



Australian Government
Department of Health

ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐབས་ཚད་ལྡན་སྒྲིབ་བྱེད་པ།

ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ཀྱིས་མི་ཚང་མ་ལ་གནོད་སྐྱོན་གཏོང་གི་ཡོད།
དེ་ཡིས་ཨོ་སི་ཱོ་ལི་ཡ་དང་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་གནོད་སྐྱོན་བཏང་ཡོད།
གཉན་སྲིབ་ཀྱི་ཁྲབ་གདལ་མཚམས་འཛོག་དང་སོ་སོའི་སྤྱི་ཚོགས་བདེ་འཇགས་ཉར་ཚད་རྒྱུ་ཁབ་དང་རིག་གཞུང་།
དེ་བཞིན་རྒྱབ་སྐྱོར་འདུ་མཉན་ལོན་པའི་མི་ཚང་མས་སོ་སོའི་ཉེན་རེའི་འཚོ་བའི་ནང་བའི་སྐྱུར་བ་མང་པོ་བཏང་ཡོད།
ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་གནོད་སྐྱོན་གྱིས་ང་ཚོ་ཚང་མ་སེམས་ཁམས་ཁྲལ་དང་སེམས་ངལ་འཕྲུལ་ཁེར་རྒྱུ་གི་ཚོར་བ་ཚོར་དུ་འཇུག་ཡོད།
ཁྱེད་ཀྱང་སོ་སོའི་བ་ལུས་ནང་ཡོད་པའི་ནང་མི་དང་གོགས་པོ་དག་གི་སྐྱོར་སེམས་ཁྲལ་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན།
དུས་ཚོད་ཁག་པོ་འདི་སྐབས་ང་ཚོས་སོ་སོའི་ལུས་པའི་འཕྲོད་བསྐྱེད་དང་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐབས་བདག་གཙུག་གི་སྐྱོར་བ་ཡིན།
ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་སེམས་ཁམས་དང་ཚོར་བའི་ནང་སྐྱུར་བ་འགའ་བྱུང་བའི་དོ་སྣང་བྱུང་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན། ཡང་ན།
སྐྱུར་བ་འདི་དག་མི་གཞན་ནང་ཡང་མཐོང་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

- སེམས་ངལ་འཕྲུལ་སེམས་ཁྲལ་ཚོར་བ།
- སེམས་ཁམས་ཁྲལ་དང་རྒྱུང་ལངས་པའམ་སོ་སོས་རང་ཉིད་ལ་མི་དགའ་བའི་ཚོར་བ།
- གཉེན་ཁུག་རྒྱ་དཀར་ལས་ཁག་པོ་ཡོད་པ།
- ཁྱེད་ཀྱི་ལྗིད་ཚད་འཕྲུལ་དང་ག་ནང་སྐྱུར་བ་བྱེད་པ།
- ཚོར་བ་སྐྱེན་སོ་ཆགས་ཏེ་ཉེན་རེའི་འཚོ་བ་ཁག་པོ་མཐོང་བ།

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེད་དཀའ་ངལ་གྱི་མིང་བྱང་འདོགས་པའི་ཞེད་སྐྱེད་དབང་གིས།
མི་ཁག་སོ་སོའི་ཚོར་བ་དག་གཞན་ལ་སྐྱོད་ཆ་བཟང་རྒྱ་ཞེད་ཀྱི་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན།
དོན་དངོས་ལ་ཚོར་བ་འདི་དག་ཉེ་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་ནང་གི་མི་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་དེ་ལྟར་སྤོང་གི་ཡོད།
ཁྱེད་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་མི་སར་བྱིན་ནས་སྐྱད་ཆ་བཟང་།
ཁ་བར་དང་བརྟན་པར་འཕྲུལ་སྤྱི་ཚོགས་དུ་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ནང་མི་དང་གོགས་པོ་དག་གི་ལྷན་སྐྱེད་འབྲེལ་བ་གནས་པའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་སེ
མས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེད་ལ་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ། ཁོང་དག་གི་ལྷན་ཁྱེད་ཀྱི་ཚོར་བ་དག་མཉམ་སྦྲེད་བྱེད་པ་དང་།
ཁོང་ཚོ་ལ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷན་ཁོང་དག་གི་ཚོར་བ་མཉམ་སྦྲེད་བྱེད་པའི་མཐོན་འབྲོག་འབྲོག་བྱ།
བདེ་ཐབས་གནས་རྒྱུ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དང་ལུས་པོ་ཚེད་ལེགས་པོ་ཡོད། གང་ལྟར་གྱི་འཆར་ཅན་བྱེད་སྒོ་ཞིག་ཉར་ཐུབ་པའི་འབད་ཚོལ་བ།
ཕྱི་དུ་གོམ་བཟོད་དུ་བསྐྱོད་པ་དང་། སྤྱི་གླིང་ནང་ལུས་པོ་འཐེན་རྒྱུ་དང་འཕམ་ཁྱིམ་དུ་ལུས་སྤོང་བྱེད་པའི་སྐོར་ནས་འགྲུལ་ཁུས་གནས།
གཉེན་གྱི་གོམས་འདྲིས་ལེགས་པོ་སོར་གནས་བྱེད་པ་དང་། ཤིང་ཉོག་དང་སྤྱི་ཚོལ་ལྟ་བུའི་བཅུད་ལྡན་ཁ་ལག་བཟའ་བ།
དེ་བཞིན་མངར་རྒྱས་པོ་ཚོན་ཡོད་པའི་ཁ་ཟས་དང་འཕུང་བྱ་དག་ཚོད་འཛིན་བྱ།

རོགས་རམ་ཐོབ་རུང་ཡོད།

ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་རིང་མི་ཚའི་གདོང་ལེན་འཕར་མ་དག་གི་ལྷན་འབྲེལ་འདིས་བྱེད་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡོད་པ་དང་མི་ཚེ་ཁག་པོ་མཐོང་དུས།
ཁྱེད་ལ་རོགས་པ་དགོས་པ་ཚོར་སྐབས་རོགས་རམ་གྲངས་པ་འགྲིག་གི་ཡོད།
ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་གོམ་ཐབས་རྗེས་མ་དག་གི་སྐོར། ཉང་མི་དང་གྲོགས་པོ། ཡང་ན།
ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེད་པའམ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་ལས་པ་ཞིག་གི་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐབས་ཀྱི་རམ་འདེགས་ཞབས་ཏུ་ 1800 512 348 ཐོག་ཁ་བར་གཏོང་བའི་སློབ་ཀྱིས།
དུས་ནམ་ཡིན་ལ་རིན་མེད་ཐོག་སློབ་སློབ་པ་ཞིག་གི་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད་ཚོགས་ལེན་མེད་དང་གསང་བྱའི་སྐད་སླུང་ཆེད། 131 450
སྟེང་ཁ་བར་གཏོང་སྟེ་ཁྱེད་ལ་དགོས་པའི་སྐད་ཡིག་དེ་བརྗོད།
ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ནས་སྐད་སླུང་བ་ལ་ཉོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐབས་ཀྱི་རམ་འདེགས་ཞབས་ཏུ་སྟེང་སྟེལ་མཐུད་བྱེད་པར་བ
རྗོད།

མི་ཚང་མ་ཕར་ཚུར་གདོང་དང་གདོང་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད་རྒྱ་བདེ་པོ་མེད་པ་ཡོད་སྲིད་པས་དེ་འགྲིག་གི་ཡོད།
ཁྱེད་ཀྱིས་གལ་ཆེ་ཆ་འཕྲིན་ཡོད་པའི་བྲ་ཆིགས་དག་རྟེན་སྦྲུང་བ་དང་།
སྐྱ་ཅལ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་རྗེས་སྟེན་བྱེད་པར་ཉེར་སྲོད་དང་ལས་རིམ་དག་ལེད་སྲོད་བྱེད།
དེ་བཞིན་དུ་ཐོག་སྟེང་སྟེན་ཐོག་སྐྱེད་དང་ཉམས་སྲོང་དག་མཉམ་སྲོད་བྱེད་པའམ།
ཁ་བར་དང་དུ་བའི་ཁ་བར་འཕྲིན་སྐད་དང་སྟོན་འཕྲིན་ཞབས་ཏུ་དག་བརྒྱུད་ནས་ཆེད་ལས་པ་ཞིག་གི་ལྷན་སྐད་ཆ་བཤད།

ཆ་འཕྲིན་དང་སློབ་སྟོན། དེ་བཞིན་ཡིད་ཆེས་འོས་པའི་རིན་མེད་དང་འགྲོ་བློན་དམའ་པོ་ཡིན་པའི་ཨ་སི་ཱོ་ལི་ཡའི་ཁ་བར་དང་།
དུ་ཐོག་སྟེང་གི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཏུ་དང་རམ་འདེགས་དག་གི་ཆེད་ཉེན་ཉེ་ཉེལ་དུ་ཆིགས་ headtohealth.gov.au
སྟེང་བསྟོད། དེའི་ཐོག་ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཉང་གི་ཆ་འཕྲིན་དང་རྒྱ་ཆ་དག་གི་མཐུད་ཁ་དག་ཡང་ཡོད།