

# ཁ་རས་རྒྱབ་པ་ལས་བརྟེན་ ཀོ་མིན-༡༩ སྤེལ་ འཇུག་མཁུ་ལས་འབད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ ཚན་ རིག་པའི་སྐབ་བྱེད་གསལ་རི་རི་འབད་ཡོད།



ནད་ཡམས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ མི་ཚོ་ཉེན་སྲུང་འབད་ནི་ཐབས་ལམ་ འཇམ་ཤོས་འདི་ཁ་རས་རྒྱབ་ཀོ་མིན་ཨིན། ཉ་ལམ་ཡོངས་གངས་ཅན་གྱི་གསོ་བ་དང་ ཚན་རིག་འདུས་  
ཚོགས་གར་གིས་ ཀོ་མིན-༡༩ སྤེལ་འཇུག་ལས་བཀག་ནི་དོན་ལུ་ ཐབས་ལམ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན་པའི་ཁས་ལེན་དོ་ཡོད་པ་ཨིན།<sup>༡༢༣༤༥༦</sup>

ནད་བཀག་དང་སྤོང་འགོག་སྤེལ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཅིན་ ཁ་རས་རྒྱས་གཞམ་མི་ཚུ་ ཀོ་མིན-༡༩ ཐོབ་པའི་ནད་འབྱུང་རྒྱུ་གཅིག་མེན་པར་ རྒྱུད་ར་ཡང་ ཁ་རས་རྒྱབ་  
ཡོད་མི་ལས་བརྟེན་ ཉེན་སྲུང་ཅན་བཟོ་མ་ཨིན། ཀོ་མིན-༡༩ འདི་མང་ཤོས་ར་ རང་སའི་སྤྱི་པ་དང་ཁ་རྒྱུ་ལས་ ཨེག་ཚོ་དང་རྒྱལ་མཉམ་འདེལ་མང་མ་སྤེལ་སྤེལ་ཨིན་མ་  
ང་བཅས་ཀྱིས་ཤེས། ཁ་རས་རྒྱབ་མི་ལུ་བརྟེན་ མི་འདི་གིས་ནད་འབྱུང་གཞན་ལུ་སྤེལ་ནི་དང་ བྱེད་འབྱུང་བྱེད་ནི་འདི་ ཉ་ལམ་གྱི་མཁུ་ལས་གཏང་མ་ཨིན།<sup>༧</sup>

## ཁ་རས་རྒྱས་ རྒྱུད་ལུ་བརྟེན་པའི་ནད་འབྱུང་ནི་ལས་བཀག་པ་ཨིན།



ནད་རྟགས་མེད་པ།      འཕྲོད་བརྟེན་ལེགས་ཤོམ།      བར།      བརྟེན་ལེགས་ཤོམ།      འཕྲོད་བརྟེན་ལེགས་ཤོམ།

## སྤོང་འགོག་ལས་བཀག་ཏེ་ཁ་རས་རྒྱབ་མི་གིས་ སྤོང་འགོག་ལུ་ཀོ་མིན-༡༩ རྒྱབ་སྤེལ་གཏང་ ནི་དང་ སྤོང་འགོག་དང་སྤོང་འགོག་ལུ་རྒྱུ་བཞག་སྤོང་ནི་འདི་མཁུ་ལས་འབད་སྤེལ་ཨིན།



- སྤོང་འགོག་ལུ་རྒྱུ་བཞག་ལམ་སྤོང་གིས་ སྤོང་འགོག་ལུ་ཀོ་མིན-༡༩ རྒྱབ་སྤེལ་གཏང་མི་  
རྒྱབ་ཡོད་པ་ཅིན་ རི་མ་སྤོང་དེ་སྤོང་འགོག་ལུ་ཀོ་མིན-༡༩ རྒྱབ་སྤེལ་གཏང་མི་ལུ་  
སྤོང་འགོག་ལུ་རྒྱུ་བཞག་ལུ་ཀོ་མིན-༡༩ རྒྱབ་སྤེལ་གཏང་མི་ལུ་ རྒྱབ་སྤེལ་གཏང་མི་  
སྤོང་འགོག་ རྒྱབ་སྤེལ་གཏང་མི་ དེ་ཡང་།
- རྒྱུད་ར་ སྤོང་འགོག་ལུ་རྒྱུ་བཞག་ལུ་སྤོང་འགོག་ལུ་ཀོ་མིན-༡༩ རྒྱབ་སྤེལ་གཏང་མི།
- རྒྱུད་དང་ བྱེད་འབྱུང་ཡོད་མི་ གཉིས་ཆ་ར་ ཁ་རས་རྒྱབ་ཡོད་པ།
- བྱེད་འབྱུང་མི་འདི་ ཁ་རས་མ་རྒྱབ་པར་ཡོད་ཅུང་ རྒྱུད་ར་ ཨིན་པའི་ཡང་ན་ ཀོ་མིན-༡༩ འབད་མི་ཁ་རས་རྒྱབ་ཡོད་པ།

<sup>༡</sup> <https://s3-us-west-2.amazonaws.com/marriner-wpmedia/wp-content/uploads/2020/11/SeegertGaulinYangNavarroSanchez2020-web.pdf>

<sup>༢</sup> <https://www.idsociety.org/covid-19-real-time-learning-network/infection-prevention/masks-and-face-coverings-for-the-public/>

<sup>༣</sup> <https://pws.byu.edu/covid-19-and-masks>

<sup>༤</sup> [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)31142-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31142-9/fulltext)

<sup>༥</sup> <https://msphere.asm.org/content/5/5/e00637-20/article-info>

<sup>༦</sup> [https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6928e2.htm?s\\_cid=mm6928e2\\_w](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6928e2.htm?s_cid=mm6928e2_w)

<sup>༧</sup> <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2768532>

<sup>༨</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/masking-science-sars-cov2.html>

<sup>༩</sup> <https://science.sciencemag.org/content/368/6498/1422>

<sup>༡༠</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/scientific-brief-sars-cov-2.html>

<sup>༡༡</sup> [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)31142-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31142-9/fulltext)