

ཚན་རིག་གི་འགོ་གཟུང་དང་རིམ་ས་ ནད་སྐོར་གྱི་དྲི་བ་དྲིས་ལན། 科学防护 疫问医答

ཀྲུང་གོའི་ཚན་རིག་ལག་ཅེས་མཐུན་ཚུགས་ཀྱིས་བསྐྱེད།
中国科学技术协会 编

ཨ་བརྟན་རྒྱལ་གྱིས་བསྐྱེད།
阿旦加 翻译

ཚུམ་སྐྱུར་ལྟ་ཡོན་ཚུགས་མི།
编译委员会

གཙོ་སྐྱེད་པ། ཨ་སྐྱེད་ཚེ་རིང་བཀྲ་ཤིས།

གཙོ་སྐྱེད་གཞན་པ། འོད་ཟེར། ལང་ཅེ། སྤྲེལ་ལྷོ་ཤིས། ཀམ་ཚེ་རིང་། མགོན་པོ་སྐྱབས། ཚེ་ཕུག་རྒྱལ། ལེ་ཡ་ཉི། ཀྲན་དཔལ་ཚེ་རིང་།

ཚུམ་སྐྱེད་ཚུགས་མི། བཀྲ་ཤིས། རིན་ཆེན་ཚེ་རིང་། གཉན་མོ་འབྲུག། ཐང་ཞོལ་བེ། ཚོ་མོ་སྐྱིད། ཚེ་རིང་བསམ་འབྲུག། ཚེ་རིང་མཁའ་འགོ།

ཚེ་རིང་ལྷ་སྐྱོན། ཉིང་འཛིན་བཀྲ་ཤིས། བསྐྱེད་འཛིན་སྐྱབས། སྐྱོལ་མ་ལྷ་མཚོ། ཕུག་ལྷ། ཉ་མགོན་རྡོ་རྗེ།

主 编 泽仁扎西

副主编 俄热 王婕 白玛次成 嘎尔玛泽朗 公保杰 才秀加 吕亚尼 更合才让

编 委 扎西 仁青才让 林么周 唐学兵 才毛吉 泽仁尚周 泽仁康珠

泽绒拉珠 当子扎西 丹珍小 卓玛拉措 秀拉 旦知道吉



སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཚན་རིག་ཁྱབ་སྤེལ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

四川民族出版社 科学普及出版社

统一书号 ISBN 978-7-5409-8981-1

科学防护 疫问医答

བྱིས་ཆ་དཔེ་ལཱ། (གཅིག) 家庭篇 (一)

ཁྱིམ་ཚང་དཔྱད་མཁན་རྒྱལ་སྐོར་གྱི་ལྷན་ཁྲིད་དགོས།
普通家庭如何做好居家消毒？

ནད་གཞི་དང་བྱལ་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ། མི་རུ་སྐྱོད་ནས་བྱིས་རུ་ལོག་རྗེས། རུས་ཐོག་རུ་ལག་པ་བཟུ་རྗེས་དང་ཡང་ན་འདག་རྗེས་
 གྱིས་བཟུ་དགོས་ལ་འཁོར་སྐྱོད་བྱེད་པའི་རྒྱ་བཀོལ་ན་བཟང་། ཡང་ན་རུག་སེལ་རྗེས་གྱིས་ལག་པར་རུག་སེལ་བྱེད་དགོས། ཅོག་ཅེ་དང་
 རྒྱབ་སྟེགས་སོགས་དངོས་གཟུགས་ཀྱི་མི་ངོས་སུ་ཉིན་ལྟར་གཙང་སྐྱ་ཡག་པོ་བྱེད་དགོས་པར་མ་ཟད་རུས་བཅད་ལྟར་རུག་སེལ་བྱེད་
 དགོས། མཐོན་པོ་ཐོན་རྗེས། (ལུས་སྤང་བདེ་ཐང་གི་གནས་རྒྱལ་མི་ཤེས་པ) རུས་ཐོག་རུ་ཁང་བའི་ནང་གི་འབྲེལ་ཡོད་དངོས་རྗེས་ཀྱི་
 ཉེང་རུ་རུག་སེལ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། བྱིས་མཐུན་རུས་ལྟན་གྱི་རུག་སེལ་རྗེས་སམ་ཡང་ན་ལག་མིས་རྫོན་པས་མིས་ནས་རུག་སེལ་
 བྱས་ཆོག་ཁང་བའི་ནང་རུ་རྒྱང་རྒྱ་བ་དང་དབུགས་བརྗེ་བ། རང་བྱུང་གིས་རྒྱང་རྒྱ་བའམ་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་རྒྱང་རྒྱ་བ། དགུན་ཁར་སྐྱུ་
 བྱང་མེ་ནས་རྒྱང་རྒྱ་བར་བྱས་ཏེ། ཁང་བའི་མི་ནང་གི་དྲོད་བྱང་གི་འལྱར་ལྟོག་གིས་ཆམ་པ་འབྱུང་བ་སྟོན་འགོག་བྱེད་དགོས།

དངོས་གཟུགས་ཀྱི་ཕྱི་ངོས་སུ་ཁིལ་ལྷན་རྒྱག་སེལ་ཇུག་དང་དབྱང་གཉིས་ཁིལ་སོགས་རྒྱག་སེལ་ཇུག་སེལ་ཇུག་སེལ་ཇུག་ལག་ཕྱིས་ལྟོན་པས་
ཕྱིས་ཚོག་ལག་པ་དང་སྐྱི་པགས་ལ་ཕན་ཅུས་ལྷན་པའི་རྒྱག་སེལ་ཇུག་དཔེར་ན་ཉེན་སྡུ་དང་ཁིལ་ལྷན་རྒྱག་སེལ་ཇུག་དབྱང་བཟུལ་
ཆིང་ཇུག་རྒྱག་སེལ་ཇུག་སོགས་བྱུགས་ནས་རྒྱག་སེལ་བྱེད་དགོས།

在疾病流行期间，外出回家后，应及时用洗手液或香皂并用流动水洗手，或用含醇手消毒剂进行手部消毒。桌椅等物体表面每天做好清洁，并定期消毒；有客人(身体健康状况不明)来访后，及时对室内相关物体表面进行消毒，可选择合法有效的消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。室内做好通风换气，可自然通风或机械通风，冬天开窗通风时，应避免室内外温差变化导致感冒。

物体表面可选择含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂或消毒湿巾擦拭。手、皮肤建议选择有效的消毒剂如碘伏、含氯消毒剂和过氧化氢消毒剂等擦拭消毒。



中国科学技术协会 编

四川民族出版社 科学普及出版社

ཨ་བདུན་རྒྱལ་གྱིས་བསྐྱུར།
阿旦加 翻译



统一书号 ISBN 978-7-5409-8981-1

ཚན་རིག་གི་འགོ་གཟུང་དང་རིམ་པ་ནང་སྐོར་གྱི་བྱི་བ་བྱིས་ལན།

科学防护 疫问医答

བྱིས་ཚང་གི་ལེན། (གཉིས།) 家庭篇 (二)

བྱིས་མིར་དོགས་གཞི་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་བྱུང་རྗེས་ཀྱི་
སེལ་བྱེད་ཐབས་གང་ཞིག་སྤྱོད་དགོས།
家人出现可疑症状后，该采取何种消毒措施？

བྱིས་མིར་དོགས་གཞི་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་བྱུང་རྗེས། (ཚ་རྒྱས་པ་དང་། སློ་ལུ་བ། མིང་པ་ན་བ། དབུགས་ལེན་དཀའ་བ། རུས་
ཤུགས་མེད་པ། སེམས་ཤུགས་མེད་པ། སྐྱག་མིར་ལངས་པ། ཞོག་པ་བཤལ་བ། བཞོ་ན་བ། མིག་སྒྲིའི་གཉན་ཚད་གྱི་ནད། ཀླང་ལག་
བཞི་དང་ཀླེད་པའི་ཤ་གནད་ན་བ་སོགས་) བྱིས་ཚང་གི་ནད་མི་གཞན་དག་ལོགས་སུ་བཀར་ནས་འགོག་སྲུང་བྱེད་དགོས་པར་མ་
ཟད། ནད་གཞིའི་གནས་ཚུལ་ལ་གཞིགས་ནས་དུས་ཐོག་ཏུ་སྤྱོད་བཅོས་བྱེད་པར་སྒྲུལ་དགོས་པ་དང་། སྤྱོད་བཅོས་བྱེད་སྐབས་སྤྱི་སྤྱོད་
འགྲིམ་འགྲུལ་ཡོ་བྱད་ལ་འདུག་མི་རུང་།

ནད་རྟགས་ཡོད་པའི་བྱིས་ཚང་གི་བྱིས་མིས་སྤྱོད་བཅོས་བྱས་རྗེས། དེའི་ཁང་པ་དང་བཞོལ་སྤྱོད་བྱས་པའི་དངོས་པོ་(དཔེར་ན་
ཁང་པའི་ནང་དང་། གསང་སྤྱོད། བྱིས་ཆས་གྱི་ངོས། སློ་ལུང་། བཟའ་བུང་ཡོ་བྱད་སོགས་) ལ་དུག་སེལ་བྱེད་དགོས།

当家庭成员出现可疑症状后(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍
差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等)，家庭其他成员应做好隔
离防护，并根据病情进展及时送其就诊，就诊时应避免乘坐公共交通工具。

在有症状的家庭成员就诊后，应对其房间和接触物品(如居室地面、卫生间、家具台面、门把手、
餐饮用具等)进行消毒。



ཀྲུང་གོའི་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་མཐུན་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱོགས།
中国科学技术协会 编

ཨ་བནན་ཀྲུལ་བསྒྱུར།
阿旦加 翻译



སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཚན་རིག་བྱུང་སྤེལ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
四川民族出版社 科学普及出版社

统一书号 ISBN 978-7-5409-8981-1

ཚན་རིག་གི་འགོ་གཟུང་དང་རིམ་ས་ནད་རྫོང་གི་བྱི་བ་བྱིས་ལན།

科学防护 疫问医答

བྱིས་ཚང་གི་ལེན། (གསུམ།) 家庭篇 (三)

བྱིས་རྒྱ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྟག་གསར་བའི་རྫོང་ཚད་འགོ་ས་ཡོད་པའི་ནད་
བ་བྱང་ཆེ་རྟག་སེལ་བྱེད་ཐབས་གང་ཞིག་སྤྱད་དགོས།

家中出现新型冠状病毒感染的患者时，该采取何种消毒措施？

ནད་པ་ཁ་བྲལ་རྗེས་(དཔེར་ན་སྤྱན་ཁང་རྒྱ་སྡོད་པ་དང་ཤི་བ། ལོགས་སུ་བཀར་བ་སོགས་ལྟ་བུ)རྟག་སེལ་བྱེད་དགོས། མཐུག་
མཐའི་རྟག་སེལ་བྱ་ཡུལ་ནི། རྫོང་སའི་ས་ངོས་དང་གྲང་། ཅོག་ཅོ། རྒྱབ་སྟེགས་སོགས་བྱིས་ཆས་ཀྱི་ངོས་དང་། རྫོང་ལྷང་། རྫོང་པའི་བཟའ་
བྱང་ཡོ་བྱད་དང་གྱོན་ཆས། ཉལ་ཐུལ་སོགས་འཆོ་བའི་མཁོ་ཆས་དང་། རྫོང་ཆས། གསར་སྤྱད་སོགས་ཡིན།
མཐུག་མཐའི་རྟག་སེལ་ནི་སྤྱིར་བཏང་རྒྱ་ཆེད་ལས་མི་སྣ་ས་བསྐྱབ་དགོས་པ་དང་། བྱི་བྲག་རྒྱ་ས་གནས་དེ་གའི་ནད་རིགས་སྡོན་
འགོག་ཚོད་འཛིན་ལྟ་གནས་ལ་འབྲེལ་གཏུག་བྱེད་དགོས། བྱིས་མི་གཞན་དག་ནི་འབྲེལ་གཏུག་དམ་ཟབ་བྱེད་མཁན་ཡིན་པས་ཉིན་
14ཡི་རིང་སྤྱན་བཅོས་ལྟ་ཞིབ་དང་ལེན་བྱེད་དགོས།

患者离开后(如住院、死亡、解除隔离等)，应进行终末消毒。终末消毒的对象包括：住室地面、
墙壁，桌、椅等家具台面，门把手，患者餐饮用具、衣服、被褥等生活用品，玩具，卫生间等。
终末消毒一般由专业人员完成，具体可联系当地疾病预防控制中心。其他家庭成员为密切接触者，
应接受14天医学观察。



ཀྲུང་གོའི་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་མཐུན་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱོགས།
中国科学技术协会 编

ཨ་བནན་ཀྱལ་ཁྱིམ་བསྐྱོར།
阿旦加 翻译



སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྱན་ཁང་། ཚན་རིག་བྱུང་སྐུལ་དཔེ་སྤྱན་ཁང་།
四川民族出版社 科学普及出版社

统一书号 ISBN 978-7-5409-8981-1

ཚན་རིག་གི་འགོ་གཟུང་དང་རིམ་ཁ་ནང་སྒྲིབ་བྱི་བྱིས་ལན།
科学防护 疫问医答

འགོག་སྐྱོད་གི་ལཱ། (གཅིག) 防护篇 (一)

乘坐公共交通工具时，该如何保护自己？

གནས་ཀྱི་དང་། མི་འཁོར་། ས་ལོག་ལྷགས་ལམ། རྩི་རྩོད་རྒྱངས་འཁོར་། བྱ་བ་ཐོངས་མོགས་ཤི་རྩོད་འཁྲིམ་འབྱུལ་ཕོ་བྱང་ལ་སྟོད་
སྐབས། མི་སྡེར་གྱི་འཁོག་ཀྱང་ལ་དོ་སྤྱང་བྱེད་དཔོས།

[illegible]

在乘坐飞机、火车、地铁、公共汽车和轮船等公共交通工具时，注意个人防护。

①全程应佩戴医用外科口罩或N95型口罩。②不确定手是否清洁时，避免用手接触口、鼻、眼；打喷嚏、咳嗽时用手肘、衣服遮住口鼻。③可以携带一次性消毒用品（比如消毒湿巾），对扶手、座椅等身体能够接触到的地方进行清洁消毒处理。④在路上时，尽可能远离其他人（至少1米）。⑤尽量不要摘下口罩吃东西，如果一定要吃，请务必先清洗双手，避免手直接接触食物。⑥留意周围旅客健康状况，避免与可疑症状人员近距离接触；发现身边出现可疑症状人员，及时报告乘务人员。



ཀླུང་གོའི་ཚན་རིག་ལག་རྩལ་མཐུན་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱོད་པས།

中国科学技术协会 编

སི་ཁོན་མི་རིགས་དཔེ་སྤྱན་ཁང་། ཚོན་རིག་བྱུང་སྤེལ་དཔེ་སྤྱན་ཁང་།

四川民族出版社 科学普及出版社

统一书号 ISBN 978-7-5409-8981-1

ཨ་བརྟན་ཀླུ་གྲིས་བསྐྱུར།
阿旦加 翻译



ཚན་རིག་གི་འགོ་གསུང་དང་རིམ་ས་ནད་སྐྱོད་བྱི་བྱིས་ལན།

科学防护 疫问医答

འགོ་གསུང་གི་ལེན། (གཉིས།) 防护篇 (二)

མི་མང་འདུ་སར་སྤྱོད་སྐབས་རང་ཉིད་ལ་སྤྱོད་བྱི་བྱིས་བྱེད་དགོས།

身处公共场所时，该如何保护自己？

མི་ཚོགས་འདུ་འཛི་ཆེ་བའི་གནས་སུ་འགྲོ་མི་རུང་། གལ་ཏེ་རེས་པར་དུ་ཚོང་ར་དང་། གློག་བརྒྱན་ཁང་། KTVསྤྱོད་གསེང་ཁང་། ཏུ་ཁང་། མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས། ས་འོག་ལུགས་ལམ། གནམ་གྱི་ཐང་སོགས་མི་མང་འདུ་སར་འགྲོ་དགོས་ཆོ། བདེ་འཇགས་འགོ་གསུང་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས།

① བརྒྱད་རིམ་གྱི་ལ་པོར་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱི་ནད་ཚན་ཁག་གི་ཁ་ཐུམ་སམ་ཡང་ནN95ཉགས་ཅན་གྱིས་ཁ་བརྒྱུམ་དགོས། ② ལག་པ་གཙང་མ་ཡིན་མིན་མི་ཤེས་ཆོ། ལག་པས་ཁ་དང་སྤྱོད་མིག་ལ་ཐུག་མི་རུང་། ཉལ་སྤྱོད་ཐུག་པ་དང་སྤྱོད་ལུ་བའི་སྐབས་སུ་ལག་པ་འེ་གྱི་མོ་དང་སྤྱོད་ཆས་ཀྱིས་ཁ་སྤྱོད་འགོ་བསྐྱོད་དགོས། ③ མི་མང་འདུ་འཛི་ཆེ་བའི་གནས་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་དངོས་རྒྱུ་དང་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཆས་ལ་མི་རེག་པ་དང་། མི་མང་འདུ་འཛི་ཆེ་བའི་གནས་ནས་སྤྱོད་པའམ་སྤྱོད་ལུ་སྐབས་ལག་པས་བཀལ་རྒྱུ་ཟེས། ཟེ་མ་མ་ཟོས་གོང་ལག་པ་བཀྲ་རྒྱུ་དང་འདག་རྒྱུ་དང་སྤྱོད་པའམ་ཡང་ན་ཆང་བརྒྱད་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་འདུས་པའི་གཤེར་ཁུས་ལག་པ་བཀྲ་དགོས། ④ དོགས་གཞི་ཆེ་བའི་ནད་ཉགས་ཡོད་པ་ཤེས་ཆོ་སྤྱོད་ལ་རང་ཉིད་ཀྱིས་འགོ་གསུང་ལགས་པོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་གནས་དེ་དང་ཁ་བྲལ་ནས་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་དགོས། ⑤ མི་མང་འདུ་འཛི་ཆེ་བའི་གནས་སུ་དུས་ཚོད་ཐུང་དུ་འེ་ནད་བྱ་བ་བསྐྱབས་ཆར་རྒྱུ་གང་མཁྱོགས་ཀྱིས་ཁ་བྲལ་དགོས།

尽量不去人群密集的场所。若必须前往商场、影院、ktv、网吧、火车站、地铁站、机场等公共场所，注意做好安全防护。

①全程应佩戴医用外科口罩或N95型口罩。②不确定手是否清洁时，避免用手接触口、鼻、眼；打喷嚏、咳嗽时用手肘、衣服遮住口鼻。③减少接触公共场所的公共物品和公共设施；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂并用流动水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液。④若发现可疑症状者，先做好自身防护，然后劝其离开并尽快就医。⑤减少在公共场所的滞留时间，办完事情尽快离开。



ཀྲུང་གོ་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་མཐུན་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱོད་སྤྱོད།
中国科学技术协会 编

ཨ་བནན་ཀྲུལ་གྱིས་བསྐྱོད་སྤྱོད།
阿旦加 翻译



སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱོད་ཁང་། ཚན་རིག་ཁྱབ་སྤྱོད་དཔེ་སྐྱོད་ཁང་།
四川民族出版社 科学普及出版社

统一书号 ISBN 978-7-5409-8981-1

ཚན་རིག་གི་འགོ་གསུང་དང་རིམ་ས་ནད་སྐྱོད་ཀྱི་བ་བྱིས་ལན།

科学防护 疫问医答

འགོ་གསུང་གི་ལེན། (གསུམ།) 防护篇 (三)

ལས་གནས་སུ་སྤྱོད་ལོག་པའི་མི་སྣ་ས་རང་ཉིད་ལ་སྤྱད་སྤྱོད་བྱ་བའི་ལྟ་བུ་དགོས།

返岗人员应该如何保护自己?

རིམ་ས་ནད་ཚབས་ཆེ་བའི་ས་ཁུལ་ནས་སྤྱོད་ལོག་མཁན་ལ་ཉིན་བཅུ་བཞིའི་རིང་ལྟ་ཞིབ་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས་པ་དང་། ཚེ་བ་
རྒྱས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ཉགས་མེད་ཆེ་སྤྱད་ཡང་ལས་གནས་སུ་ལོག་ཆོག་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་མ་འཇུག་གོང་རང་འགྲུལ་ངང་ལུས་རྒྱུད་
བརྟག་དཔྱད་དང་ལེན་བྱེད་དགོས། གལ་ཏེ་ལུས་རྒྱུད་ 37.2°C ལས་བཟུལ་ཆོ། བྱིས་དུ་ལོག་ནས་ངལ་གསོ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ནད་
གཞི་རིམ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ལོག་ནས་སྤྱོད་ལོག་བཅས་བྱེད་པར་འགོ་དགོས།

① ལས་ཆོགས་སུ་སྤྱོད་ལོག་ནད་ཚན་ཁག་གི་ཁ་བྱུམ་རྒྱག་དགོས། ② གཞུང་ལས་ཁང་དུ་རྒྱུད་རྒྱ་བ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱེད་པ་
དང་རྒྱུད་རྒྱ་སྐབས་རྒྱུད་ལ་དོ་སྤྱད་བྱེད་དགོས། ③ གཞུང་ལས་ཁང་གི་ཁོར་ཡུག་གཙང་སྤྱོད་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ཏེ་མཐེབ་གཞོང་
དང་སློག་སྤྱད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལྷན་ཡིག་ཆས་སོགས་ལག་པས་རིག་པའི་དཔྱད་ཚུལ་ལ་ཆང་བཅུད་ཀྱིས་དུག་སེལ་བྱེད་དགོས། ④ རྒྱ་མང་
ཙམ་འཁྱུང་ནས་ལག་པ་བཀྲ་དགོས། ལག་པ་བཀྲ་སྐྱེད་སྤྱོད་བཅུན་གཟབ་ནན་སྤྱོད་ལག་བཟུར་བྱེད་དགོས། ⑤ སློག་སྐྱེད་ལ་འཇུག་ཆང་
རིམ་ཁྱུང་དུ་གཏོང་དགོས། སློག་སྐྱེད་ལ་བསྐྱེད་ན་རིམ་པར་དུ་ཁ་བྱུམ་རྒྱག་དགོས། རབ་ཡིན་ན་ལག་ཤུབས་ཀྱི་པ་འཕམ་ཡང་ན་ཤོག་
བུས་བཀའ་ནས་སྐྱེད་རིམ་ཞོན་དགོས། ⑥ ཟ་འཁྱུང་བྱེད་ས་དུ་ཟ་མ་ལེན་སྐབས་ཁ་བྱུམ་ལེན་མི་རུང་ལ། ཙོག་ནས་ཟ་མ་ཟ་རུས་ད་
གཟོད་ཁ་བྱུམ་ལེན་དགོས། རོ་ཤུག་གཏོང་འཕྲད་ཀྱིས་ཟ་མ་མི་ཟ་བ་དང་། ཟ་མ་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་ཁ་བརྒྱུད་མི་བྱེད་པར་རབ་ཡིན་ན་
རང་གཅིག་ཤུས་ཟ་མ་ཟོས་ན་བཟང་། ⑦ འདུ་ཆོགས་ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་སྤེལ་བར་གཞི་ལ་ཉེ། རབ་ཡིན་ན་བརྟན་རིམ་ཆོགས་འདུའི་རྣམ་པ་
སྤྱད་ན་ལེགས། གལ་ཏེ་རོ་ཤུག་གཏོང་འཕྲད་ཀྱིས་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་ན། ཆོགས་རར་རྒྱུད་རྒྱ་དུག་སེལ་དང་། ཆོགས་ཞུགས་མི་སྣའི་
གྲངས་ཀ་དང་ཆོགས་འདུའི་རུས་ཡུན་ལྟར། འདུག་སྤྱིགས་ཀྱི་བར་ཐག་རིང་དུ་གཏོང་དགོས།

建议从疫情高发地区返回的人员居家观察14天，如无发热等症状再返岗。进入办公楼前自觉接受体温检测，
若体温超过 37.2°C ，请回家观察休息，必要时到医院就诊。

①上班佩戴医用外科口罩。②办公室保持良好通风，通风时注意保暖。③保持办公区环境清洁，对键盘、鼠
标、文具等手部触碰的物品进行酒精消毒。④多喝水，勤洗手，严格按照七步法洗手。⑤降低乘坐电梯频率，若
搭乘电梯务必佩戴口罩！最好戴手套或隔着纸巾去触摸按键。⑥在就餐区域打饭时不要摘下口罩，等到坐下吃饭
时再摘；不面对面就餐，就餐期间不交谈，尽可能单独就餐。⑦避免聚集活动，最好采取视频会议形式；若面对
面开会，要注意对会场进行通风消毒，控制参会人员数量和会议时长，拉大座位间距。

ཀྲུང་གོའི་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་མཐུན་ཆོགས་ཀྱིས་བསྐྱོགས།
中国科学技术协会 编



སེཾོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཚན་རིག་བྱུང་སྤེལ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།
四川民族出版社 科学普及出版社

统一书号 ISBN 978-7-5409-8981-1

ཚན་རིག་གི་འགོ་གཟུང་དང་རིམ་སྒྲིལ་ནད་སྐྱོད་ཀྱི་བྱི་བ་བྱིས་ལན།

科学防护 疫问医答

སེམས་ཁམས་ཀྱི་ལཱ། (གཅིག) 心理篇 (一)

མང་ཚོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཛིན་ལྟར་སྒྲུབ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

普通民众的心理应如何调整?

1. རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་དང་དབང་གཤམ་ལྡན་པའི་ཆ་འཕྲིན་ཡོང་ཁུངས་བརྒྱུད་ནས། ཚན་རིག་ལྟར་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བའི་སྐོ་ཚད་འགོ་སྟོན་ལ་ལྟུང་ལོན་བྱེད་དགོས།
2. རིམ་སྒྲིལ་ནད་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་མི་བྱེད་པ་དང་། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཆ་འཕྲིན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་གོ་ནོར་མི་ཐེབས་པ་དང་དགོག་གཏམ་མི་བཤད་པ་བྱེད་དགོས།
3. རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ལ་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ་སེམས་ཁྲུལ་དང་སྐྱུག་པ། ཁོང་ཁྱོད་ལངས་པ་སོགས་བྱ་མི་རུང་།
4. གཉིན་ཉི་དང་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་བྱས་ཏེ། སུན་ཚུན་ལ་སེམས་གཏམ་བཤད་པ་དང་། སེམས་གཏིང་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ་མི་དང་མིའི་བར་གྱི་འབྲེལ་བ་སྤར་ལས་ཅི་བཟང་དུ་གཏོང་དགོས།
5. འཚོ་བ་བཞོད་སྒྲིག་བཟང་པོ་བྱས་ཏེ། ཁང་པའི་ནང་གནོན་ཤུགས་ཚུང་དུ་གཏོང་བ་དང་སོས་དལ་གྱི་བྱེད་སྒོ་སྤེལ་ནས་སེམས་ཁམས་བརྟན་པོ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།
6. དགོས་ངེས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཚད་ལྡན་གྱི་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཞབས་ཞུ(སེམས་ཁམས་ཐད་སྤེལ་ཁ་པར་དང་དྲ་རྒྱུ་སེམས་ཁམས་སྒོ་འདྲི་སོགས)དང་ལོན་བྱེད་པ་དང་ཆེད་ལས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་བྱུར་བྲིད་མི་སྣ་བཀའ་སློབ་ཞུ་དགོས།

1. 从可靠权威的信息源获取有关信息，科学了解新型冠状病毒感染疫情。
2. 减少对疫情信息的过度关注，避免不科学信息对自己的误导，不信谣、不传谣。
3. 正视并接纳自己的情绪，包括焦虑、害怕、愤怒等。
4. 积极与亲友增加情感联系，互相倾诉，取得心理支持、获取更积极的人际关系。
5. 安排好生活内容，可以在室内进行一些减压、休闲活动，保持稳定心态。
6. 必要时，获取正规的心理健康服务（心理热线、网络心理咨询等），求教专业的心理辅导人员。



ཀྲུང་གོའི་ཚན་རིག་ལག་ཅུལ་མཐུན་ཚོགས་ཀྱིས་བསྒྲིགས།

中国科学技术协会 编

ཨ་བནན་ཀྱལ་ཁྱིམ་བསྒྲུབ།

阿旦加 翻译



སི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་། ཚན་རིག་ཁྱབ་སྤེལ་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་།

四川民族出版社 科学普及出版社

统一书号 ISBN 978-7-5409-8981-1

科学防护 疫问医答

ཕྱི་ལཱ་ལྟུང་། (གཉིས་) 心理篇 (二)

ཁྱིམ་འདྲིལ་སྤྱི་བཀའ་བཞི་མི་སྣའི་སེམས་ཁམས་ནི་རྒྱུ་རྫུ་མས་ཐྱིག་ལྟ་དགོས།
居家隔离人员的心理应如何调整？

1. བད་གཞི་རིམ་སྤྱི་འཐོ་ཚུལ་ཤེས་རྟོགས་གང་ལེགས་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ཤེས་ལེགས་སྒྲིག་ཏུ་ར་ཐག་བྱས་ཏེ་བད་ཡམས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་དད་སེམས་རིམ་བཞུག་ཏུ་གཏོང་དགོས།
2. རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱི་ཐོག་སྤྱོད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་ལྟ་སྟངས་ཡང་དག་འཛིན་པ་དང་དང་ལེན་བྱེད་དགོས། དེ་ལ་སེམས་ཁུལ་དང་། སྤྱི་ཐོག་ཁོང་སྤྱོད་ལངས་པ་སོགས་ཚུད་ཡོད་པ་དང་། རང་ཉིད་ལ་འཁང་ར་མི་བྱེད་པ་དང་གཞན་ལ་སྤྱོད་འཇུགས་མི་བྱེད་པ། རང་ཉིད་ཉམས་ཞན་ཏུ་མི་འགོ་བ་བྱེད་དགོས།
3. གཉེན་ཉེ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཟབ་མོ་བྱས་ཏེ་འཆོ་བའི་བདེ་སྦྱིད་ལས་སེམས་ཁམས་ལེགས་བཅས་བྱེད་དགོས།
4. འཆོ་བའི་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ནས་རིམས་འགོག་རུས་པ་མཐོར་འདེགས་གཏོང་དགོས། གལ་ཏེ་ཆ་རྒྱུན་འཛིམས་ན། ཁང་བའི་ནང་ཏུ་འོས་འཚམ་གྱི་བྱ་འགུལ་སྤེལ་ཆོག་པ་སྟེ། དཔེར་ན་ལུས་སྦྱོང་སྦྱོང་བརྒྱུ་དང་འདང་རྒྱུ་པ། དལ་བུར་དབུགས་འབྱེན་རྒྱུ་བྱེད་པ་སོགས་ཡིན་ལ། རང་གིས་བསམ་གཞིགས་དང་འཆོལ་ཞིབ་བྱས་ཆོག།
5. དགོས་མཁོ་ཡོད་ཏུས་ཆེད་ལས་མི་སྤྱོད་གསོ་རིག་རོགས་སྐྱོར་དང་སེམས་ཁམས་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཏུ་འཇུག་དགོས། (རྩ་ཐོག་ཏུ་འདྲི་ཚུད་བྱས་ན་བཟང་།)

1. 充分了解病情发展，积极调整自我认知，坚定战胜疾病的信念。
2. 正视并接纳自己的负面情绪，包括焦虑、害怕、愤怒等，不自责、不指责他人，允许自己脆弱。
3. 与亲友保持沟通和联络，汲取温暖，改善情绪。
4. 维持规律的生活作息，提高免疫力。如果条件允许，可以在房间内进行适宜的活动，如瑜伽、冥想、深呼吸等，可积极利用时间做一些自我反思和自我探索。
5. 必要时向专业人员寻求医学帮助及心理帮助（网络咨询为佳）。



中国科学技术协会 编

ཨ་བརྟན་ཀླུ་གྲིས་བསྐྱར།
阿旦加 翻译



四川民族出版社 科学普及出版社

统一书号 ISBN 978-7-5409-8981-1