



7

༡། འགོག་དབྱེ་ཟུར་འཛོག་ (Quarantine) དང་ཟུར་བཀག་ (Isolation) ཁང་ཆེད་ས་ཁང་ཟུར་དགོས་འཆར་གཞི།
ཚོགས་སྡེའི་ནང་ནད་གཞི་ཁྱབ་གདལ་བཀག་འགོག་ཆེད་ནད་གཞི་ཕྱོག་པ་རྣམས་ཟུར་བཀག་འཛོག་རྒྱ་དང་། དེ་
བཞིན་ནད་པ་དང་འབྲེལ་གཏུག་བྱུང་བ་རྣམས་འགོག་དབྱེ་ཟུར་འཛོག་བྱ་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། འདིས་མི་
གཅིག་ནས་གཞན་ལ་ནད་གཞི་འགོས་ཁྱབ་ཀྱི་རྒྱུན་གཙོད་ཐུབ་པར་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

འགོག་དབྱེ་ཟུར་འཛོག་ (Quarantine)

འགོག་དབྱེ་ཟུར་འཛོག་ཅེས་པ་མི་གང་ཞིག་ནད་གཞི་ཕྱོག་པའི་མི་དང་ཐང་ཀར་འབྲེལ་བྱས་པུང་ནས་སོ་སོར་
ནད་གཞི་ཕྱོག་ཉེན་ཡོད་པ་དང་། སོ་སོ་བརྒྱུད་མི་གཞན་ལ་འགོ་ཁྱབ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་དེ་འགོག་པའི་ཆེད་དུ་ལོགས་
སྲ་བཞུགས་པ།

ཟུར་བཀག་ (Isolation)

ཟུར་བཀག་ཅེས་པ་མི་གང་ཞིག་དངོས་སུ་ཉོག་དབྱིབས་གཏན་རིམས་ ༡༧ ནད་གཞི་ཕྱོག་ནས་ན་བཞིན་པ་དང་།
དེ་བཞིན་དོགས་གཞི་ཡོད་པ་རྣམས་ཟུར་དུ་བཞུགས་པ།

༢། བརྟག་དཔྱད།

ཚོགས་སྡེ་གཅིག་ནང་མི་ ༡༠ ལས་མང་བར་ནད་གཞི་ཕྱོག་པ་ར་ཕྱོད་བྱུང་ཆེ། ཚོགས་སྡེའི་ནང་ཡོད་པའི་ནད་པ་
ནད་རྟགས་མངོན་པ་དང་། དེ་བཞིན་ནད་གཞི་ཕྱོག་པའི་མི་དང་ཐང་ཀར་འབྲེལ་བ་བྱུང་བ་རྣམས་ལ་ Rapid
Antigen Test (RAT) བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས། (འབྲེལ་གཏུགས་རྩད་གཙོད་སྐོར་རྒྱས་པ་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལས་
ཁྲུང་ས་ཀྱི་འབྲེལ་གཏུག་རྩད་གཙོད་ལམ་སྟོན་ནང་གསལ་ཡོད། [https://tibetanhealth.org/wp](https://tibetanhealth.org/wp-content/uploads/2020/07/SOP_Contact_tracing.pdf)

[content/uploads/2020/07/SOP_Contact_tracing.pdf](https://tibetanhealth.org/wp-content/uploads/2020/07/SOP_Contact_tracing.pdf))

གོང་གསལ་ Rapid Antigen Test (RAT) བརྟག་དཔྱད་ལས་ནད་གཞི་ཕྱོག་མེད་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ཡང་
མི་དེར་ནད་རྟགས་ཆ་ཚང་ཡོད་ཆེ་ RTPCR བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས།

ཚོགས་པ་བསྐྱེ་གནས་དེ་ག་རང་ལ་འདྲུ་ཚོགས་བཞུགས་མཁན་རྣམས་ལ་ Rapid Antigen Test (RAT)
བརྟག་དཔྱད་དེ་བྱེད་དགོས་པའི་སྟོབ་སྟོན་གནང་དགོས།



ལྷན་བཀའ་ཁང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས།

3

- རྫོང་གྲོང་གུ་ཚོང་ཆེ་ཁག་ནང་ཉུང་ཐར་མི་འཕོར་ལ་གཞིགས་པའི་ཉལ་བྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ ཡོད་པའི་ལྷན་བཀའ་ཁང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས།
- རྫོང་གྲོང་གུ་ཚོང་ཆུང་ཁག་ནང་ཉུང་ཐར་མི་འཕོར་ལ་གཞིགས་པའི་ཉལ་བྱི་བརྒྱ་ཆ་ ༡༠ ཅན་གྱི་ལྷན་བཀའ་ཁང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས།
- ཉན་གཞི་ཕོག་པ་ར་སྔོད་བྱུང་བ་དང་དོགས་གཞི་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དམིགས་སུ་བཀའ་ནས་ཁང་མིག་དང་ཁང་ཁྲམས་ལོགས་སུ་དགོས་པ་ཡིན།
- དོགས་གཞི་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་འཇག་དབུད་བྱུང་བ་འབྲས་མ་ཐོན་བར་བཀའ་སྒྲིལ་ས་ཁང་ནང་ལྷན་བཀའ་ཁང་འཛོག་དགོས།
- ཉན་གཞི་ཕོག་པ་ར་སྔོད་བྱུང་བ་རྣམས་འཇག་དབུད་བྱུང་བ་འབྲས་ཐོན་ཉིན་ནས་ཉིན་གྲངས་ ༡༤ རིང་ལྷན་བཀའ་ཁང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་འཇག་དགོས།
- ཡང་ནད་པ་གང་ཞིག་སོ་སོའི་བཞུགས་ཁང་ནང་གས་ཤོགས་དང་ནང་མི་གཞན་མེད་ཆེ་རང་གས་ནང་ལྷན་བཀའ་ཁང་བཞུགས་ནའང་འགྲིག།
- ཚོགས་སྡེ་གང་ཞིག་ལ་ནད་པ་ལྷན་བཀའ་ཁང་ཆེད་ཁང་མིག་ལྷན་དུ་མེད་ཆེ་ནད་གཞི་ཕོག་པ་རྣམས་རྫུང་འགོ་བཟང་སའི་ཚོགས་ཁང་ལྷན་བྱེད་ནང་འཛོག་དགོས།
- དེ་བཞིན་དོགས་གཞི་ཡོད་པ་དང་ནད་པར་འབྲེལ་གཏུགས་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱང་འདྲ་ཚོགས་ཁང་གཞན་ཞིག་ནང་འཛོག་དགོས།
- གང་ལྟར་གོང་འཁོད་རྣམས་དབུ་མེལ་གྱིས་མཉམ་དུ་མ་འདྲེས་པ་གནང་དགོས།
- ལྷན་བཀའ་ཁང་བཞུགས་མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཉལ་བྱིའི་དབར་ཉུང་མཐར་མི་ཉེར་ ༡ གི་རྒྱང་ཐག་འཛོག་དགོས་པ་དང་། ཉན་པ་ཚང་མས་ཉན་ཏུ་ཁ་རས་སྒྲིབས་སུ་མ་ཅིགས་ཅན་ (Surgical Mask) རེས་པར་སྒྱུར་དགོས།
- ཉན་པ་བརྒྱ་ཆ་ ༡༥ ཙམ་ལ་སློན་དད་ Pneumonia རྫོང་སྔོད་པ་དང་། བརྒྱ་ཆ་ ༥ ཙམ་ལ་འཚོ་རྫུང་རུབ་བྱེད་འཕྲུལ་ཆས་ Ventilator དགོས་ཤིང་ཆགས་སྤིད།



- **ནད་པ་སེ་སེ་ལོ་འཛོམས་དགོས་ལེ་ཅང་དངོས་མ་གཏོགས་གཞན་མང་པོ་ཉར་འཛོག་མ་གནང་།** ནད་པ་སེ་སེ་ལོ་འཛོམས་གཙང་འཕྲོད་སེ་སེ་སེ་བྱ་ཆེད་ནད་པའི་ཅང་དངོས་རྣམས་ནད་པའི་ལག་པས་སྒྲིབ་སར་འཛོག་དགོས།
- **གལ་ཏེ་ཆ་རྒྱན་ཡོད་ན་བརྟག་དབྱུང་ཡོ་ཆས་ (Pulse oximeter, Thermometer) རྣམས་ནད་པ་སེ་སེ་ལོ་འཛོམས་ཡོད་དགོས།** རྣམ་བཅོས་ཀྱི་ཡོ་ཆས་གང་ཞིག་ ནད་པ་གཞན་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དགོས་ཆགས་ཆེ་སྟེ་བཅོས་ཡོ་ཆས་དེ་རང་ཉིད་ལ་བེད་སྤྱོད་མ་བྱེད་གོང་ངེས་པར་དུག་སེལ་གཙང་བཟོ་གནང་དགོས།
- **ཟུར་བཀག་དང་བརྟུ་སྐྱོད་ཁང་གི་སྒོ་ཁར་ལག་པ་འབྲུ་སའི་ཆ་རྒྱན་དང་།** དེ་བཞིན་འབྲུ་གཞོང་སྡེད་དག་རྣམས་དང་། དུག་སེལ་སྟེ་རྒྱ་སེལ་ལེ་ཅང་པར་ཡོད་དགོས།
- **ཟུར་བཀག་ཁང་དེར་རྒྱུ་འགྲོ་ལག་པོ་དགོས་པ་ཡིན།** འདི་ནི་ཁང་པའི་སྒྲི་རྒྱུ་ཁྲུ་ནས་ཕྱི་ལོ་རང་བྱུང་རྒྱུ་འགྲོ་རྒྱུ་གསུབ་པ་དང་། ཁང་ནང་གི་ཆ་རྒྱུ་དེ་རྒྱ་ཆོད་མེད་ནང་བརྗེ་མེན་གྱུ་ཆེད་རྒྱུ་འགྲོ་ལག་པོ་དགོས་གལ་ཆེ།
- **ཟུར་བཀག་ཁང་དེ་རང་གི་ཆེད་དུ་གསར་སྐྱོད་ཟུར་དུ་དགོས།** གསར་སྐྱོད་གཙང་མ་འཛོག་དགོས་པ་དང་དེར་དག་རྣམས་ལ་སེལ་ཅང་དངོས་དགོས་མཁོ་རྣམས་ཚང་བ་དགོས།
- **གོ་སྐྱོད་བརྟུ་སྐྱོད་ཁང་ Covid Care Facility ནང་ཕྱི་མི་གང་གྲུང་འཇུག་པ་བཞུགས་མི་ཚོག་པ་དང་།** གལ་ཏེ་སྐྱོག་ དུ་མེད་པའི་གནས་སྐབས་འོག་ཕྱི་མི་འགྲོ་དགོས་ཆགས་ཆེ་ངེས་པར་དུ་འགོག་སྲུང་གྲོན་ཆས་ཆ་ཚང་གྱིན་དགོས།
- **བརྟུ་སྐྱོད་ཁང་ནང་ལས་འབྲུར་ཞུ་བཞིན་པའི་རྣམ་ལས་པ་དང་དྲར་ཞབས་པ་རྣམས་ལས་ཀར་དོ་འཇུར་དང་ལས་ཤུན་རིང་ནད་གསོ་ཁང་གཞན་ནང་འགྲོ་བསྐྱོད་མི་ཚོག**
- **ཟུར་བཀག་ཁང་ནང་ནད་པར་འབྲེལ་བ་བྱ་སའི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་ཞིག་གཏན་འབེབ་གྱིས་འབྲེལ་ཡོད་ལ་འབྲུལ་དགོས།**



2

९। **नेपाल स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान १९९१-१९९२ को स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान**

- ✓ **नेपाल स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान १९९१-१९९२ को स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान**
- ✓ **नेपाल स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान १९९१-१९९२ को स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान**
- ✓ **नेपाल स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान १९९१-१९९२ को स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान**

५। **सुप्तकालीन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान**

- ✓ **ऑक्सीजन केंद्र (Oxygen Concentrator) १।**
- ✓ **ऑक्सीजन सिलिंडर (Oxygen Cylinder)**
- ✓ **पल्स ऑक्सीमीटर (Pulse Oximeter) १०।**
- ✓ **वैद्यकीय सुरक्षा (PPE) १०।**

६। **स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान**

- ✓ **स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान १९९१-१९९२ को स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान**
- ✓ **स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान १९९१-१९९२ को स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान**



5

✓ **ཚོལ་མ་རྣམས་ལ་ཉེག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ ༡༧ དང་འབྲེལ་གཤམ་བྱ་གོ་ཉེགས་དང་དེའི་ཐོག་ལྷ་ཉེག་རྒྱལ་
བྱས་ཕྱིད་དགོས།**

༥༧ **སེམས་ཁམས་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་གནང་དགོས་པ།**

སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེན་ཆེད་ལས་པ་བསྐྱེན་ནས་སློབ་གསོ་ལམ་སྟོན་ལྟ་བུ། དེ་བཞིན་སློབ་རྒྱུ་དང་ཞལ་འདོན་
དགེ་སྦྱོར། དབྱུགས་སྦྱོང་དང་ལུས་སྦྱོང་སོགས་གནང་ནས་སེམས་ནང་ཞེད་སྐྱང་དང་ངས་རྒྱུག་སེམས་ངལ་
སེམས་དྲུབ་སོགས་དཀའ་ངལ་སེལ་དགོས།

༥༨ **སློབ་རྒྱུག་དང་དགེ་ལས་ག་ཚོད་ལ་ནད་གཞི་སོག་པའི་གནས་སྐབས་ལ་གཞིགས་ནས་འཛིན་གྲུ་དང་འདྲ་ཚོགས་
རིགས་གནང་དགོས་མིན་ཆེད་ལས་སྐྱེན་པ་ལས་ལམ་སྟོན་ལྟ་བུ་དགོས།**

༥༩ **གཅིན་རྩི་དང་སློབ་པའི་གཙོ་བོ་ནད། དེ་བཞིན་འབྲས་རྒྱན་གྱི་ནད་གཞི་ཡོད་མཁན་ལ་ཉེག་དབྱིབས་གཉན་
རིམས་ ༡༧ འདི་ནད་གཞི་ཕྱི་བ་ཡོང་སྲིད་པས་སློབ་ཁང་ནང་གི་དགེ་ལས་སློབ་མ་གང་ཞིག་ལ་གོང་གསལ་ནད་
གཞི་ཡོད་པ་རྣམས་སློབ་རྒྱུད་ནས་ངོ་འཕྲོད་དགོས།**

༦༠ **ཚོགས་སྡེ་ཆེ་ཁག་ནང་མི་ཚོགས་མང་བས་གལ་ཉེ་གཉན་རིམས་འདི་ཁྱབ་གདལ་རེ་ཆེར་སོང་ཆེ་མདུན་ཐོན་ཞབས་
ལྟ་བུ་འདང་མིན་གནས་སྐབས་ཆགས་སྲིད་ན་སློབ་རྒྱུད་ནས་དང་ཞབས་པ་མང་དག་ལ་ཟབ་སློབ་སློབ་ནས་གྲྭ་སྒྲིག་
གནང་དགོས།**

གོང་གསལ་ལམ་སྟོན་འདི་བཞིན་རྒྱ་གར་དབྱས་འཕྲོད་བསྐྱེན་དང་བྱིམ་ཚོང་བདེ་དོན་ལྷན་ཁང་། (Ministry of Health
and Family Welfare, GoI) རྒྱལ་ཡོངས་ནད་འགོག་བསྐྱོད་གནས་ཁང་། (Centre for Disease Control) རྒྱ་གར་
དབྱས་འཕྲོད་བསྐྱེན་ཞབས་ཞུའི་སྡེ་ཁྲུང་འགན་འཛིན་ལས་ཁང་། (Directorate General of Health Services) ལས་



1

དོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ ༡༧ ལྷ་བ་གདལ་བཀག་འགོག་གི་ལམ་སློབ་གཏན་འབེབས་གནང་བ་དེར་གཞི་རྩར་འཇོག་ནས་བཀོད་སྒྲིག་ཞུས།

འབྲེལ་གཏུག་ཅིང་པའི་གོ་དོན།

གང་ཟག་གང་ཞིག་དོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ ༡༧ གན་གཞི་སོག་པ་གཏན་འཁེལ་བྱུང་བ་དང་མཉམ་དུ་ཉུང་མཐར་སྐར་མ་ ༡༥ རིང་ཁ་རས་མ་གྱོན་པར་མཉམ་སྡོད་བྱེད་པ། དཔེར་ན་ནང་པ་དེ་དང་སྡོད་ཁང་ཉལ་ཁང་། ཡང་ན་གསོལ་ཚོགས་ཁང་མཉམ་སྡོད་བྱེད་པ། (འགོངས་ཤོག་ལོགས་སུ་ཡོད།)

གོ་སྐོར་ནད་པར་ཉིན་རེར་ཐེངས་གཉིས་བཏག་དབྱེད་བྱ་རྒྱུའི་རེའུ་མིག							སྤྲི་ཚོས།			
རྒྱུར་བཀག་ཁང་།							དུས་ཚོད།			
ཁང་མིག་										
ཨང་།	མིང་།	ལོ།	ཉིན་མི་མོ།	སྐོར་གཉན་ནད་གཞི།	འཚོ་རྒྱུང་ཚད་གཞི།	ཆ་ཚད།	དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱུ།	དྲག་བསྐྱེད།	མཆན་གཞན།	