བཻ་ཌཱུརྱ་མདངས་ལྡན་དཔྱིད་ཀྱི་དུས།

琉璃色的春天

预防新型冠状病毒主题绘本（藏汉双语版）

ཇོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་སྔོན་འགོག་རིས་འཛེལ་ལག་དེབ།



北京富群社会服务中心

北京富群环境科技研究院

琉璃色的春天 བདུར་མདངས་ལྡན་དཔྱད་ཀྱི་དབལ།

预防新型冠状病毒主题绘本（藏汉双语版）

དོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་སྔོན་འགོག་རིམ་འགྲེལ་ལག་དེབ།

编写团队

撰稿：孙雅楠
绘图\排版设计：钱蕾
翻译：旦巴江才、旦尕（巴干寄小）、才让拉毛（巴干寄小）、索吉藏
校对：旦尕（巴干寄小）、余惠玲、于现荣、嘉仓·噶玛慈诚南加
指导：林以勤、扎西松保、东周才仁
顾问：丁宗一

策划：孙雅楠、余惠玲
统筹：余惠玲

本绘本支持机构

富群 FUQUN

微信号：Ecofuture
邮箱：fuqun@fuqun.org

昔有四部医典月王药诊济生

今有全国上下同心合力抗疫

གཏའ་རྩ་རྒྱུད་བཞིའི་དཔལ་ཆུལ་སྒྱེ་འཕྲོ་སྐྱོབ་པའི་ལྷ་རྗེ་མཆིས།།

དེང་དྲུ་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་སྡེ་བས་ཤུགས་གཅིག་སྤྱིལ་རིམས་འགོག་ཡོད།།

冬季的雪域，如同琉璃世界，晶莹清澈。拉巴一家已经在为藏历新年忙碌着，泡青稞、炸油子稞、做切玛盒……而今年，全家人还在与全国人民一起，共同为抗击新型冠状病毒全力以赴着。

དགུན་དུས་ཀྱི་གངས་ལྗོངས་ནི་ཆུ་ཤེལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་དང་འདྲ། ལྷག་པ་བཟའ་མི་ཚང་མས་བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་བསུ་བ་བྱེལ་བྱེལ་བྱེད་བཞིན་མཆིས། ཀོ་མ་བཙོ་བ་དང་ཐྲད་ལས་པ་སོགས་རྒྱུན་དུས་ལོ་སར་ལྷར་ལས་དཀའ་སྟ་ཚོགས་ལས་བཞིན་མཆིས། ཡིན་ཡང་། དེ་ལོ་ལོ་གཉན་དང་མི་འདྲ་བའི་དོན་དག་ཅིག་ནི་མི་ཚང་མས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་དང་མཉམ་དུ་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བ་འགོག་ཆོལ་བྱ་ཆེད་ཀུས་ཤུགས་ཡོད་རྒྱས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད།



“阿妈，我以后要做医生！”正在认真看防疫新闻的才仁发愁的说。

“我要做科学家。”这是扎西从小以来的志向。

ནད་འགོག་གསར་འགྱུར་ལ་ནན་ཏིམ་ལྟ་བཞིན་པའི་ཚེ་རིང་གིས་སྐྱོ་སྐྱག་གི་ངང་ནས་ཨ་ཡག་ས།　ང་ནར་སོན་རྩེས་སློན་པ་བྱེད་དགོས་ཟེར།　ང་ཚན་རིག་པ་བྱེད་དགོས།　དེ་ནི་བཀྲ་ཤིས་ཐུར་ནས་ཡོད་པའི་ཐུགས་འདྲན་ཡིན།

“阿妈，做护士有危险吗？”乖巧的小梅朵看看阿妈央金和阿爸拉巴。

སྨིང་རྩེ་བའི་མེ་ཏོག་གིས་ཨ་མ་ཡགས།ནད་གཡོགས་པ་བྱེད་ན་ཉེན་ཁ་ཡོད་ཨེ་རེད་ཟེར་ནས་དྲིས།

“做护士虽然有危险，但善心是守护神，许多善良的心在一起，就像树木成林可以保护老虎一样，病人都会好起来的！”

阿妈央金端上饼子和酥油茶，窗外的阳光照在酥油茶中，一闪一闪像星星的眼睛，美好的一天又开始了。

ནད་གཡོག་པ་བྱེད་པར་ཉེན་ཁ་ཡོད་མོད།　ཡིན་ཡང་།　བྱམས་སེམས་ནི་སྲུང་མ་ཡིན།　བྱམས་སེམས་མང་པོ་ཞིག་མཉམ་དུ་འདུས་ན་ཚང་ཆོང་གི་ནགས་ཚལ་ཐྱིས་རི་དགས་མང་པོ་སྐྱོང་བཞིན་པ་དང་མཚུངས།　ནད་པ་ཚང་མ་ནད་ལས་ཐར་ཐུབ་རྒྱུ་རེད་ཟེར་བཞིན་ལགཔ་ཏུ་གོ་རེ་དང་འོ་ཐ་ཁྱེར་ནས་སྐེའུ་ཁུང་འགྲམ་དུ་སོང་།　ཕྱི་རོལ་གྱི་ཉི་འོད་དཀྱགས་ཐ་ནང་དུ་འཕྲོས་ཏེ་རྐང་མའི་འོད་ལྟར་ཆེམ་ཆེམ་བྱེད།　བཀྲ་ཤིས་པའི་ཉིན་གཅིག་སླར་ཡང་འགོ་འཛུགས་སོང་།

阿爸拉巴搬出一本书：“才仁、扎西，你们看看，这是古老的医典——《四部医典》。”

“好厚啊！”才仁和扎西异口同声。

“吃完饭，我们一起从学习新知识开始，《四部医典》是要你们长大后，一步一步才能掌握的。”

“拉索！”孩子们使劲点着头。

ཨ་ཕ་ལྷག་པས་དེའི་ཚ་ཅིག་ཁྱེར་ཡོང་ནས།　ཚེ་རིང་།　བཀྲ་ཤིས།　ཁྱོད་ཚོས་ལྷོས་དང་།འདི་ནི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་དུའི།《རྒྱུད་བཞི།》རེད་ཟེར་ཨ་ཕས་ཁུ་ཚེ་རིང་དང་བཀྲ་ཤིས་གཉིས་ཀ་བགྲོས་རང་མཐུན་གྱི་ངང་ནས་ཅི་འདྲ་མཐུག་པ་ལ་ཨང་ཅེས་ཟེར།　“ཟ་མ་ཟོས་རྗེས་ང་ཚོས་མཉམ་དུ་ཤེས་བྱ་གསར་པ་སྟོང་སྟོང་བྱེད་པ་ནས་འགོ་འཛུགས།《རྒྱུད་བཞི》ནི་ཁྱེད་ཚོ་ནར་སོན་རྗེས་གཅིག་ཤོ་རེ་ཟེ་བཞིན་ཁོང་དུ་ཆུད་ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན།　བྱིས་པ་ཚོས་མགོ་བོ་སྟེགས་སྟེགས་གཡུགས་བཞིན་མཉམ་གཅིག་ཏུ་ལགས་སོ་ཟེར་ནས་མིག་ཅེ་རིར་ཨ་ཕར་བལྟས་ནས་བསྡད།



“《四部医典》记载了藏药养生熏治防疫的方法，建议防疫期间患者要单独隔离。刚才的新闻里也提到，得了这种新型冠状病毒的患者也要被隔离呢，什么是冠状病毒呢？”拉巴提问到。

《རྒྱུད་བཞི།》ནང་བོད་སྨན་ཀྱི་ལུས་ཟུངས་གསོ་བ་དང་བདུག་བཙོས་རིམས་འགོག་གི་བྱ་ཐབས་བཀོད་ཡོད་པས་རིམས་འགོག་བྱེད་སྐབས་ནད་པ་ལོག་སུ་བཀར་དགོས་པའི་སྐོས་འགོ་བཏོན་ཡོད།　”ད་ལྟ་གསར་འགྱུར་ནང་དུ་ཡང་དེ་འདྲ་བཤད་འདུག་མོད།　ལྟག་པས་ཅིག་ཤེག་ལ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ཟེར་ཅེས་དྲིས།

“阿爸，我能从手机搜索出答案。”扎西看着阿爸，阿爸拉巴点点头。

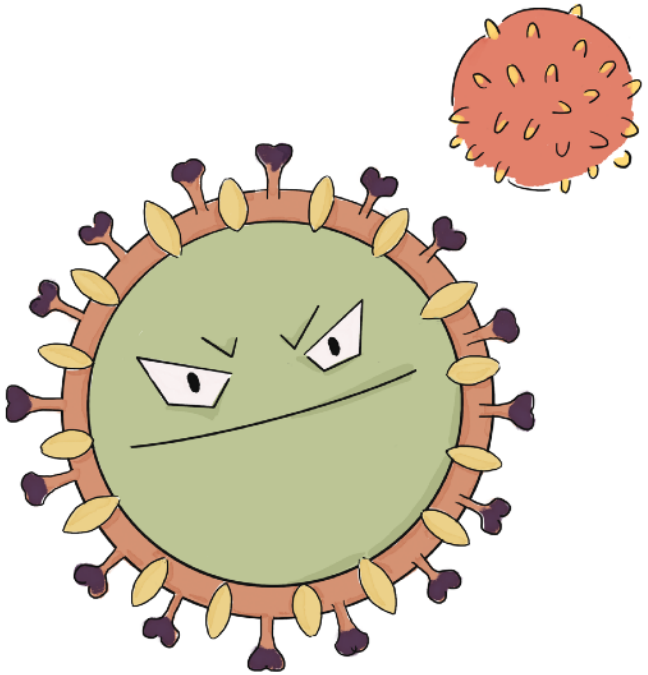
“ཨ་པ། ངས་ལག་འཕྲིན་ལས་དྲིས་ལན་འཚོལ་ཐུབ”བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ཨ་ཕར་ལྟ་བཞིན་དེ་ལྟར་བཤད། ཨ་པ་ལྷག་པས་མགོ་བོ་ཀུག་ཀུག་བྱས་ཏེ་བསྡད།

【小科普】

病毒有各种不同的家族，其中有一家族的外膜上长满了像皇冠的凸起，所以称为冠状病毒，病毒像花要结果子一样，也要生育后代，所以就到处播种。这次的冠状病毒是过去没有被发现的新型冠状病毒。

ཚན་རིག་ཁབ་གདལ།

“ནད་དུག་ལ་ཁྱིམ་རྒྱུད་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་དང་། ཐོག་རྩྭ་ཆེ་ཤེལ་གྱི་ནང་ནས་བལྟས་ཚེ་དེའི་ནང་གི་ཁྱིམ་རྒྱུད་ཅིག་གི་ཕྱི་སྐྱེ་སྦྲེ་དུ་གོང་མའི་ཅོད་པན་ལྟ་བུ་མངོན་ཡོད་པ་དེའི་མིང་ལ་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ཟེར། ནད་དུག་ནི་མེ་ཉོག་ལ་འབྲས་བུ་ཐོག་པ་དང་འདྲ་བར་རྩེས་རབས་པ་སྐྱེ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། གང་སར་ས་བོན་འདེབས་སྟིད་པ་རེད། དེ་ཐེངས་ཀྱི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ནི་སྔོན་ཚད་ཤེས་རྟོགས་བྱང་མེད་པའི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་ཞེག་ཡིན།



“为什么我们看不到病毒，可是它们又那么厉害？”喜欢花的梅朵有点伤心，阿妈央金拍了拍梅朵的小肩膀，安慰着。

མེ་ཉོག་ལ་དྲང་བའི་བུ་མོ་མེ་ཉོག་སྐྱོ་སྡུག་གི་ངང་ནས་ཨ་ཕ། ནད་འབུ་དེ་འདི་ལྟར་སྟོབས་ལྡན་ཞིག་ཡིན་ཕྱི་ར་ངོས་ཀྱང་མིག་གིས་མཐོང་མི་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཡིན་ནམ།

“病毒虽小，但非常狡猾，它们骗过了我们正常细胞的防卫，然后大量繁殖，再大摇大摆地离开，去感染更多的细胞。如果一批批的正常细胞被感染，身体就如同一个河堤因为蚂蚁洞不断扩大最终被冲垮一样，最后也会生病。”

ནད་དུག་ཆུང་ཡང་གཡོ་སྐྱུ་ཆེ་བས། དེ་དག་གིས་ང་ཚོའི་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཐུ་ཤུང་གི་འགོག་སྲུང་ལ་མགོ་སྐོར་བཏང་བ་དང་། དེ་ནས་སྐྱེ་འཕེལ་འབོར་ཆེན་བྱས་ཤིང་། དེ་ནས་ཐ་ཤུང་ཐར་ལས་མང་བ་ཞིག་ལ་འགོས་པ་རེད། གལ་ཏེ་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་ཐ་ཤུང་སྐོར་དང་སྐོར་བྱས་ནས་འགོས་པ་ཡིན་ན། ལུས་པོ་ནི་ཆུ་རྟགས་ཤིག་ཐོག་ཚང་གི་ཁུང་བུ་མུ་མཐུད་དུ་རྒྱ་བསྐྱེད་པའི་ཆུན་གྱིས་རྡེབ་པ་འདྲ་ལ། དེ་ལྟར་རིམ་གྱིས་ནད་གཞི་འབྱུང་སྟིད།

“阿爸，冠状病毒平时生活在哪里？”才仁认真地做着笔记。

ཚེ་རིང་གིས་ནན་ཏན་གྱིས་ཟིན་བྲིས་འབྱི་བཞིན་དུ་ཨ་པ་ལ།

“它们本来住在野生动物身上，寄生于动物体内，动物长期与它们相处，通过进化已经适应这种病毒了。人为什么不适应？因为人身体原来没有这个病毒，当我们人类把野生动物杀死，还把它们吃了，病毒就在接触、宰杀、煮食野生动物的过程中，跟着到了人的身体上。我们的身体就开始启动免疫系统与病毒进行交战，但如果我们的免疫防御系统出了问题，我们就生病了。”

“ནད་དུག་འདི་དག་རི་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ལུས་སོག་ཏུ་འཚོ་བ་དང་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ལུས་སྣེང་དུ་ཡུན་རིང་མཉམ་གནས་ཀྱིས་འཕེལ་འགྱུར་བྱས་པ་རྒྱུ་ལུས་སྣེང་དུ་འཕྲོད་པ་ཡིན་ཡོད། མི་ལུས་སྣེང་དུ་ཅིའི་ཕྱིར་མི་འཕྲོད་པ་རེད། རྒྱུ་མཚན་ནི་མིའི་ལུས་ཤུང་མ་གཞི་ནས་ནད་དུག་འདི་འདྲ་མེད་པས། ང་ཚོའི་མིའི་རིགས་ཀྱིས་རི་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས་བསད་པ་དང་། ནད་དུག་ནི་གསོད་པའི་གོ་རིམ་དང་། ཤ་བཅོ་བཞིན་པའི་གོ་རིམ་ཁོད་མིའི་ལུས་སྣེང་ལ་སླེགས་པ་རེད། དེ་ནས་ང་ཚོའི་ལུས་ཤུང་གི་རིམས་འགོག་མ་ཡག་གིས་ནད་དུག་འདི་དང་གཡུལ་འགྱེད་བྱེད་མགོ་བརྩམ་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་རིམས་འགོག་མ་ཡག་ལ་གནད་དོན་ཐྲུབ་བ་རྒྱུད་ང་ཚོ་ལ་ནད་ཐྲུབ་བ་རེད།

“阿爸，我们没吃野生动物的，就不会生病，对吗？”

“那也不是，这次的新型冠状病毒主要是呼吸道飞沫传播和接触传播，比如跟病人有近距离密切接触，或是通过咳嗽、打喷嚏的飞沫等也会被传染，另外还有一些传播途径目前还不明确，所以做好自我防护非常重要！”拉巴看起来有些严肃。

ཨ་ཕ། ང་ཚོས་རི་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས་གཅིག་ཀྱང་བཟའ་མ་མྱོང་བ་ལ་ནད་དེ་ན་སྲིད་པ་ཨེ་རེད།

དེ་འདྲ་ཞེག་མ་རེད། ད་ཕེབས་ཀྱི་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་ནི་གཅོ་བོ་དབུགས་ཡམ་ཀྱི་མཆེལ་མ་ཡས་འགོས་པ་དང་ཐུག་པ་ཡས་འགོ་བ་སོགས་འགོ་ཡམ་གཅོ་བོ་ཡིན། ནད་པ་དང་བར་ཐག་ཉེ་ས་བཅར་བའམ་ཐུག་འདྲེས་བྱས་པ་རྒྱུད། ཁྱོ་ལུ་བ་དང་ཉབ་སྤྱིད་རྒྱག་པའི་མཆེལ་མ་སོགས་ལས་ཀྱང་འགོས་པ་སྲིད་པ་རེད། གཞན་ད་དུང་འགོ་ལམ་མང་པོ་ཞིག་དུང་གཏན་ཁེལ་བྱས་མེད་པས་རི་དྭང་གི་ཤ་ཁྱང་སྐྱང་བྱེད་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་རེད། ཡུག་པས་གཟབ་ནས་ཀྱི་སྐོ་ནས་དེ་ལྟར་བཤད་པ་རེད།

“这次疫情是不是对老人最危险啊？”央金担忧的问，因为爷爷奶奶年纪大了。

“这次疫情的病毒对所有年龄段的人都有影响，只是年纪较大和患有哮喘、糖尿病、心脏病等疾病的人感染这个病毒的可能性也许更大。”拉巴确定地回答。

དབྱངས་ཅན་སེམས་ཁལ་ཆེན་པོ་ངང་ནས་ཨ་ཕ་དང་ཕེངས་ཀྱི་ནད་ཡམས་འདི་ཤ་ཆོ་ཁོ་ན་འགོས་སླ་བ་ཨེ་ཡིན། ཡུག་པས་ནད་ཡོམས་འདི་ཤ་གཞོན་དང་གསུམ་ཚང་མར་འགོས་ངེས་དེའི་ནང་ནས་ཤ་དང་གཅིན་སྙི་ཟ་ཁུ། སྙིང་ནད་ན་བ། དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན། ལུས་རྒྱངས་ཉམས་པའི་མི་བཅས་ལ་འགོ་སླ་བ་ཡིན།



“下面，我们来说说，为什么要戴口罩和勤洗手！”拉巴看着孩子们和央金。这时候，爷爷和奶奶也从里屋出来，孩子们扶着老人们坐好，家庭科普课继续开讲了。

ཞེས་ནས། ང་ཚོས་ཁ་འགེའ་རྒྱབ་པ་དང་ཡག་པ་བཀྲ་དགོས་བའི་དགེ་མཚན་རག་ཅམ་བཤད་རྒྱུ་ཡིན། དེའི་སྐབས་སུ་སྤུ་བོ་དང་རྨ་བོ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་ནང་ཁང་ནས་ཕྱིར་ཡོང་སྟེ།ཅུའུ་པ་ཚོས་མྱུར་དུ་ཡར་ལོངས་ནས་ཐུན་པ་གཉིས་སྒོར་ཏེ་མར་འདུག་ཏུ་བཅུག་རྗེས་ཁྱིམ་ཚང་གི་ནད་འགོག་ཤེས་བྱ་རྒྱུད་སྟེལ་སློབ་ཁྲིད་དངོས་སུ་འགོ་ཚུགས་སོང་།

【小科普】

到底咳嗽是如何传播病毒的?

咳嗽喷出的东西不只有气体，还伴随着液滴，液滴的大小相当于头发的宽度。这些液滴产生于气体喷射的过程中，将肺部、支气管、气管黏附的体液一并带出，喷涌出数万个小液滴。

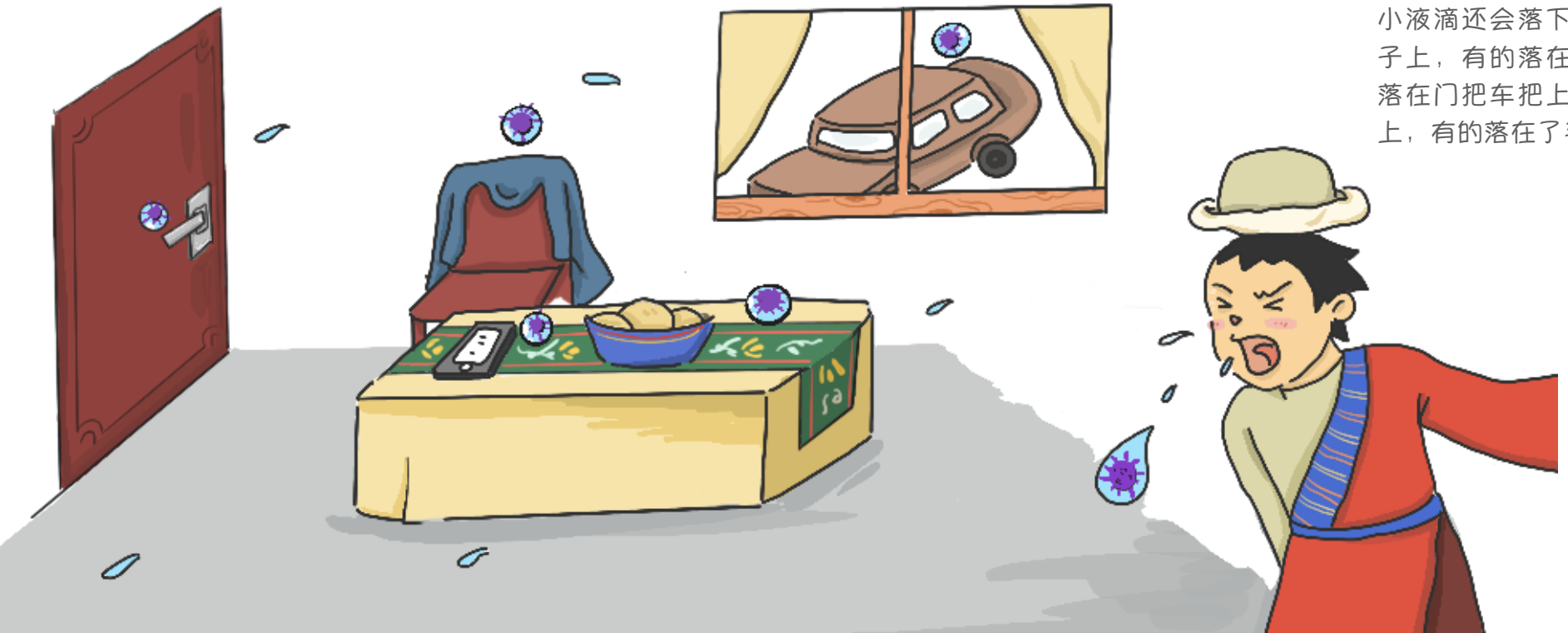
在重力的作用下，一些较大的液滴很快落到地板上，较小的液滴就飞得比较远，而且会随着气流扩散开来。而这时候，大量的病毒和细菌就乘着这些小液滴一起传播了出来。

ཚན་རིག་ཁྲབ་གདལ།

དོན་ངོ་མ་གློ་ལུ་བ་ལས་ནད་དུག་ཇི་ལྟར་འགོས་པ་ཡིན།

གློ་ལུ་བའི་དངོས་པོ་ལ་བློངས་གཟུགས་ཡོད་པ་མ་ཟད། གཤེར་ཕེགས་ཀྱི་ཆེ་ཆུང་ནི་སྐྱ་ཡི་ཞེང་ཚད་དང་མཚུངས། གཤེར་ཕེགས་འདི་དག་རླུང་དབུགས་གཏོང་བའི་�གོར་ཅིམ་ཁོད་ཐུང་བ་དང་། གློ་བ་དང་། གློ་ཡུའི་ཡན་ལག་དང་གློ་ཡུའི་འབྱུར་བག་ཅན་ཀྱི་གཤེར་གཟུགས་རྣམས་མཉམ་དུ་ཁྱེར་ཡོང་ནས་གཤེར་ཕེགས་ཆུང་ཆུང་ཁྱི་ཐུག་འགའ་འཕྱུར་ཡོང་།

ཕྱིར་ཤུགས་ཀྱི་ནུས་པའི་འོག་ཏུ། གཤེར་ཕེགས་ཆུང་ཆེ་བ་འགའ་སྐྱུར་དུ་ས་ངོས་སུ་བབས་པ་དང་། གཤེར་ཕེགས་ཆུང་ཆུང་བ་ཆུང་ཟད་ཐག་རིང་བར་འགྲོ་བ་མ་ཟད་རླུང་རྒྱུན་དང་བསྟུན་ནས་མཆེད་སྟིད། སྐབས་དེར་ནད་དུག་དང་འབུ་ཐ་མང་པོ་གཤེར་ཕེགས་འདི་དག་དང་མཉམ་དུ་མཆེད་པ་རེད།



小液滴还会落下来，有的落在桌子上，有的落在了衣服上，有的落在门把车把上，有的落在手机上，有的落在了手上……

གཤེར་ཕེགས་རིལ་བུ་ཆུང་ཆུང་འགའ་ཤྱིར་བབས་སྟིད་ལ། ཁ་ཅིག་ཅོག་ཅའི་སྟེང་ལ་བབས་པ་དང་། འགའ་ཞིག་ལྷ་བའི་སྟེང་ལ་ཕྱུང་བ། འགའ་ཞིག་ཚོ་ཡི་ཡུ་བ་སྟེང་དུ་ཚགས་པ་རེད། འགའ་ཞིག་ལག་པའི་ཤུབ་ལ་ཕྱུང་བ། འགའ་ཞིག་ལག་པའི་སྟེང་དུ་ཕྱུང་སྟིད།

喷嚏和咳嗽到底能飞多远？

打喷嚏产生的较大液滴可以最远到达8米远的地方，而咳嗽则达到6米远，并且根据不同的环境条件，喷嚏和咳嗽的液滴最多可以在空中停留长达10分钟。

དོན་ངོ་མ་དག་སྦྲིད་རྒྱག་པ་དང་གློ་ལུ་བ་ཐག་རིང་ཐུང་ཅི་ཙམ་ལ་འགྲོ་སྲིད་པ་རེད།

དག་སྦྲིད་རྒྱག་པ་ལས་བྱུང་བའི་གཤེར་ཕེགས་ཀྱང་ཆ་ད་སྤྱི་8ཙམ་ཀྱི་སར་སྤེལབས་ཐུབ་པ་དང་། གློ་ལུ་བའི་ཚད་སྤྱི་6ཙམ་ཟེན་ཀྱི་ཡོད། ཁོར་ཡུག་གི་ཆ་རྐྱེན་མི་འདྲ་བར་གཞིགས་ནས་དག་སྦྲིད་རྒྱག་པ་དང་གློ་ལུ་བ་ཆས་མང་ན་བར་སྡང་དུ་སྐར་མ་བཅུ་ཙམ་སྡོད་ཐུབ།

颗粒较小的液滴会飞得很远，甚至有可能会在空中一直漂浮，而这些飘在空中的到底能飘多久这就很难说了。

གཤེར་ཕེགས་རིལ་བུ་ཆུང་ཆུང་བ་རྣམས་ཐག་རིང་པོ་འཕུར་སྲིད་ལ། ཐ་ན་བར་སྡང་དུ་གཡེང་བ་དང་། བར་སྡང་དུ་གཡེང་བ་འདི་དག་ནི་དུས་ཡུན་ག་ཚོད་ཙམ་སྡོད་ཐུབ་པ་ནི་བཤད་ཁག་པོ་རེད།



所以，打喷嚏的时候，不能直接用手遮挡嘴部，要用手肘或者手帕、纸挡住嘴，否则，手可能会携带病菌病毒，当碰到脸、眼睛或者别的人、动物或者地方，也会给别人造成生病的隐患。

དེར་བརྟེན། དག་སྦྲིད་རྒྱག་སྐབས་ལག་བཅམ་ལག་ཕྱེས་དང་ཤོག་བུས་ཁ་སྣ་འགོག་དགོས། དེ་འདྲ་མ་བྱས་ན་ལག་བས་ནད་སྤེན་ཀྱི་ནད་དུག་འཕྲོར་ནས་ངོ་གདོང་དང་མིག་འགོས་སྤྱིད་ལ། ཡང་ན་མི་དང་སྤོག་ཆགས་སམ་ས་གནས་གཞན་དང་འཕྲད་སྐབས་མི་གཞན་ལ་ནད་ཤོག་པའི་མངོན་མེད་ཀྱེན་ངན་བཟོ་སྲིད།

当拉巴把这些知识告诉全家时，孩子们相互吐了吐舌头，“哇”地惊叹着。“哦呀，真想不到啊！今后要注意了！”爷爷点点头，扭头看了看奶奶，奶奶点了下头。

ལྷག་པ་ཡིས་ཤེས་བྱ་དེ་དག་ནང་མི་ཚང་མར་བཤད་སྐབས། ཕྲུ་གུ་ཚོས་ཕན་ཚུན་ལྕེ་ནར་བྱེད་ཞོར་འོ་ཡ།དངོས་གནས་ཡིད་ལ་མ་ཤར།ཕྱིན་ཆད་མཉམ་འཛོག་བྱེད་དགོས། ཐོ་བོ་ལགས་ཀྱིས་མགོ་བོ་གཡུག་གཡུག་བྱས་ནས་རྩོ་བོ་ལགས་ལ་ལྟ་ཙམ་བྱས་པ་དང་།རྩོ་བོ་ལགས་ཀྱིས་མགོ་བོ་དུད་སོང་། “ངོ་ཚོས་ཐོན་ལ་ཁ་ར་ས་ཀྱོན་ནས་ཤེད་དགོས”ཞེ་ཡས་བཤད་ཞོར་དུ་མཇུག་སྟོན་བྱས།

为什么戴口罩？

在不戴口罩的情况下，人会被带有病毒的空气感染生病，而戴上普通外科口罩之后，病毒就被基本过滤掉了，但是仍会有少量从口罩边缘渗透进来。

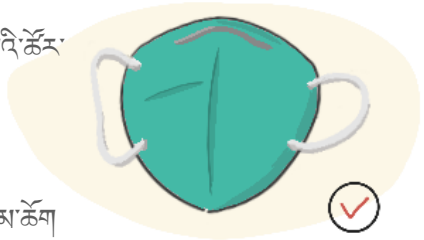
ཅིའི་ཕྱིར་ཁ་ངས་ཆྭག་དགོས་པ་ཡིན།

ཁ་ངས་མི་ཉོན་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་མི་ལ་ནད་དུག་ཡོད་པའི་མཁའ་རླུང་སྒགས་བཅོག་པོག་སྟིད། ཕྱི་ནད་ཚན་ཁག་གི་ཁ་བཏུམ་དཀྲུས་མ་ཉོན་རྗེས་ནད་དུག་གཞི་རྩའི་ཆ་ནས་བཀག་ཐུབ་མོད། འོན་ཀང་དེ་དུང་ཁ་ཐུམ་ཀྱི་མཐའ་ནས་ཉང་ཙམ་འཇུག་ཡོང་།

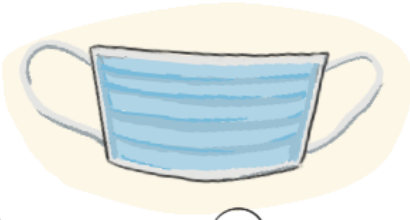
老年人及有心肺疾病等慢性病患者佩戴后会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导。

儿童处在生长发育阶段，可以选择儿童防护口罩。

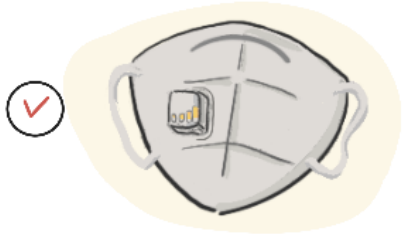
ཚན་ཚོན་དང་གློ་སྟིང་ནད་ཡོད་པའི་གཅོང་ནད་ཞོག་མཁན་ཀྱིས་ཆྭབ་ན་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་འབྱུང་སྟིད་ལ། ཐ་ན་ཐུར་ཀྱི་ནད་གཞི་ཇེ་ཐུག་ཏུ་འགྱོ་སྟིད། སྐྱན་པའི་ཚེད་ལས་མཇུག་སྟོན་ལྟར་ཁ་ངས་ཆྭག་དགོས། བྱིས་པ་འཚར་ལོངས་འབྱུང་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་བྱིས་པའི་འགོག་སྟུང་ཁ་ངས་འདེམ་ཚོག



N95，KN95口罩



医用外科口罩　普通医用口罩



N90口罩





棉制等普通口罩

【小科普】

口罩的种类与区分：

口罩有很多种，有普通防尘的、有防雾霾的、有普通外科医生用的，也有专门防止传染病的。

ཚན་རིག་ཁྲབ་གདལ།

ཁ་ངས་ཀྱི་རིགས་དང་དབྱེ་བ།

ཁ་ངས་ཁ་ཅང་མང་སྟེ། སྤྱིར་བཏང་གི་ཐལ་རྡུལ་འགོག་པ་དང་། སྨུག་རྡུལ་འགོག་པ། སྤྱིར་བཏང་གི་ཕྱི་ནད་སྨན་པས་བཀོལ་བ། ཆེད་དུ་འགོས་ནད་སྡོན་འགོག་བྱེད་པ་བཅས་ཡོད།

*考虑到当前疫情紧张时期，医疗物资匮乏，医生、护士和非常特殊的人群如孕产妇更需要N95和N90口罩，所以普通人在预防新型冠状病毒时建议使用医用外科口罩。

མིག་ཐུའི་རིམས་ནད་ཇ་དུག་དང་སྨན་བཅོས་དངོས་རྫས་མི་འདང་བའི་སྐབས་སུ་སྨན་པ་དང་ནད་གཡོག་པ། ད་དུང་སྨུམ་མ་སོགས་དམིགས་བསལ་གྱི་མི་ཚོགས་ལ་N95དང་N90ཁ་ངས་སྡོད་ཆུ་མ་གཏོགས། སྤྱིར་བཏང་གི་མིས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བ་སྟོན་འགོག་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱི་ནད་ཚན་ཁག་གི་ཁ་ངས་སྡོད་ཆུ་བསམ་འཚར་བཏོན་པ་ཡིན།

如何正确佩戴口罩呢?

先洗手再戴口罩。

口罩颜色深的是向外。

正对脸部的是颜色浅的一面。

带有金属条的一侧朝上。

ཁ་ཟས་ཅི་ཕྱར་ཡང་དག་པའི་སྐོམ་ནས་བཀོལ་སྟོད་བྱ་དགོས།

སྔོན་ལ་ལག་པ་བཀྲས་རྗེས་ཁ་ཟས་ཆྱག་དགོས།

ཁ་ཟས་མདོག་ཟབ་མོ་ནི་ཕྱི་ལ་གཏད་དགོས།

ཁ་དོག་མི་གསལ་བའི་ངོས་དེ་གདོང་ལ་གཏད་དགོས།

ཕྱགས་སྐུད་ཐུ་མོ་ཡོད་པའི་མཐའ་དེ་སྟེང་དུ་བཞག་དགོས།



如何佩戴口罩

ཁ་ཟས་ཇི་ལྟར་ཆྱག་དགོས།

1、用一手托住防护口罩，有鼻夹的一面背向外。

༡ལག་པ་གཅིག་གིས་འགོག་སྐུང་ཁ་ཟས་འཐེན་པ་དང་། སྣ་ཤྲབ་ཡོད་པའི་ལྟོག་ངོས་ཕྱི་རུ་གཏད་དགོས།



2、将防护口罩罩住鼻、口及下巴，鼻夹部位向上紧贴面部，用另一只手将下方系带拉过头顶，放在颈后双耳下，再将上方系带拉至头顶中部。

འགོག་སྐུང་ཁ་ཟས་ཀྱི་སྣ་དང་ཁ། མ་ནེ་སོགས་བཏུས་ཏེ་ངོ་ལ་སྐྱོར་དགོས་ལ།

ལག་པ་གཞན་ཞིག་གིས་འོག་ཞབས་ཀྱི་ལྷང་ཐག་མགོ་ལ་འཐེན་ནས། སྐེ་རྒྱབ་ཀྱི་རྣ་ཅོག་གཉིས་ཀྱི་འོག་ཏུ་བཞག་དགོས། དེ་ནས་གོང་གི་ལྷང་ཐག་དེ་མགོ་བོའི་སྟེང་གི་དཀྱིལ་ལ་འཐེན་དགོས།

3、将双手指尖放在金属鼻夹上，从中间位置开始，用手指向内按鼻夹，并分别向两侧移动和按压，根据鼻梁的形状塑造鼻夹。

གལ་ཏེ། ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་མཛུབ་མོས་སྣ་རྒྱུད་ཀྱི་ལྟགས་སྐུད་གཅོད་དགོས་ལ། དཀྱིལ་ནས་མགོ་བརྒམས་ཏེ་མཛུབ་མོས་སྣ་ཡི་ཚུགས་ཀ་ལྟར་གཞོགས་གཉིས་སུ་གཅོད་ཅིང་དབྱིབས་ལྟར་སྐྱབས་ཀ་མེད་པ་བཟོ་དགོས།





4、然后向下拉伸口罩，使口罩覆盖住鼻子和嘴巴，脸颊两侧也都是贴紧的。

དེ་ནས་ཁ་ཟས་མར་འཐེན་ཏེ། ཁ་ཟས་ཀྱིས་སྣ་དང་ཁ་བཀག་ཅིང་། གདོང་གི་གཞོགས་གཉིས་ཀྱང་དམ་པོར་སྐྱོར་དགོས།

如何科学脱口罩？

口罩外层沾染了各种细菌病毒，所以不可以直接捏外层，
而应抓住带子脱掉口罩，避免手与口罩外层相碰。
最后要把手洗干净。

ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ཁ་རས་ཕྱིར་ཐེ་ལྟར་དུ་ཕྱད་དགོས།
ཁ་རས་ཕྱི་རིམ་ལ་འབྲུ་ཕྱའི་ནད་སྤེན་སྐ་ཚོགས་འགོས་ཡོད་པས། ཐད་ཀར་ཁ་རས་ཕྱི་རིམ་རེག་ཐུག་མི་ཚོག
ཁ་རས་ཀྱི་ལུང་ལ་འཇུས་ཏེ་ཕྱིར་ཕྱད་དགོས་ལ། ལག་པས་ཁ་རས་ཀྱི་ཕྱི་ལ་ཐུག་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།
མཇུག་ཏུ་ལག་པ་གཙང་མ་དཀྲུས་དགོས།

用过的口罩如何处理？

用过的一次性口罩，单独放在塑料袋内密封起来，投入有害垃圾桶内。

×不要碰触别人使用过的口罩。

×使用后不要直接放在包里兜里。

×废弃口罩，不建议剪碎，操作过程中，存在二次感染风险。

བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་ཟིན་པའི་ཁ་རས་ཀྱི་ཕྱར་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས།
བཀོལ་སྤྱོང་བའི་ཞིང་གཅིག་ཏང་བཞིན་གྱི་ཁ་རས་དེ་འཕྱིག་ཁྲག་མའི་ནང་དུ་བཞག་ནས་ཁ་དམ་པོར་སྦྱར་ཏེ་གཅོད་ཕྱན་གང་སྟེགས་སྐམ་ནང་དུ་འཇོག་དགོས།
མི་གཞན་གྱི་བཀོལ་སྤྱོང་བའི་ཁ་རས་ལ་རེག་མི་རུང་། བཀོལ་སྤྱོང་བའི་ཁ་རས།
བཀོལ་སྤྱོད་བྱས་རྗེས་ཐད་ཀར་ཁྲག་མའི་ནང་ངམ་བྱང་ཁྲག་ཏུ་འཇོག་མི་རུང་།
ཁ་རས་གཏུབ་ནས་སིལ་བུར་མི་གཏོང་བར་བྱེད་དགོས་ལ་འདི་ཕྱར་བྱེད་པའི་ཚེ་རིམ་ཁྲོད་ཞིང་གཞི་པ་ནད་སྤེན་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།



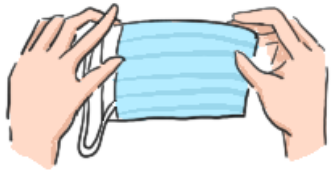
1、抓住耳绊取下口罩

རྣ་ཕྱག་གི་ལྟང་ནས་བཟུང་སྟེ་ཁ་རས་ལེན་པ།



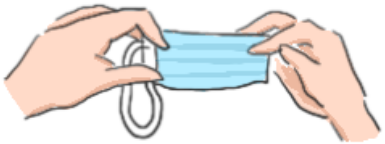
2、将口罩接触空气那一侧向内折叠

ཁ་རས་ཀྱི་མཁའ་དབུགས་དང་ཐུག་པའི་ཕྱི་ངོས་དེ་ནང་དུ་ཉེབ་པ།



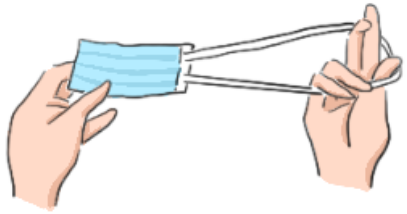
3、左右对折，不接触污染面

གཡས་གཡོན་དུ་ཉེབ་པ།
ཁ་རས་ཀྱི་ཐུགས་བཙོག་ཡོད་པའི་ངོས་ལ་མི་ཐུག་པ།



4、再对折两次

ཡང་བསྐྱར་ཉིས་ཉེབ་ཐེངས་གཉིས་བྱེད་པ།



5、将耳绊橡皮筋拉开

འཕྱིག་སྐུད་འཐེན་པ།



6、缠绕在口罩上2-3圈

ཁ་རས་སྐྱེང་དུ་དཀྱིས་ནས་སྐོར་བ་2-3རྒྱག་པ།



7、将口罩放入密封袋，然后丢弃

བཀོལ་སྤྱོད་ཟིན་པའི་ཁ་རས་ཁ་སྐྱར་ཚོགས་པའི་འཕྱིག་
ཁྲག་ནང་དུ་བཞག་རྗེས་གཞི་ནས་དོར་དགོས།

全家全部都戴上口罩，拉巴检查了一遍，没问题后他才继续讲。

“和戴口罩同样重要的是——？”

“洗手！”扎西、才仁和梅朵一起大声回答。

“聪明！”拉巴赞许地看着孩子们，爷爷奶奶也笑眯了眼，央金拉着梅朵的小手，大家听拉巴继续讲知识。

“ཚོན་རིགས་ཁྲབས་གདལ་ཆུང་དུཉ”

བཟའ་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ཁ་རས་བརྒྱབ་ནས་ལྟག་པ་ཡིས་ཞེབ་གཅིག་བྱས་པ་དང་གནད་དོན་མེད་ཅེ་ལྟག་པ་ཡིས་སུ་མཐུད་བཞག། “ཁ་རས་ཀྱོན་རྒྱ་ནི་གལ་ཆེན་ཞེག་རེད།། དེ་དང་འདྲ་བ་གཅིག་ནི“ལག་པ་བཀྲ་རྒྱ”ཞེས་བཀྲ་ཤིས་དང་ཚེ་རིང་།མེ་ཏོག་གིས་སྐད་ཆེན་པོས་ཨན་བཏབ། སྤྱང་པོ། ལྟག་པ་ཡིས་ཐུ་ཀུ་ཚོ་ལ་བལྟས་ནས་བསྟོད་བསྔགས་བྱས།སྤྲོ་བོ་ལགས་དང་རྒྱ་བོ་ལགས་ཀྱང་བཀད་མོ་ཤོར་སོང་།



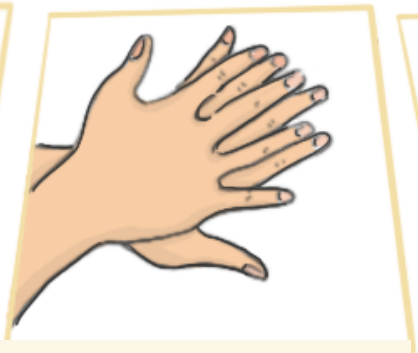
1、掌心相对，手指并拢相互搓擦

ལག་མཐིལ་ཁ་སྦྱོད་ཀྱིས་མཉུག་མོ་ཕན་ཚུན་འཕྲུར་རེས་བྱེད་པ།



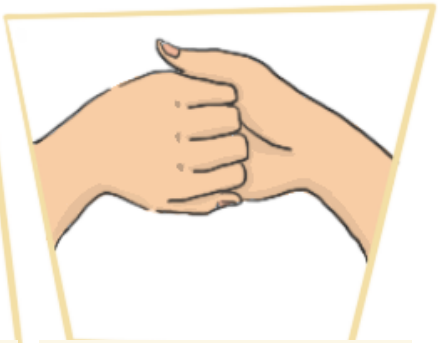
2、掌心相对，双手沿指缝相互搓擦

ལག་མཐིལ་ཁ་སྦྱོད་ཀྱིས་མཉུག་མོའི་སྐབས་ཀ་བརྒྱད་ནས་ཕན་ཚུན་འཕྲུར་རེས་བྱེད་པ།



3、手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行

ལག་མཐིལ་དང་ལག་རྒྱབ་ཁ་གཏད་དེ་མཉུག་མོའི་སྐབས་ཀ་ཕན་ཚུན་འཕྲུར་རེས་བྱེད་པ།



4、弯曲各手指关节，双手相扣进行搓擦

མཉུག་མོའི་གུག་ནས་སྡེང་འགེ་ཁ་སྦྱོད་ཀྱིས་ལྡེ་ཚིགས་ཁག་འཕྲུར་བ།

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。首先是用肥皂和流动的清水充分洗手，时间不低于20秒。

分七步：

དེ་ན་ཚོན་རིགས་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་ནས་ལག་པ་བཀྲ་ན་ཅི་འདྲ་རེད།

ཡང་དག་པའི་སྒོ་ནས་ལག་པ་བཀྲ་བ་ནི་བཤལ་བ་དང་དབུགས་ལམ་རེད་པ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པའི་ཆེས་ཤུས་ལྟན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཤིག་ཡིན། སོག་མར་འདག་རྫས་བགོལ་རྗེས་དང་བཞུར་བཞིན་པའི་ཚུ་

གཅོང་མས་ལག་པ་བཀྲ་དགོས། དུས་ཚོད་སྐར་ཆ་20ལས་མི་ཉུང་། རིམ་པ་བདུན་དུ་ཕྱེ།



5、一只手握另一只手大拇指旋转搓擦，交换进行

ལག་པ་གཅིག་ཐུ་ཚུར་བཅངས་ཏེ་ལག་པ་གཞན་པའི་མཐེ་སོང་བཟུང་ནས་འཕྲུར་བརྡར་བྱེད་པ། བརྗེ་རེས་བྱེད་པ།



6、一手指尖在另一掌心旋转搓擦，交换进行

ལག་པ་གཅིག་གི་མཉུག་མོ་རྩེ་ཕྱ་ལྟན་གཅིག་དུ་བཅངས་ནས་ལག་པ་གཞན་པའི་ལག་མཐིལ་དུ་འགོར་བཞིན་འཕྲུར་རེས་བྱེད་



7、一手握另一只手腕部旋转搓擦，交换进行

ལག་པ་གཅིག་གིས་མཐིག་མ་གཞན་ཞིག་བཟུང་ནས་འཕྲུར་བརྡར་བྱེད་པ། བརྗེ་རེས་བྱེད་པ།

何时需要洗手呢？

扎西：在咳嗽或打喷嚏后。

央金：在做饭和准备食品时。

才仁：吃饭前。

扎西：上厕所后。

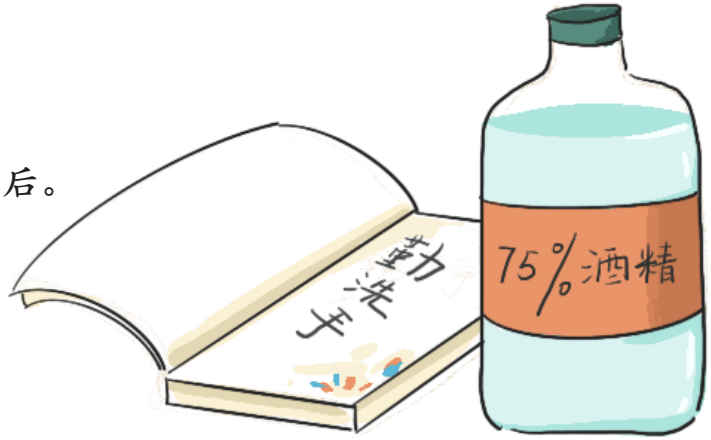
梅朵：手脏时。

拉巴：在接触他人后，比如握手后。

奶奶：接触过动物后。

爷爷：外出回来后。

拉巴：野生动物都不可以摸。



爷爷：“在野外工作，没水的时候怎么办啊？”

拉巴：“旅途或者野外工作，没有清水，不方便洗手，可以使用含酒精的消毒产品，新型冠状病毒害怕酸碱、有机溶剂和消毒剂，75%的酒精可灭活病毒，所以达到一定浓度的含酒精消毒产品，可以消毒了。”

才仁在防疫手册上画着重点，用粗笔特别写了“勤洗手”。

ཚན་རྩལ་ཁྱབ་གདལ་ཆུང་བ

དུས་ནམ་ཞིག་ལ་ལག་པ་བཀྲ་དགོས་སམ།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་སྐྱེ་ལུ་བའམ་ཏབ་སྤྱིད་བརྒྱབ་རྗེས་ལག་པ་བཀྲ་དགོས་ཟེར།

དབྱངས་ཅན་ཀྱིས་བཟའ་བཅའ་བཅོ་སྐབས་ལག་པ་བཀྲ་དགོས་ཟེར།

ཆེ་རིང་གིས་ཟ་མ་མ་རེས་གོང་ལག་པ་བཀྲ་དགོས་ཟེར།

བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་གསང་སྤྱོད་ལ་ཕྱིན་རྗེས་བཀྲ་དགོས་ཟེར།

མེ་ཏོག་གིས་ལག་པ་བཙོག་དུས་བཀྲ་དགོས་ཟེར།

ཕྱག་པས་མི་གཞན་དང་གྲགས་འཕྲད་གནང་རྗེས་བཀྲ་དགོས་ཟེར་དེའི་གཞན་དང་ལག་འཚུ་བྱེད་པ།

རྨི་བོས།སྲོག་ཆགས་ལ་རེག་རྗེས་ལག་པ་བཀྲདགོས་ཟེར།

སྤྱི་བོས་ཕྱི་ནས་ཕྱིར་ལོག་རྗེས་བཀྲ་དགོས་ཟེར།

ཕྱག་པས། དེ་སྐྱེས་སྲོག་ཆགས་ལ་རེག་མི་ཆོག

སྤྱི་བོས་ཕྱི་རོལ་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་དུས།ཆུ་མེད་ན་ཇི་ཕྱིར་བྱེད།

ཕྱག་པ་ཡིས“ཡུལ་སྐོར་ལམ་བུའི་ཐོག་གམ་ཡང་ན་ཕྱི་རོལ་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་ཆུ་གཙང་པོ་མེད་པས་ལག་པ་འཁྱུ་བའི་ཚེ་མེད་པས་ཁ་རག་འདེས་པའི་དུག་སེལ་ཐོན་རྫས་སྤྱོད་ཆོག་པ་དང་།ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པས་བྱལ་ཏོག་དང་སྐྱེ་ཕྲན་ཞུ་རྫས་ཀྱིས་དུག་སེལ་བྱེད་པར་སྐྱག་གི་ཡོད།ཚང་བཅུད་75%ཡིས་ནད་དུག་གསོད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཚད་ངེས་ཅན་གྱི་ཁ་རག་འདེས་པའི་དུག་སེལ་ཐོན་རྫས་སྤྱད་ན་དུག་སེལ་བྱེད་ཐུབ”ཅེས་བཤད།

ཆེ་རིང་གིས་རིམས་འགོག་ལག་དེབ་སྟེང་དུ་གཙོ་གནད་དག་རྟགས་རྒྱབ་པ་དང་། སྐུ་གྲྭོམ་པོས་ལག་པ་གཙང་མ་བཀྲ་དགོས་ཅེས་ཞིབ་དུ་བྱིས།

“阿爸，是不是做到这些，就是安全的？”扎西严肃的问。

“我们还需要做到这些。”拉巴率领全家整理了一份资料，针对这次新型冠状病毒，我们要怎样预防：

1 要执行政府的措施，听从医学专家的科学指导。

2 要遵守社区、学校、村委会安排。

3 要加强卫生健康意识和习惯。

4 要适量运动、保障睡眠、不熬夜，保持良好的作息。

5 要保持开朗乐观的心态。

6 要培养和保持科学安全个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻

7 要把口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

8 要勤洗手。

9 要戴口罩。

10 要给居室多通风。

11 要保持家居和餐具清洁。

12 要勤晒衣被。

13 要多喝水。

14 要从正规渠道购买冰鲜禽肉。

15 要把食用的肉类和蛋类煮熟、煮透。

16 要把处理生食和熟食的切菜板及刀具分开。

17要在处理生食和熟食之间洗手。

18要在接触动物和动物产品后，用肥皂和清水洗手。

19要主动做好个人及家庭成员的健康监测。

20要做好体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资储备。

21不要用脏手触摸眼睛、鼻或口。

22不要随地吐痰，家庭成员不共用毛巾。

23不要吃生食。

24不要食用已经患病的动物及其制品。

25不要接触、购买和食用野生动物（包括不要直接接触野生动物粪便尿液等）。

26避免去疾病正在流行的地区。

27避免与有呼吸道疾病症状的人密切接触。

28避免到人多拥挤和空间密闭的场所。

29避免各类聚会。

30避免乘坐公共交通工具。

31避免前往售卖活体动物(禽类、海产品、野生动物等)的市场。

32避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。

33避免与生病的动物和病变的肉接触。

34避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

35务必密切关注发热、咳嗽等症状，如有发热和其他呼吸道感染症状，特别是持续发热不退，务必及时到医院就诊。

36务必实事求是，主动配合。在就诊时主动告诉医生自己赴相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

37务必做好防控，这一次“新型冠状病毒疫情”中个别案例显示，哪怕处于潜伏期的病毒携带者没有明显症状，却依旧具备传染性。务必在解禁前，按照规定，执行14天隔离观察。

“ཨ་ཕ་འདི་ཕྱར་བསྒྲུབ་ཐུབ་ན་བདེ་འཇགས་ཡིན་ནམ” བཀྲཨིས་ཀྱིས་གཟབ་ནན་དང་དྲིས། “ང་ཚོས་ད་དུང་འདི་དག་བསྒྲུབ་དགོས”ཞེས་ཕྱག་པ་ཡིས་ཨང་མི་ཡོངས་ཀྱི་སྙེ་ཐིད་དེ་ལེགས་སྒྲིག་ཀྱི་དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་རིགས་ཤིག་བཏོན་པ་དང་ best་ཐེབས་ཀྱི་ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་པ་དེར་དམིགས་ནས་ང་ཚོས་ཇི་ཕྱར་བྱས་ནས་ཐོན་འགྲོ་བྱེད་དགོས་སམ།

1 སྲིད་གཞུང་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་ལག་བསྟར་བྱས་ཏེ། གསོ་རིག་ཚེད་ལས་པའི་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་མཐུས་སྟོན་ལ་ཉན་དགོས།

2 སྐེ་ཁུལ་དང་སྐྱོབ་གླ། གོང་མིའི་ཡུ་ཡོན་ཕྱན་ཁང་བཅས་ཀྱི་བཀོད་སྒྲིག་བརྩི་སྐུང་བྱེད་དགོས།

3 འཕྲོད་བསྟེན་བའི་ཐང་གི་འདུ་ཤེས་དང་གོམས་གཤིས་ལ་ཤུགས་སློན་བྱེད་དགོས།

4 ཚད་རྟན་པའི་སྐོན་ཡུས་པོ་སྦྱོང་བརྡར་དང་། དུས་ཡཀ་འཚམ་པོ་གཉིད་པ། མཚན་མོ་ཡུན་རིང་དུ་མི་སྡོད་པ་ངལ་གསོ་ཚེགས་པོ་བྱེད་དགོས།

5 ཁོག་རྒྱ་ཡངས་ཤིང་སྤོ་སྐང་ཕྱན་པའི་སེམས་ཁམས་རྒྱུན་འཛོངས་བྱེད་དགོས།

6 ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྐོ་ནས་མི་སྐེར་ཀྱི་བའི་འཇགས་དང་གཙང་སྦྲ་ལ་གོམས་པར་བྱ་དགོས། ཁྱོ་ལུ་བའམ་ཉབ་སྤྱིད་རྒྱག་སྐབས་ཚོགས་གཙང་སྦྲ་བཀག་དགོས།

7 ཁ་དང་སྐ་ཡི་ཟགས་ཐོན་དངོས་པོ་ཤོག་བྱས་བཏུམ་ནས་གང་སྟིགས་བླུགས་སྐམ་དུ་བསྐྱར་དགོས།

8 ལག་པ་བཀྲ་དགོས།

9 ཁ་ཐུམ་རྒྱག་དགོས།

10 སྤྱད་ཁང་དུ་མཁའ་རླུང་གཙང་མ་མང་ཙམ་རྒྱག་དགོས།

11 ཁྱིམ་ཚས་དང་ཟས་སྐྱོད་གཙང་སྦྲ་རྒྱུན་འཛོངས་བྱེད་དགོས།

12 རྒྱུན་དུ་ལུ་བ་དང་ཉལ་ཐུལ་ཉི་མ་བརྟལ་དགོས།

13 ཆུ་མང་ཙམ་འཐུང་དགོས།

14 ཤ་རིགས་ཉོ་དུས་ཟས་འཚོང་དཔང་ཡིག་ཚ་ཚང་ཡོད་མེད་རྟགས་རྒྱུ་གལ།

15 བཟའ་བྱའི་ཤ་རིགས་དང་སྐོང་རིགས་བཙོས་ནས་ཚོས་པར་བྱེད་དགོས།

16 ཟས་སྐྱོན་པ་དང་བཙོས་མ་གཉིས་ཀྱི་གཞོག་གཏུབ་དང་གཏུབ་གྲི་སོ་སོར་འཇོག་དགོས།

17 ཟ་མ་སྐྱོན་པ་དང་བཙོས་མ་གཡོས་སྡུར་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ལག་པ་བཀྲ་དགོས།

18 སྡོག་ཚགས་དང་སྡོག་ཚགས་ཀྱི་ཕོན་རྩས་ལ་རིག་རྟེས། འདག་རྩས་དང་འདག་ཆུས་ལག་པ་བཀྲ་དགོས།

19 རང་ཉིད་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་ཁོངས་མིའི་བདེ་ཐང་ལ་རང་འགུལ་ངང་ལྷ་ཞེན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།

20 དོད་ཚད་འཇལ་ཆས་དང་། ཐེངས་གཅིག་ཁ་ཐུམ། ཁྱིམ་ཚང་དུ་སྦྱོད་པའི་དུག་སེལ་ཡོ་བྱད་སོགས་དང་རྩིས་རྩ་སྒྲིག་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས།

21 ལག་པ་བཙོག་པ་བྱས་ནས་མིག་དང་ཁ་སྐ་མ་རེག

22 ཁ་ལུད་གང་བྱང་དུ་འཕེན་མི་རུང་བ་དང་། ཁྱིམ་མིའི་ལག་ཕྱིས་མཉམ་སྦྱོད་བྱེད་མི་རུང་།

23 ཟས་སྐྱོན་པ་ཟ་མི་རུང་།

24 ནད་སོག་ཟིན་པའི་སྡོག་ཚགས་དང་དེའི་བཟོས་རྩ་ཟ་མི་རུང་།

25 རི་སྐྱེས་སྡོག་ཚགས་ལ་རེག་ཐུག་དང་ཉོ་ཚོང་བྱེད་མི་རུང་། ཁམ་ཟད་ཐར་དུ་རི་སྐྱེས་སྡོག་ཚགས་ཀྱི་རྐུག་པ་རེག་མི་རུང་།།26 ནད་ཡམས་འགོས་བའི་ས་ཆ་ལ་མི་འགྲོ་བར་བྱ་དགོས། 27 དབུགས་ལམ་ཀྱི་ནད་རིགས་ཡོད་པའི་མི་དང་འབྲེལ་འདྲིས་དམ་པོ་བྱ་མི་རུང་།

28 མི་མང་ཐ་དད་འཚང་ཁ་ཆེ་ས་ལ་འགྲོ་མི་རུང་།

29 འདུ་འཛིམས་སྐ་ཚོགས་མི་ཡོང་བ་བྱ་དགོས།

30 སྤྱི་སྤྱོད་འགྲིམ་འགྱལ་ཡོ་བྱད་ལ་མི་སྤྱོད་པ།

31 སྡོག་ཚགས་གསོན་ཚོང་ (འདབ་ཚགས་དང་། མཚོ་ཟས་ཐོན་རྩས། རི་དྭགས་སོགས་) ཚོང་རར་མི་འགྲོ་བ་བྱེད་དགོས།

32 འགོག་སྤྱང་མ་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་འོག་ཞིང་རའི་ཕྱགས་དང་རི་སྤྱིས་སྡོག་ཚགས་ལ་འཕྲད་མི་ཚོག

33 ནད་ཞོག་པའི་སྡོག་ཚགས་དང་ནད་འགྱངས་ཅན་ཀྱི་ཁ་དང་མི་འཕྲད་པ།

34 ཚོང་རའི་ནང་གི་ཡུལ་ཀྱར་སྡོག་ཚགས་དང་གང་སྤྱིགས་སོགས་ལ་རེག་ཐུབ་མི་བྱེད་པ།

35 དེས་པར་དུ་ཚ་བ་རྒྱག་པ་དང་གློ་ལུ་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་ཚ་བ་རྒྱས་པའམ་ཁུག་པའམ་གཞན་དག་ལ་འགོས་ནད་ཞོག་པའི་ནད་རྟགས་ཡོད་པ་དང་། ཕྱག་པར་དུ་མྱ་མཐུད་དུ་ཚ་བ་བརྒྱབ་ཀྱང་མི་སྐྱོག་པར་བྱང་ན། དུས་ཕྱར་སྐྱན་ཁང་དུ་སོང་ནས་སྐྱན་པར་བསྟེན་དགོས།

36 དེས་པར་དུ་དངོས་ཞོག་བདེན་འཚོལ་དང་རང་འགུལ་གྱིས་གཞོག་འདེགས་བྱེད་དགོས། སྐྱན་པ་བསྟེན་སྐབས་རང་འགུལ་ངང་རང་རྟེད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ནད་ཡམས་ཁྱབ་པའི་ས་ཁུལ་ཀྱི་ཡུལ་སྐོར་གནས་སྡོད་ལོ་རྒྱུས་དང་དེ་བཞིན་ནད་ཞོག་རྩེས་མི་སུ་འདུ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་པ་སོགས་སྐྱན་པ་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཏེ། འབྲེལ་ཡོད་བརྟག་དཔྱད་བྱ་རྒྱུར་གཞོག་འདེགས་བྱེད་དགོས།

37 དེས་པར་དུ་སྡོག་འཚོག་ཚོད་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས། ཐེངས་འདིར་“ཏོག་དབྱིབས་གློ་ཚད་གསར་བ”ནི་ནད་རྟགས་མི་མངོན་པའི་ནད་སུ་གནས་པའི་ནད་དུག་འཁྱེར་མཁན་ལ་མངོན་གསལ་དོད་པའི་ནད་རྟགས་མེད་ཀྱང་འགོས་ནད་རང་བཞིན་སྡུར་བཞིན་སྡུན་ཡོད། དེས་པར་དུ་བཀག་རྒྱ་པའི་སྡོན་དང་གཏན་འཁེལ་ཕྱར་ཉི་ཧ།།ཡི་ནང་དུ་བར་བཅད་ནས་སྡུ་ཞིང་བྱེད་དགོས།

高原地区预防新型冠状病毒“九件事”*

མཐོ་སྐང་ས་ཁུལ་དུ་ཉོག་དབྱིབས་ཅད་དུག་གསར་པ་ཇོན་འགོག་བྱེད་པའི་དོན་ཚན་དགུ།

1. 勤快洗手
饭前便后摸动物
咳嗽流涕和外出
都要洗手20秒
流水肥皂很重要

དང་པོ། ལག་པ་བཀྲ་དགོས།
ཟས་གོང་གཅིན་རྩེས་སྤྲག་ཚགས་རེག
ཁྲོ་ལུ་སྣ་ཚུ་ཁོ་ཕྱིར་བྱེད།།
ལག་བཀྲ་སྐར་ཚ་༢༠དགོས།།
འདག་ཚུ་བཞུར་ཚུ་བཀྲ་རྒྱུ་གལ།།



2. 多戴口罩
口罩能把飞沫挡
外出一定要戴上
正确佩戴记在心
用过之后慎处理

གཉིས། ཁ་ཐུམ་མང་ཙམ་རྒྱག་དགོས།
ཁ་ཐུམ་རླུང་ནང་འགོས་ནད་ཁེག།
སྐོ་ཕྱིར་འགྲོ་དུས་རང་ཤར་རྒྱག།
ཚད་ལྡན་འགྲོ་འདུག་ཡིད་ལ་འཇོག།
ཁ་ཐུམ་ཟུད་རྩེས་ལེགས་པ་དོར།།



3. 少进人堆
新型病毒人传人
有了疫情家里蹲
探亲聚会莫要去
隐患解除再串门

གསུམ་པ། སྐོ་ཕྱིར་ཆུང་འགྲོ་བྱས།
རིམས་ནད་མི་ནས་མི་ལ་འགོས།།
ནད་རྐགས་འདུག་ན་ཁྱིམ་དུ་སྡོད།།
གཉེན་ཚོགས་འདུ་འཛོམས་མ་འགྲོ་བར།།
ནད་ཡམས་སང་རྩེས་སྐོ་ཕྱིར་སོང་།།



4、远离动物
野生动物病毒带
流浪猫狗勿近挨
生态管护要警惕
粪便尿液莫乱碰

བཞི། སོག་ཚགས་དང་བར་ཐག་རུང་དུ་བཅུག
རི་སྐྱེས་སྡོག་ཚགས་དུག་ནད་ཁྱེར།།
ཡུལ་གྱར་ཞི་ལ་ཁྱི་མ་ཐུག།
སྐྱེ་ཁམས་བདག་སྐྱོང་བྱེད་བར་གལ།།
གཅིན་སྐྱག་དག་ལ་ཐུག་པ་གཅོག།།



* 高原地区预防新型冠状病毒“九件事”一节由于现荣整理编写

5. 煮熟食物

生食熟食分菜板
病毒传播厨房断
肉食需要十分熟
高温才能来消毒

ཕྱ་བ། ཟས་རིགས་བཙོ་ཐག་ཆོད་དགོས།
བཙོས་ཟློན་སོ་སོར་གཞོག་ཀཏུབ་དབྱེར།།
ཟས་གཡོལ་ཁྲོད་ནས་ནད་དུག་བཀག།
ཤ་ཟས་རིགས་སོགས་བཙོ་ཐག་ཆོད།།
དོད་ཚད་མཐོན་པོས་ནད་དུག་སེལ།།



6. 自用碗筷

每人单独有碗筷
清洁自用保卫生
外出就餐齐带上
为防感染辛苦值

དྲག རང་སྤྱོད་སྡེར་མ།
དཀར་ཡོལ་ཐུར་མ་སོ་སོ་བྱོས།།
གཙང་སྦྲ་དུག་སེལ་ལེགས་པར་བྱེད།།
ཕན་ཚུན་འགོས་ནད་མི་འཕྲུང་ཆེད།།
སྐོ་ཕྱིར་འགྲོ་དུས་རང་གིས་ཁྱེར།།





7. 开窗通风

早晚都把窗来开
空气对流才新鲜
新风进到房屋里
病毒细菌随风散

བདུན། སྐེད་ཁྲང་ཕྱེ་ནས་མཁའ་དབྱགས་བསུ།
ཕྱ་དགོང་གཉིས་ལ་སྐེད་ཁྲང་ཕྱེ།།
དྭངས་གཙང་མཁའ་དབྱགས་བསུས་ན་བཟང་།།
མཁའ་རླུང་གིས་ཁ་ཁྱིམ་དུ་སྐྱེར།།
དུག་ནད་ཕྲ་ཕུང་རླུང་གིས་གཏོར།།

8. 及时求医

干咳发热呼吸难
一定及时去医院
行前口罩都带牢
随行人员要防范

བརྐུད། དེ་མར་དུ་སྨན་པ་བསྟེན།
སྐམ་ལུ་ཚ་བ་དབུགས་ལེན་དཀའ།།
ངེས་པར་དེ་མར་སྨན་ཁང་སོང་།།
མ་སོང་གོང་དུ་ཁ་ཐུམ་ཆྱོག།།
ལམ་བར་མི་ལ་འགོས་དོགས་བྱོས།།

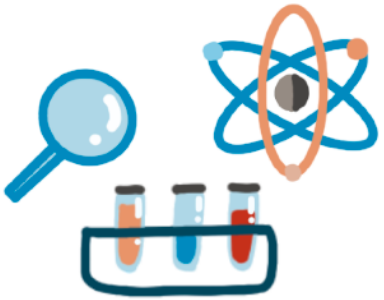




9. 身心健康

遇到疫情莫恐慌
辨别谣言不上当
适度锻炼增免疫
加强营养促健康

དགྱུ། ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་།
རྣེམས་ནད་བྱུང་ཚོ་སྐྱག་མི་དགོས།།
དགྲོག་གཏམ་འོག་ཏུ་མ་ཚུད་དགོས།།
འོས་འཚམས་ལུས་སྦྱོང་རིམ་འགོག་ཐན།།
འཚོ་བཅུད་བཟང་བས་བདེ་ཐང་ལྡན།།



扎西、才仁、梅朵在打扫房间和院子。

央金给好姐妹们发完家庭防疫信息，就与奶奶一起，从厨房卫生开始做起。

བཀྲ་ཤིས་དང་ཚེ་རིང་། མེ་ཏོག་གསུམ་རང་འགུལ་གྱིས་ཁང་བ་དང་ར་བ་དག་གཙང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དབྱངས་ཅན་གྱིས་རང་གི་གློག་མོ་ཚོར་འཕྲན་ཐུང་རྒྱུར་ཚར་རྗེས་སྐུར་དུ་རྩེ་བོ་དང་མཉམ་དུ་ཁང་ནས་མགོ་བསྒུགས་ཏེ་གཙང་སྦྲ་བྱེད།

拉巴坐在爷爷身旁，爷爷慈爱地看着拉巴说：“百根柳条能扎笤帚，五个指头能握拳头。团结一心，一切会很快好起来。布谷鸟飞来林卡时，带回的是春天。”

ཨ་མྱེ་བྱམས་བཙུའི་ངང་ནས་ལྷག་པ་ལ་བལྟས་ཏེ་བཤད་རྒྱུ། མི་སེམས་མཐུན་ན་རི་རྒྱལ་ལྟུན་པོ་སྟེ་ཐུབ། ཚང་མ་རེ་དགའ་དུ་འགྲོ་དེས། བྱ་ཏུ་ཐུག་སྐད་སྐན་སྒྲོག་དུས། དབྱིད་ཀ་མ་ཐོན་པའི་རྟགས་རེད།

爷爷把放在桌上的《四部医典》，轻轻地举起来，放在额头，深深地触碰了一下，这是老人心中最高的礼敬。

接过《四部医典》的拉巴抬头看着蔚蓝的天空，云如含苞待放的莲花，在恬静中舒卷着。

院子里，孩子们在欢快地打扫着。

ཨ་མྱེས་ཀྱིས་ཅོག་ཅའི་སྟེང་གི《རྒྱུད་བཞི》དཔལ་གྱིས་ཡར་བཀྲག་ནས་དཔལ་བའི་སྟེང་དུ་ཐེངས་འགའ་ཞིག་བྱས་ཙམ་བྱས། འདི་ནི་ཨ་མྱེའི་སེམས་ནང་གི་དད་གུས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ཡིན།

ལྷག་པ་ཡིས་《རྒྱུད་བཞི》ཡར་བླངས་ནས་མགོ་བོ་ཡར་བཀྲག་ཏེ་ཐོ་ཐིང་ཐིང་གི་ནམ་མཁའ་ལ་ཞུར་ལེང་། སྤྲིན་དཀར་ནི་གང་བུ་བཞད་ལ་རེ་བའི་པད་མ་ལྟར། ལྷུང་འཛགས་ཀྱི་ཁོད་དུ་འགྲིལ་ལྷོག་རྒྱག་བཞིན་འདུག ར་སྐར་ནང་དུ་བྱིས་པ་ཚོས་དགའ་སྤྲོའི་ངང་གཙང་སྦྲ་བྱེད་ཀྱིན་མཆིས།

扎西和才仁偶尔会对着挥舞下工具，像在学校的操场上顽皮追逐着踢球一样。

“阿爸，这是草的新芽吗？”梅朵蹲在院子的草地上，大声喊着拉巴。

正在往糌粑里揉酥油的央金，听到梅朵的话，笑了。

བཀྲ་ཤིས་དང་ཚེ་རིང་གཉིས་སྐབས་འགའ་ལག་ནང་གི་ཡོ་བྱད་གཡུགས་ཆུར་གཡུགས་བྱེད་པ་དེ་ནི་རྩལ་སྟོང་ར་བ་སྟེང་ནས་སྤྲོ་སྐྱིད་ཀྱིས་སྤྲོ་ལོ་རེད་བཞིན་པ་དང་མཚུངས། བུ་མོ་མེ་ཏོག་ཀྱང་ར་བའི་ནང་གི་རྩ་ཐང་སྟེང་དུ་བསྡད་དེ་སྐད་གསང་མཐོན་པོས་ཡ་ཐ་འདི་ཚོ་རྩ་ཡི་སྒུ་གུ་གསར་བ་འབུས་པ་མ་ཡིན་ནམ་ཞེས་ནས་འབོད་པ་མཐའ་དབྱིངས་སུ་ཁྱབ། རྩམ་པྱེ་བཟོ་བཞིན་པའི་དབྱངས་ཅན་གྱིས་སྐད་དེ་ཐོས་རྗེས་གདོང་ལ་འཛུམ་གྱིས་གང་སོང་།



（备注：根据疫情发展，有待持续更新）

(ཟུར་མཆན། རིམས་ནད་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་ལ་གཞིགས་ནས་རྒྱུན་མཐུད་གསར་སྐྱར་བྱ་དགོས།)

众志成城　圆满吉祥

ཀུན་བློ་མཐུན་པ་ངོ་རྩེ་ལྡུགས་རི་ཡིས། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་ཤོག །

特别感恩资料发布媒体与平台，文字参考自：

国家卫健委

人民日报公众号

新华社公众号

中国疾控中心

新型冠状病毒感染的肺炎防控知识

—机关单位内部参考手册

科普中国融合创作

科普中国

"科学大院"公众号

丁香医生公众号

《西藏人文地理》

凤凰资讯

视觉志公众号

北京自然博物馆公众号

武汉大学人民医院公众号

世界卫生组织

དཔྱད་ཡིག་ཁྲབ་བསྒྲིགས་བྱས་པའི་སྐུན་སྦྱོར་དང་འཕྲིན་སྐྱེགས་དག་ལ་བཀའ་དྲིན་ལྟག་དུ་ཞུ།

དཔྱད་གཞི་ཐོན་ཁུངས།

རྒྱལ་ཁབ་འཛོད་བསྟེན་བདེ་ཐང་ཡུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་།

མི་དམངས་ཉིན་རེའི་ཚགས་པར་གྱི་སྤྱི་སྐྱེགས།

ཤིན་ཏུ་གསར་འགྱུར་ཁང་གི་སྤྱི་རྟགས།

ཀྲུང་གོའི་ནད་ཡམས་ཚོད་འཛིན་ལྟེ་གནས།

ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་རེད་པའི་གློ་ཚད་སྟོན་འགོག་ཚོད་འཛིན་ཤེས་བྱ། ལས་ཁུངས་དང་ལས་ཁུངས་ནང་ཁུལ་གྱི་ཟྭར་ལྟའི་ལག་དེབ།

ཀྲུང་གོའི་ཚན་རིག་ཁྲབ་གདལ་གྱི་མཉམ་འབྲེལ་གསར་རྩོམ།

ཀྲུང་གོ་ཚན་རིག་ཁྲབ་གདལ།

རྒྱལ་སྤྱིའི་འཕྲིད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས།

ཏན་ཤང་སློན་པའི་སྤྱི་རྟགས།

《བོད་ཀྱི་མི་ཆོས་ས་ཁམས་རིག་པ། 》

བྱ་རྒྱལ་དཔྱད་ཡིག་ཆ་འཕྲིན།

མཐོང་ཚོར་སྤྱི་སྐྱེགས།

པེ་ཅིང་ར་བྱང་རྟེན་ཧུས་བ་ཤཱམས་སྟོན་ཁང་སྤྱི་སྐྱེགས།

ཕུའུ་དཔོན་སློབ་ཆེན་མི་དམངས་སློན་ཁང་གི་གཞུང་ཐོག་སྐད་འཕྲིན།

འཇམ་གྲིང་འཕྲིད་བསྟེན་རྩ་འཛུགས།

策　　划：孙雅楠

余惠玲

排版设计：钱　蕾

