བཀའ།༢༣༢༧(༦༢) ༢༠༡༩༌༌༌༌༢༠
འཛིན་སྐྱོང་བཀྐྱོད་ཁྱབ།

༄༅།།མཚུངས་མེད་ལས་ཁུངས་ཁག་གི་དྲུང་ཆེ་འགན་འཛིན་ལྷན་རྒྱས་ལ།
ཆེད་ཞུ།ཁ་སང་ཛ་དྲག་ཐོག་བཀའ་ཤག་ལྷན་རྒྱས་བཀའ་
བསྡུར་གནང་སྟེ་རྒྱ་ནག་ཝུ་ཧན་གྐྱོང་ཁྱེར་ནས་ཁྱབ་པའི་(Covid-19)ཞེས་པའི་ནད་ཡམས་སྐྱོན་འགྐྱོག་ཆེད་དབུས་སའི་ལས་བྟེད་ཚང་མས་ད་ཚེས་ནས་ཟླ་བ་གཅིག་རིང་ལག་བསྟར་དགྐྱོས་པའི་གནད་དྐྱོན་གཤམ་གསལ།
༡ ལས་ཁུངས་སྐྱོ་སྐྱོའི་ལས་བྟེད་ཀི་གྲངས་འབོར་བརྒྱ་ཆ་༥༠རྟེ་ནས་ཉིན་རྟེ་རྟེས་མོས་ཀིས་ལས་ཁུངས་ནང་བར་ཐག་འགྲིག་ངྟེས་
འཇོག་པའི་ཐོག་ལས་ཀ་བྟེད་དགོས།འཕོས་བརྒྱ་ཆ་༥༠སོ་སོའི་ནང་ནས་ལས་ཀ་བྟེད་དགོས།
༢ ནང་ནས་ལས་ཀ་བ་བདྟེའི་སླད་ཟླ་བ་གཅིག་རིང་ལག་འཁྟེར་ཁ་དཔར་དང་དྲྭ་རྒྱའི་དོད་ལས་བྟེད་རྟེར་སོར་༣༠༠རྟེ་འཆར་ཟླའི་ནང་ཞུ་སོད་ཆོག་རྒྱུ།
༣ ལས་ཁུངས་སོ་སོའི་ཡིག་གད་ནས་ཞོགས་པ་གཙང་བཟོ་དང་ཆབ་སོལ་ལ་སོགས་པའི་ལས་ཀ་བས་རྟེས་གལ་ཆྟེའི་ཡི་གྟེ་སྟེལ་དགོས་མྟེད་ན་ནང་དུ་སློག་དགོས་པ་ལས་གསོལ་ཇ་གནས་སབས་བཟོ་མི་དགོས་པ་གནང་རྒྱུ།ཡིག་གད་ནས་ཉིན་རྒྱབ་ཆུ་ཚོད་༤པར་ལས་ཁུངས་ནང་ནད་འབུ་ཁྱབ་གདལ་མི་ཡྐྱོང་བའི་སྐྱོན་འགྐྱོག་གཙང་བཟྐྱོ་(Sanitize)བྱ་དགྐྱོས།
༤ ལས་བྟེད་(Lap top)ཡོད་རིགས་ཚོས་སོ་སོའི་ནང་ནས་ལས་ཀ་བྟེད་དགོས།ཉིན་གཉིས་རྟེའི་མཚམས་ཁ་དཔར་བརྒྱུད་དམ་ངོ་
བཅར་ཐོག་ལམ་སོན་ཞུ་དགོས་དང་ལས་དོན་ཇི་ཞུས་གོང་རིམ་ལ་སྙན་གསྟེང་ཞུ་དགོས།
༥ རྟེས་གཟའ་ལྷག་པ་ནམ་ཡིན་ལས་སྟེང་དང་།འཆར་ཟླའི་རྟེས་གཟའ་སྟེན་པ་དང་པོ་ལས་གསྟེང་བ་རྒྱུ།
༦ ལས་བྟེད་དམ་ནང་མི་སྤུན་ཉྟེ་ཕི་ནས་ཡོང་མཁན་རིགས་བདུན་གཉིས་རིང་ཟུར་འཇོག་(Quarantine)ངྟེས་པར་དུ་བྟེད་དགོས།དྟེའི་ཆྟེད་འཕོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་དང་འཕོད་བསྟེན་ཁབ་ཁོངས་སྨན་ཁང་ལ་འབྟེལ་བ་ཞུ་དགོས།
༧ ལས་བྟེད་དམིཌ་བསལ་དགོས་མཁོ་ཅན་དང་སྦྲུམ་མ་ཅན་ཚོས་ནང་ནས་ལས་ཀ་བྟེད་དགོས།གོང་མཚུངས་ཉིན་གཉིས་རྟེའི་
མཚམས་ཁ་དཔར་བརྒྱུད་དམ་ངོ་བཅར་ཐོག་ལམ་སོན་ཞུ་དགོས་དང་ལས་དོན་ཇི་ཞུས་གོང་རིམ་ལ་སྙན་གསྟེང་ཞུ་དགོས།
༨ ལས་བྟེད་དང་ནང་མི་སུ་རུང་ཚ་བ་འབར་བ་དང་།གོ་སམ་པོ་རྒྱག་པ།མིད་པ་ན་བ་བཅས་བྱུང་ཚེ་ཉྟེ་འཁོར་སྨན་ཁང་དུ་འཕལ་མར་
སྨན་གཏུགས་བྟེད་དགོས།
ཞྟེས་དབུས་སའི་ཁབ་ཁོངས་ལས་བྱེད་ཡྐྱོངས་ལ་འགྲྟེལ་བརོད་ནན་འདྐྱོངས་དགྐྱོས་པའི་བཀའ་ཕྟེབས་འདུག་པ་དྟེ་ལུགས་དགོངས་འཇགས་ཞུ།བཀའ་དྲུང་ཡིག་ཚང་ནས་ཕི་ལྐྱོ་ ༢༠༢༠ཟླ་ ༣ཚེས་ ༢༣ལ།།