

### རྟོག་དཔྱད་བསམ་གཞི་རིམ་སྒོ་རྒྱུ་ (COVID-19) དང་། སྐྱེའུ་འབྲུམ་ནད་དུག [monkeypox (MPV)] ། དེ་ལོ་ལོ་སྟོན་ཁར་ནད་མེད་བདེ་ཐང་སྟོན་ཐབས།

གཤམ་འཁོད་བརྗོད་གཞི་ལོངས་སྤྱོད།

- སྟོན་དུས་ཀྱི་རྟོག་དཔྱད་བསམ་གཞི་རིམ་སྒོ་རྒྱུ་ (COVID-19) དང་། སྐྱེའུ་འབྲུམ་ནད་དུག་སྟོན་གྱི་འཆར་གཞི།
- ལྷེད་ཀྱིས་ནད་མེད་བདེ་ཐང་རང་གནས་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་བཅ།

སྟོན་ཁའི་སྟོན་དུས་ཐོན་ལ་ཉེ་བས། གཞུག་ལག་སྟོབ་ཆེན་གྱིས་སྟོབ་མིང་དང་། ལས་གཞི། ཞབས་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲེངས་ཡོང་ཆེད་དུ་ཆོད་སྟོན་གྲུ་མི་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཐང་གི་ལས་དོན་སྤྱོད་དུ་འཕྲུག་གཏོང་བར་ཤུགས་སྟོན་རྒྱག་གི་ཡིན། དེ་ཡང་ནད་གཞི་ཆོབས་ཆེན་མི་ཐོག་པ་དང་སྐྱོན་ཁང་དུ་འདུག་སྟོན་བྱེད་མི་དགོས་པའི་ཆེད་དུ་ཕན་ལུས་ཆེ་བའི་རྟོག་དཔྱད་བསམ་གཞི་རིམ་སྒོ་རྒྱུ་ (COVID-19) སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁང་དང་། ལུས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ལ་རས། རྟོག་དཔྱད་བསམ་གཞི་རིམ་སྒོ་རྒྱུ་ (COVID-19) ཡི་ཨན་ཏི་ཇིན་ *antigen* བརྟག་དཔྱད་དང་ *PCR* ཉིང་རྒྱུར་བརྟག་དཔྱད་བཅས་རིན་མེད་ཐོག་མའོ་སྟོན་ཀྱི་རྒྱུ་ཡིན།

སྟོན་རྟོག་དཔྱད་བསམ་གཞི་རིམ་སྒོ་རྒྱུ་ (COVID-19) ལ་ལ་རས་བེད་སྟོན་དང་། བརྟག་དཔྱད་དམ་སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁང་ཆེད་དུ་དམིགས་བསམ་ལ་དགོས་འདུན་ལྡང་བྱ་བཏོན་མེད་ནའང་། སྟོབ་གྲུ་ཡོད་པའི་མི་རེ་རེར་ནད་དུག་ལྷེད་གདལ་འགོ་བཙོན་འཛིན་བྱེད་ཐོང་གསལ་ལྷེད་དུ་བསྐྱབ་རྒྱུར་ནན་སྐུལ་ལྷེད་ཡོད། མི་འགར་ལོ་ན་ཆས་པ་འམ་ནད་འགོག་ལུས་ཤུགས་ཞན་པའི་རྒྱུ་ལྷེད་གྱིས་རྟོག་དཔྱད་བསམ་གཞི་རིམ་སྒོ་རྒྱུ་ (COVID-19) ཐོག་ཉེན་ཆེ་བར་བརྟེན། ང་ཚོས་སྟོབ་གྲུ་མི་དམངས་ལ་སྟོན་འགོག་སྐྱོན་ཁང་ཐོན་རིམ་བཞེད་རྒྱག་དགོས་པ་དང་ཕན་ཚུན་བརྟེན་བཀའ་བསམ་ཤེས་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་བསྟེན་རྒྱུར་འབོད་སྐུལ་ལྷེད་ཡིན། འཕྲོད་བསྟེན་ལྷེད་མའོ་སྟོན་བྱེད་མིར་གྲོས་བསྟར་བྱས་ཏེ། རྟོག་དཔྱད་བསམ་གཞི་རིམ་སྒོ་རྒྱུ་ (COVID-19) ཐོག་ཉེན་ཆེ་བའི་མི་ཚོར་སྐྱོན་བཅོས་བྱེད་ཐབས་གསལ་པ་ཡོད།

རྟོག་དཔྱད་བསམ་གཞི་རིམ་སྒོ་རྒྱུ་ (COVID-19) ཡི་ནད་པའི་གྲངས་འཐོར་ལ་འཕེལ་འགྲིབ་ཆེ་བ་དང་། འགོ་ཤུགས་མི་འདྲ་བའི་རྣམ་པ་འགྲུར་བའི་ནད་དུག་གསལ་པ་རྒྱུ་དུ་མཛེན་པ། ནད་ཡམས་ཀྱི་དུས་ཐོག་མཐའ་བར་གསལ་དུ་ལྷེད་གདལ་འགོ་ཚད་མཐོ་བ་བཅས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྷེད་ཀྱིས་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་སེམས་འཚབ་སྐྱེ་བ་དང་ལོང་སྟོ་ལང་གི་ཡོད་པ་དང་ཚོས་ཤེས་ཡོད། ང་ཚོའི་[དུ་ལྷེད་ཐབས་ལམ་ལ་ནད་རིགས་འགོག་སྐྱོན་ཁང་ལྷེ་གནས་](#) [Centers for Disease Control and Prevention](#) ཀྱིས་[དཔྱད་ཞིབ་རིམ་ལེན་བྱས་ཡོད་](#)པ་དང་། གཞུག་ལག་སྟོབ་ཆེན་གྱིས་ནད་ཡམས་སྐབས་སུ་བསྐྱབས་པ་ནད་བཞེད་དུ་ཆོས་སྤྱི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་མཁས་རྣམ་པར་སྟོན་སྟོན་ལྷེད་པ་དང་དུ་ཆོད་ཚོགས་སྟེན་གནས་སྤངས་ལ་རྟོག་ཞིབ་གཞུག་ནན་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། ང་ཚོར་མ་འོངས་མཛེན་གཟིགས་ཀྱི་ལུས་པ་མེད་ནའང་རྟོག་དཔྱད་བསམ་གཞི་རིམ་སྒོ་རྒྱུ་ (COVID-19) ཡི་ཤུགས་རྒྱུན་ལྷེད་དུ་གཏོང་བར་ཐབས་ཤེས་ཅི་ཞིག་བྱེད་མིན་སྟོན་གྲུ་མི་དམངས་ལ་མ་གོ་མ་ཐོས་མེད་པ་བྱེད་པེ།

### གཞུག་ལག་སྟོབ་ཆེན་གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

སྟོབ་གྲུ་སྤར་བཞེད་གཤམ་འཁོད་ལྷེད་སྟོན་རྣམས་སྤར་བཞེད་བསྐྱབ་རྒྱ།

- སྟོབ་སྤྱོད་དང་། དགོ་ཆུ། ལས་བྱེད་ཆོར་སྟོབ་གྲུ་ལྷེད་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་བལ་ཐུར་མའི་ *PCR* ཉིང་རྒྱུར་བརྟག་དཔྱད་དང་ནད་ཆིས་དུ་ཨན་ཏི་ཇིན་བརྟག་དཔྱད་ཡོ་ཆས་རིན་མེད་ཐོག་མའོ་འབྲུལ་ལྷེད་རྒྱ། བརྟག་དཔྱད་དང་དེ་འབྲེལ་བརྟག་དཔྱད་དུས་ཚོད་དང་ས་གནས་སྟོན་གྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་[རྟོག་དཔྱད་བསམ་གཞི་རིམ་སྒོ་རྒྱུ་ལེན་བྱེད་ཕྱོགས་ཏེ་ཚོགས་ COVID Response](#) ལས་གཟིགས་བྱུབ།
  - སྟོབ་སྤྱོད་དང་ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་བདུན་པུག་རེར་ནད་ཆིས་བྱེད་ཆོག་ཨན་ཏི་ཇིན་བརྟག་དཔྱད་ཡོ་ཆས་ (*at-home antigen test*) གཅིག་རེ་ལེན་རྒྱ་ཡོད། དེ་ལེན་པར་དུས་ཚོད་བཟོ་མི་དགོས། ལྷེད་ཀྱི་མི་སི་ཀར་ཏི་ *Wiscard* འཕྲེང་ཡོང་ན་འགྲིག།
  - ལྷེད་ཀྱིས་ *PCR* ཉིང་རྒྱུར་བརྟག་དཔྱད་ལ་དུས་ཚོད་བཟོ་དགོས། འཕྲེང་སྤོ་ [myUHS](#) ལས་དུས་ཚོད་བཟོ་རྒྱ། ཡིན་ནའང་ལྷེད་ཀྱིས་ཐོག་མར་ནད་ཆིས་དུ་བྱེད་ཆོག་ཨན་ཏི་ཇིན་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུར་འབོད་སྐུལ་ལྷེད་ཡིན། [དགོས་གལ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ PCR ཉིང་རྒྱུར་བརྟག་དཔྱད་མ་བྱེད་ཅིག](#)



- [སྲིན་རྩྭ་ནས་ཨ་ན་ཏི་ཟེན་བརྟུན་དཔྱད་ཡོ་ཆས་ལྷན་སྐྱོད་བྱ་རྒྱུ་དང་།](#) དེ་ལྟར་ཁྱེད་ལ་ནད་གཞི་ཕོག་ཚེ་བརྟུན་དཔྱད་བྱེད་ཚོགས།
- [གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་ས་ ༡༩ ཕོག་པའི་མི་ལ་འབྲེལ་ཐུག་བྱས་ཡོད་ཚེ་ཅི་ཞིག་བྱེད་དགོས་པ་སྦྱང་རྒྱ།](#) དེ་ཡང་མི་གཞན་པའི་ཉེ་འབྲེལ་སྤུ་ལ་རས་ཉིན་ཅི་ཚམས་ལ་ཕྱོད་དགོས་པ་དང་བརྟུན་དཔྱད་གཏུག་བྱེད་དགོས་པ་ཤེས་དགོས། ཁྱེད་ཀྱིས་ནད་པར་གདོང་གཏད་འབྲེལ་ཐུག་བྱས་ཏེ་ནད་རྟགས་ཐོན་ཚེ། འཕྲོག་དབྱེ་ཟུར་བཀག་ཏུ་སྡོད་རྒྱུ་དང་ལམ་སེང་བརྟུན་དཔྱད་བྱ་རྒྱ།
- [གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ན་གི་ཡོད་ཚེ།](#) རང་ཁྱིམ་དུ་སྡོད་རྒྱུ་དང་བརྟུན་དཔྱད་བྱ་རྒྱ།
- [གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ནད་ཡོད་བརྟུན་འབྲས་ཐོན་ཚེ།](#) ཚ་བ་མེད་པ་ཆགས་ནས་རྒྱ་ཚོད་ ༢༤ ཕྱིན་པ་དང་ནད་རྟགས་རྣམས་ཇི་འདྲི་ཏུ་འགྲོ་རྟག་བར་དུ་ཉུང་མཐའ་ཡང་ཉིན་ ༥ ཉིན་པོར་འཕྲོག་དབྱེ་ཟུར་བཀག་ཏུ་སྡོད་རྒྱ། (ཁྱེད་ལ་ནད་ཡོད་བརྟུན་འབྲས་ཐོན་པའི་ཉིན་ནས་ནད་རྟགས་ཐོན་པའི་ཉིན་ནི་ཉིན་ 0)
  - མི་འགའ་རྒྱུན་རིང་པོར་འཕྲོག་དབྱེ་ཟུར་བཀག་ཏུ་སྡོད་དགོས་སྲིད། དེ་ཡང་དབྱུགས་ཐུང་བའམ་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དཀའ་བའི་རིགས་དང་ནད་འཕྲོག་ལུས་ལུགས་ཞན་པའི་མི་རྣམས་ཡིན། [ལམ་སྲོན་གཞན་པའི་ཚེད་དུ་](#)ནད་རིགས་འཕྲོག་སྤུང་ལྟེ་གནས་ CDC ལ་སློབ་སྦྱོར་བྱ་རྒྱ།
  - ཁྱེད་རང་མི་གཞན་གྱི་ཉེ་འབྲེལ་དུ་ཡོད་སྐབས་ཉིན་ ༡༠ རིང་ལ་རས་ཕྱོད་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ཚ་བ་མེད་པ་ཆགས་པ་དང་། ནད་རྟགས་ཇི་འདྲི་ཏུ་ཕྱིན་པ། ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ཕོག་མའི་ནད་ཡོད་བརྟུན་འབྲས་ཇེས་ནས་རྒྱ་ཚོད་ ༢༤ བར་མཚམས་སུ་ཨ་ན་ཏི་ཟེན་བརྟུན་དཔྱད་བྱས་པའི་བརྟུན་འབྲས་ནད་མེད་ཡིན་ཚེ། ཉིན་ ༡༠ མ་ལོན་སྡོད་ལ་ལ་རས་ཕྱིར་ལོན་བྱེད་ཚོགས།
- [སློབ་ཐུག་ཚོའི་ཚེད་དུ།](#) [myUHS འཕྲོག་པ་བརྒྱུད་ནས་](#)མི་དངོས་རོ་སློད་དང་རྒྱུད་གནས་སློབ་བཅོས་ (telehealth) དུས་ཚོད་བཟོ་ཚོགས་ལས་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་དགོས་གལ་ཤར་ཚེ་རང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སློང་བྱེད་མིར་ (health care provider) འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།

སློབ་ཐུག་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་ས་ ༡༩ རྫོང་གི་བསྐྱབ་བཞེན་པའི་ལས་དོན་དང་གནས་ཚུལ་གསལ་པའི་ཚེད་དུ། [དྲ་ཚོགས་ covidresponse.wisc.edu](#) ལ་གཟིགས་རྒྱ།

**སླུ་འབྲུམ་ནད་དུག [Monkeypox Virus (MPV)]**

སླུ་འབྲུམ་ནད་དུག་ནི་འདས་པའི་བདུན་ཕྱེད་འགའི་རིང་ཕོ་ལ་རང་བཞིན་གྱི་དཀའ་ངལ་དུ་སྦྱར་ཡོད། མི་སི་ཀོན་སིན་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་(མལ་ཏི་སིན་) ཀྱིས་མངའ་སྡེ་དང་ས་གནས་ཀྱི་སླུ་འབྲུམ་ནད་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་སྡེ་དང་ཟུང་འབྲེལ་གྱིས་ནད་དུག་དང་དེའི་ཁྲབ་གདལ། མང་ཚོགས་ཁོད་ནད་པའི་གྲངས་ཚད་ལ་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ད་སྐབས་སླུ་འབྲུམ་ནད་དུག་གིས་ང་ཚོའི་སློབ་ཐུག་ཉེན་ལ་ཆེན་པོ་སློད་ཀྱི་མེད་ནའང་། གནས་སྤངས་ལ་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པ་དང་གནས་ཚུལ་མང་དུ་ཐོན་རིམ་བཞིན་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་གྱིས་སླུ་འབྲུམ་ནད་དུག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་ཕྱོགས་དང་སྲོན་འཕྲོག་བྱེད་ཐབས་བཅོས་སྐྱོད་བྱེད་པའོ།

སླུ་འབྲུམ་ནད་དུག་དང་མི་སུ་ལ་སྲོན་འཕྲོག་སློབ་ལབ་རྒྱག་པའི་འོས་ཚོས་ཚང་མིན་དང་བཅས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཐུན་ཚེད། [གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་ལང་གི་སླུ་འབྲུམ་ནད་དུག་ UHS MPV དྲ་ཚོགས་ལ་གཟིགས་རྒྱ།](#)