ཡོད་པ་དག་བྱེད་ཀྱིས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ཆུན་གསོ་ཁང་གི་ཞབས་ཏུ་དག་གིས་མངའ་སྡེ་དང་ས་ཁུལ་གྱི་ལམ་སྟོན་དག་བཅུ་སྟེ་སྤྱང་ཏུ་དགོས།
 ཆུན་གསོ་ཁང་གི་ཞབས་ཏུ་རེ་རེ་ལ་གཉན་སྲིབ་ཁྱབ་གདལ་མཆོམས་འདོག་བྱེད་པར་རོགས་པ་བྱེད་པའི་སྤྲིག་ཁྲིམས་དག་ཡོད།
 བྱེད་དང་བྱེད་ཀྱི་ཐུག་འཕྲད་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྤྲིག་ཁྲིམས་འདི་དག་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་པ་དེས་བརྟན་གནང་རོགས།
 གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་སྤྲིག་ཁྲིམས་དག་སྤྱར་བཅོས་འགོ་སྲིད་པ་ཡིན།

ཆུན་གསོ་ཁང་ནང་མ་འཇུག་གོང་བྱེད་ཀྱི་ཐུག་འཕྲད་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཤམ་དག་སྤྱབ་དགོས།:

- འབྲེལ་ཡོད་ལས་བྱེད་ལ་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཆབས་བརྟན་ཞིབ་བྱེད་པའི་རོགས་པ་བྱེད་པར།
ཇི་བུ་དག་ལན་འདེབས་བྱེད་དགོས།
- ཁྲིམ་ཆོས་ ༡༠༡༠ ཆམ་རིམས་སྟོན་འགོག་སྲུང་ཁབ་རྒྱག་ཟེན་པ་སྟོན་དགོས།
- ཐུག་འཕྲད་པའི་ཆེད་དུ་སྤྲིག་ཁྲིམས་གང་ཡོད་དག་བཅུ་སྟེ་སྤྱང་ཏུ་བའི་མོས་མཐུན་བྱེད་དགོས།

བྱེད་ཀྱི་ཐུག་འཕྲད་པ་དག་གིས་ལན་འདེབས་བྱང་མོ་རྒྱག་པའི་རེ་སྤྱུལ་བྱ། དེས་ན།
 ཁྲིམ་ཆོས་སྟེས་དབང་སྟོན་ཉོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་གཉན་སྲིབ་ཁྱབ་གདལ་མི་གཏོང་བ་ཡིན།

5. གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱི་དགའ་ཉེ་དག་ཐུག་འཕྲད་དུ་ཡོང་མི་ཐུབ་ན། བྱེད་ཀྱིས་ཁྲིམ་ཆོས་ལྷན་འབྲེལ་མཐུན་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

བྱེད་ཀྱི་ཆུན་གསོ་ཁང་གིས་བྱེད་ཀྱི་ཁྲིམ་དུ་ཐུག་འཕྲད་དུ་ཡོང་མཁན་རྣམས་བཀག་སྡོམ་བྱེད་དགོས་པའི་དུས་ཚོད་ཞིག་ཡོང་སྲིད་པ་ཡིན།
 དཔེར་ན། གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱི་ཁྲིམ་མམ་གནས་ཡུལ་ས་གནས་ནང་སློབ་དུ་ནང་ཡམས་ཁྱབ་པ་ལྟ་བུ།

བྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་དགའ་ཉེ་ལྷན་སྐྱེས་མཐུན་འབྲེལ་མཐུན་གནས་པར།
 ང་ཚོས་ཆུན་གསོ་ཁང་དང་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་མཆེད་དག་བྱུང་སྟེ་སྟོན་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་པའི་འབོད་སྤྱུལ་ཏུ་ཡི་ཡོད།
 གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱི་དགའ་ཉེ་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་ལྷན་གདོང་དང་གདོང་ཐུག་སྟེ་ཐུག་འཕྲད་བྱེད་མི་ཐུབ་ནའང་།
 བྱེད་ཀྱིས་དེར་སྐྱེས་མཐུན་ནས་འབྲེལ་མཐུན་གནས་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་མང་མོ་ཡོད།

བྱེད་ཀྱི་ནང་མི་འམ་མཐུན་སྤྱོད་ལས་བྱེད་དག་ལ་བརྟན་མཐོང་ཁ་བར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དེ་འབྲེལ་མཐུན་གནས་ཆེད་རི་ལྟར་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཚུལ་རེ་
 སྤྱུལ་བྱ། བྱེད་ཀྱིས་ཁྲིམ་ཆོས་ལ་བརྟན་སྤྱོད་མཐུན་རི་ལྟར་དང་གང་དུ་བྱེད་དགོས་ཚུལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་པའི་འབོད་སྤྱུལ་ཏུ།

6. ཉོག་དབྱེབས་རིམས་ནད་རྫོབ་སྐབས་བྱེད་ཀྱིས་གནས་སྐབས་རིང་སོ་སོའི་ནད་མི་ལྷན་འཚོ་སྤོང་བྱེད་པའི་རེ་སྐུལ་ལྷུ་ཚོགས་གི་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

བྱེད་ལ་ལྟ་སྤོང་བྱེད་ཐུབ་པའི་སོ་སོའི་ནད་མི་ལྷན་འཚོ་སྤོང་བྱེད་རྒྱ་ཚེས་བདེ་འཇགས་ཚོར་བ་ཡིན་ན། བྱེད་ཀྱིས་རྫོབ་དགོངས་ལྷུ་ལྷུས་ཚོགས་ད་ལྟའི་ནད་ཡམས་འདི་ནི་རྫོབ་གནས་སྤངས་ཞིག་ཡིན། རྫོབ་དགོངས་ལྷུ་ནི་ ༢༠༡༡ ལྷི་ཟླ་དུག་པའི་ཚེས་ ༣༠ བར་དུ་སྐོབ་བྱེད་ཡོད། གལ་ཏེ་བྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་རྒྱ་གསོ་ཁང་ནས་དགོངས་པ་ལྷུ་འདོད་ཡོད་ན། བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་གསོའི་མཁོ་སྤོང་པའི་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད།

ང་ཚོ་ལ་བྱེད་ཀྱི་རོགས་རམ་ལྷན་དགོས།

COVIDSafe ཉེར་སྤོང་པའི་ལེན་བྱེད་རྒྱ་ནི་རྒྱ་དེ་རང་དབང་ཡིན། ཉེར་སྤོང་དེ་པའི་ལེན་བྱེད་པ་ཡིས་བྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ནད་མི་དང་གྲོགས་པོ། དེ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་དག་སྤང་སྤོང་བྱེད་པའི་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ། བྱེད་ཀྱིས་མི་གཞན་གྱི་ཚེ་སྐོག་དག་སྤང་སྤོང་བྱེད་པའི་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ། ཨོ་སི་ཨོ་མི་ཡའི་མི་དམངས་ཇི་ཙམ་མང་བ་ཡིས་ COVIDSafe ཉེར་སྤོང་སྤེང་སྤེལ་མཐུན་བྱེད་པ་ཡིན་ན། ང་ཚོས་གཉན་སྲིན་དེ་ལྷུར་བ་འཚོལ་ཐུབ། གཞུང་འབྲེལ་ཆ་འཕྲིན་དང་རྒྱ་ཆ། དེ་བཞིན་ལམ་སྟོན་དག་གི་ཚེད། www.health.gov.au ཉེར་བསྤོང།