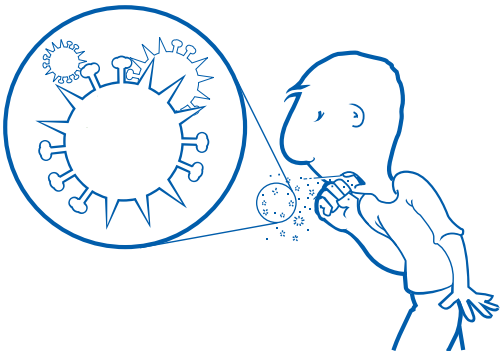
ཨིན་ཕ་ལུའེནཟ་ ཁ་ཕུལ།

རིམས་ཆོད་ཟེར་མི་འདི་གཅིག་མོ།



རིམས་ཆོད་ཟེར་མི་འདི་ཕྱ་རབ་འབྱུལ་ལས་འཐུད་བའི་ནད་གཞི་རིམས་ཆོད་ལུ་སྐྱབ་ཨིན། རིམས་ཆོད་འཐོན་པ་གློ་རྒྱུགས་ནི། ཤ་སའ་ཆ་ནི། དོད་འབར་ནི་རྐུ་འབབས་ནི་དང་སྐུབ་ནི། ཐར་ཆད་ནི། གཟུགས་ན་ནི་དང་མ་བའི་བའི་རྐུགས་མཆོག་གཞན་རྐུ་ཡང་འཐོན་ཨིན། འོ་ཐ་ཀ་ར་རིམས་ཆོད་འདི་འོང་མ་ཐུབ། ཡོངས་ཀྱགས་ཚུ་མི་ཨ་ཀུ་ཁ་ཡུ་ཨེས་ལེ་ལུ་སྒེ་བ་ཅིན་སྟོན་ཀ་དང་དགུན་རྩྭའི་མཚམས་ལུ་འཐོན་ཨིན། རིམས་ཆོད་དེ་མི་ཆུན་གཞན་མེད་པར་ཚུ་ལུ་རྩུང་ཀ་ལས་བཟུང་ཀ་ར་ལུ་འཐོབ་ཨིན།

. . . . . .

མི་ལུ་རིམས་ཆོད།

ཡུ་ཨེས་ལུ་ཡོད་མི་མི་ཚུ་ལུ་ནད་གཞི་རིམས་ཆོད་འདི་འཐོབ་ཨིན་ན།

འཐོབ་ཨིན། ཕྱ་རབ་འབྱའི་རིམས་ཆོད་དེ་འཛོམ་གྲིང་གཱ་ར་ནང་ཁྱབ་ཡོདཔ་ཨིན། ཡུ་ཨེས་ལུ་མང་ཤོ་ཅི་ར་སྟོན་ཀ་དང་དགུན་རྩྭའི་རླུང་ལུ་འཐོནམ་ཨིན། འོ་ཐ་ཀ་ར་མི་མང་ཤོ་ཅི་ལུ་རིམས་ཆོད་ཡོགཔ་ཨིན། རིམས་ཆོད་དེ་གྲིང་ཁྱན་གཞན་ལུ་ཡར་འཐོནམ་ཨིན་རུང་དུས་ཆོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོདཔ་ཨིན།

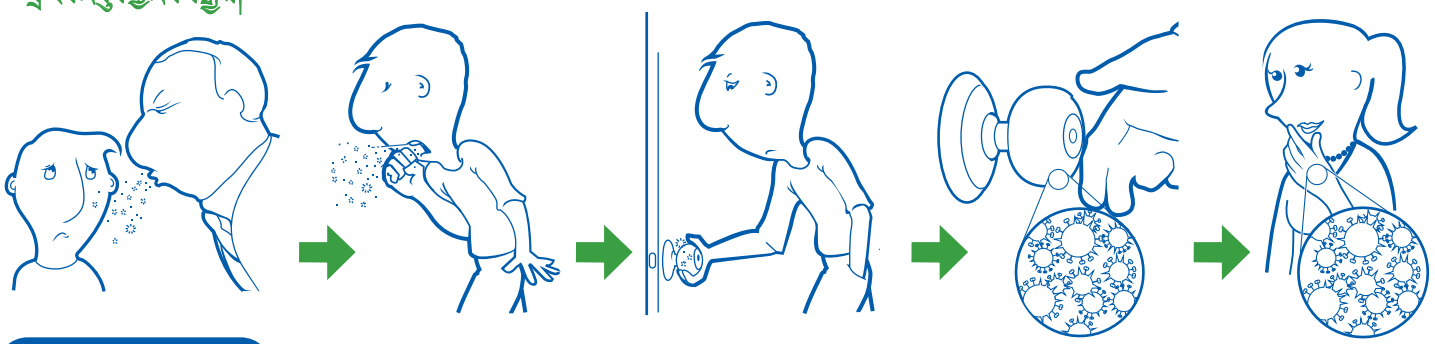
. . . . . .

རིམས་ཆོད་འདི་གཅེ་སྦེ་འཐེལ་ཚུལ་ཨིན་ན།

མི་རིམས་ཆོད་ཡོད་མི་གིས་གློ་རྒྱུགས་ད་དང་། ཏག་སྦྱིད་སྦྱིཔ་ད་རིམས་ཆོད་འདི་ཕྱ་རབ་འབྱུལ་ཚུ་ཐྱེ་འཚོཔ་ཨིན། གློ་རྒྱུགས་དེ། ཏག་སྦྱིད་ཀྱུགས་དེ། ཡར་ཅིན་མི་གཞན་དང་ཅི་སྦྱེ་འཐེལ་ཐུབ་ཨེ་རྩྭ་དང་ཏག་པ་ནང་ལས། བཏུགས་ནང་ན་འཐེན་པ་གློ་བའི་ནང་སོང་ཞིངམ་ད་ཕྱ་རབ་འབྱུལ་ཚུ་འཐེལ་ཐུབ་ཨིན།

མི་མང་ཤོ་ཅི་ལུ་རིམས་ཆོད་དེ་གཞན་ན་ཚ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ཁྲ་དང་ཏག་པ་གུ་ལས་ལགས་བཟུང་བའི་ཀྱེན་ཀྱིས་འཐོབ་ཨིན། ཡར་ཅིན་ནང་འབྱུལ་ཡོད་པའི་ཅ་ཆས་དང་། སྐོར་དང་ཕྱོགས་རྩེ། ཡར་ན་གཙོང་སྐྱམེད་པའི་མི་ནང་གཞི་ཅན་ཀྱི་ལག་ཚུ་བཟུངམ་ད་ལུ་ཡར་འཐོབ་ཨིན།

ཕྱ་རབ་འབྱུལ་ཀྱི་འཐེལ་རྒྱས།



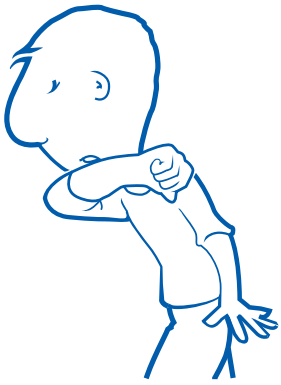
U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

CS 217337/2010

ཁྱེད་ར་ལུ་རིམས་ཚོད་འདི་ཡོདཔ་དམིད་པའི་གཏེ་སྦྱིལ་ཤེས་རྟོག

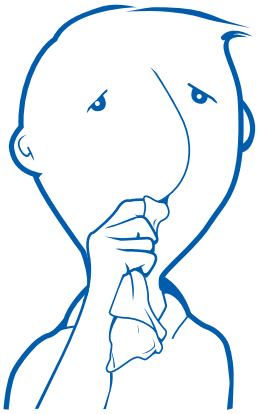
རིམས་ཚོད་ཀྱི་རྟགས་མཚོན་རྟུ་དེ་སྦྱི་ཡོད།

ཚ་བའབར་ནི།



སྐྱོ་རྟུགས་ནི།

ལྟག་མཚོ་ནི།



སྨ་རྟུ་འཕོན་ནི་དང་སྐྱབ་ནི།

ལུས་སྨོའབས་ཉམས་ནི་དང་།
ཐང་ཆད་ནི།

མགོ་ན་ནི།

ཐུང་ཀི་རྟུགས་ནི།

གཟུགས་ན་ནི།

སྐབས་རེར་རིམས་ཚོད་འདིའི་རྟགས་མཚོན་གཞན་ཡང།

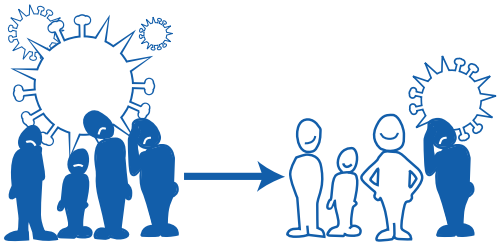
ཞྭ་ཡས་སྐྱག་པ་དང།

བཤལ་བ།

རིམས་ཚོད་འཕོབ་མི་ནད་པ་ག་ར་ལུ་རྟགས་མཚོན་ག་ར་དུས་གཅིག་ཟུར་འཕོན་པའི་ཁྱབ་པ་མེད་པ་ཞིན། མི་ལ་ལུ་གཅིག་ལུ་རིམས་ཚོད་འཕོབ་ཏུང་ཚོད་པ་མ་འབར་ཐུ་ཞིན། མི་མང་ཚོ་ཅི་རིམས་ཚོད་འཛེབས་ཏུང་སྐྱན་པ་བསྟེན་མ་དགོ་པར་དྲག་མི་ཡང་ཡོད།

རིམས་ཚོད་ཀྱི་ན་ཚ་དེ་ཤུགས་གཏིམ་སྦེ་ནཕ་ཨིན་ན།

མི་ལ་ལུ་ཅི་ཤུགས་སྦེ་ནཕ་དང་ལ་ལུ་ཅི་ལུ་ཤུགས་སྦེ་མ་ནཕ་ཡང་ཡོདཔ་ཨིན། མངའཿཅི་སྐན་པ་དང་སྐན་ཚུ་བསྡེན་མ་དགོ་པར་དུག་མི་ཡང་ཡོདཔ་ཨིན། ལ་ལུ་རིམས་ཚོད་དེས་ཤུགས་སྦེ་ན་ཏི་ཀྱིན་བྱང་མི་ཡང་ཡོདཔ་ཨིན། ཤི་ཀྱིན་བྱང་མི་མི་མངའཿཅི་ར་སྐྱེས་ལོ་ ༤ ལས་ཡར་ཚུལ་མི་དང་། ཡང་ཅིན་ནད་གཞི་གཞན་ཚུ་མང་འབས་ནད་གཞི། སྐྱིང་གི་ན་ཚ། ཨས་ཐྲམ། མཐའ་མའི་ན་ཚ། ཡང་ན་ཤུ་ཡག་ལུ་བསྐྱེ་ནི་ཡོད་མི་ཨས་སུ་ཚུ་ཨིན། གཞན་ཤུ་ལུ་སྐྱེ་ལོ་ལྷ་མ་ལང་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ཉེན་རྩ་སྦོམ་ཡོདཔ་ཨིན།



ནད་གཞི་ཡོད་མི་གིས་དུས་ཡུན་གཏན་དེམ་ཅི་གི་རིང་ནད་འབྱུཝ་འདི་སྤེལ་ཚུགས་ཨིན་ན།

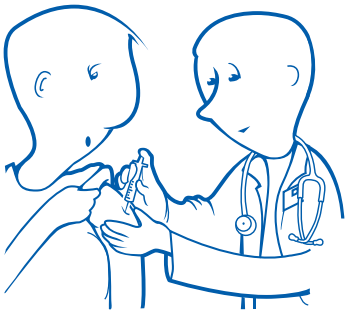
	①	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

མངའཿཅི་གིས་ནད་གཞི་དེས་འཛིན་པའི་ཉེན་དང་པ་ལས་རང་ནད་འབྱུཝ་སྤེལ་ནི་འགོ་གཙོགཔ་ཨིན། ནད་གཞི་ཀྱི་རྐགས་མཚོན་སོགས་མ་འཛིན་པའི་སྤྲོན་མ་ལས་ཉེན་ལྟ་དང་བདུན་ཀྱི་ནང་ན་ཡང་འབྱུཝ་ཚུ་སྤེལ་ཨི་ཨིན། མི་ཧ་དག་སྤེ་ན་མི་དང་ཡུལ་ལུ་ཚུད་ཀུ་ཚུ་གི་ནང་འབྱུཝ་དེ་ཡུན་རིམ་སྤེ་ཆེལ་ཚུལ་ཨིན།

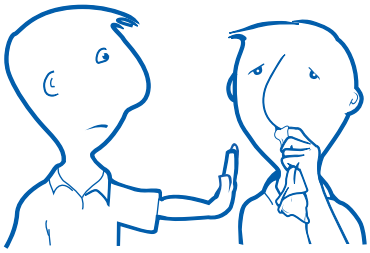
སྤོན་འགོག་དང་སྨན་སྤྱོད་སྤེ་ནི།

ངཡིས་ནད་གཞི་འདི་ལས་སྤུང་སྐྱོབ་སྤེ་ནི་དོན་ལས་ག་ཅི་འབད་དགོཔ་མོ།

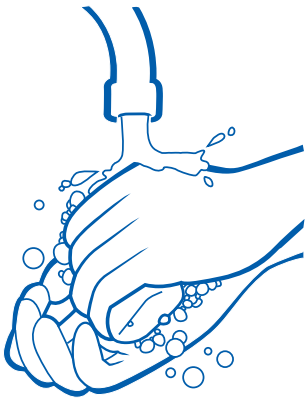
ནད་གཞི་འདི་སྤོན་འགོག་སྤེ་ནི་དོན་ལས་སི་ཀི་སི་གི་གལ་གལ་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་བསྡེ་ཨིན།



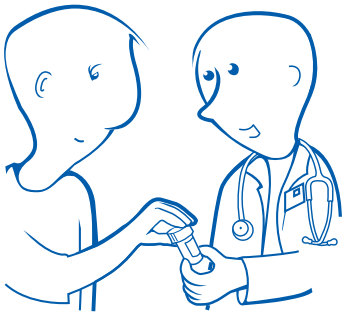
སྤོན་འགོག་འབྲུམ་སྨན་གསྐྱེལ་ནི།



ནད་གཞི་འདི་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ཐག་རིངམ་སྤེ་སྤྲོད་ནི།

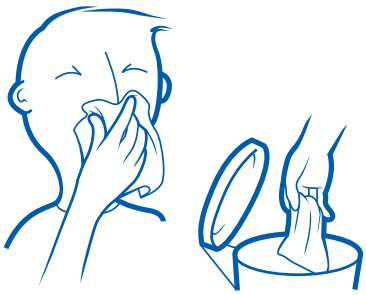


རང་གི་ལག་པ་ཆུ་ཚོད་ཀྱོངམ་དང་སྐྱང་ལེབ་ཀྱིས་ཀྱི་ཤིས་ཡོག་ཅི་ར་ཆུ་ཆུ་ནི། གལ་སྲིད་ཆུ་ཚོད་ཀྱོངམ་དང་སྐྱང་ལེབ་ཚུ་མེད་པ་འདྲཝ་ཅི་སྤེ་ག་ཅིན། ལག་པ་ཁུག་ནི་གི་ཞེལ་གོ་རྩེལ་ལས་ཚ

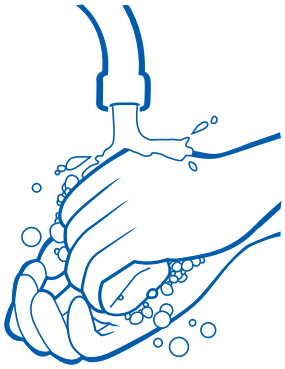


ལྟ་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ། སྨན་པ་གིས་ལག་སྟོན་འོག་སྨན་སྤྱོད་འབད་དགོ།

རང་དང་གཞན་གཉིས་ཀ་ལ་གནོད་སྐྱེས་མེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཨེད་དུ་ཁ་ཏ་རལ་ཐབས་ཀྱིས་སྐྱོང་བསྟེན་དགོ།

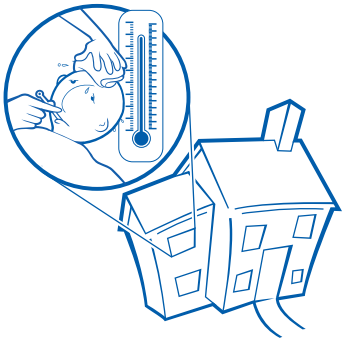


སྐོར་ཏྲབས་དང་དང་ནས་སྐྱིན་ཏྲབས་དང་རང་གི་ནུ་དང་ནས་པ་ཚུ་སྤུས་ཕུན་སྐྱིས་སྐྱབ་འདི་སྤྱེ་འབད་དགོ། སྤུས་ཕུན་ཚུ་འདི་འཕྲོ་པ་ལས་ཕྱག་སྐྱི་གཏུག་ས་གཡུག་དགོ། རང་གི་ལག་པ་ཚུ་



དང་སྐྱང་ལེབ་ ཁོས། ཀྱིས་ལོག་ཅི་ར་ཚུ་དགོ། གཡ་སྤྱི་ནུ་དང་སྐྱང་ལེབ་ཚུ་ཨེདཔ་འདྲཕ་ཅི་སྤུ ་བ་ཅིན། ལག་པ་ཕྱག་ནི་གི་ཨེལ་ཀོ་ཧོལ་ བེས་ཚུ་ལག་འཐབ་དགོ།

རང་གི་མིག་གཅོ་དང་རྒྱ། ཁ་པ་ཚུ་ལུ་ལག་པ་ཀྱི་ཀྱོག་ནི་མི་འབད། གཅི་མོ་ཟེར་བ་ཅིན་

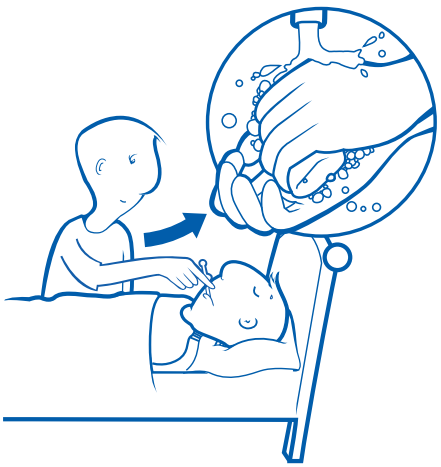


ནད་འབྱུལ་ཚུ་འཛེལ་ནི་ཀྱི་ཉེན་རྐ་ཡོད་པ་ཨིན། གཡ་སྤྱིད་རིམས་ཚོད་ཀྱི་རྒྱུགས་མཚོན་ཚུ་ཞི་འདི་སྤྱ ་རུ་རང་སོའི་ཁྱིམ་ནང་ལ་གསོ་སྤྱེ་ཁྱབ་གལ་ཆུ་ཚོད་ ཉ་ དེ་ཅིག་སྡོད་དགོ།*

* སྐྱན་རྒྱག་ཆགཔ་ནི་ཀྱི་སྤྱན་བསྟེན་ཚ་དགོ་པར་རིམས་ཚོད་ཞེ་ནི་ཡང་ཡོདཔ་ཨིན། ཁྱིམ་ན་སྡོད་ཅེར་མི་འདི་སྤྱན་རྐྱང་ནང་ཅངམ་ཅི་ཚ་གཏོགས་གཞན་ས་རྩོངས་ཆུ་ནང་འཚྱོནི་མི་འཛོད། གཞན་ལུ་རིམས་ཚོད་འདི་མི་འགོ་ནི་ཡེ་དོན་ལས་ཐག་རིངམ་སྟེ་སྡོད་དགོ།

རིམས་ཚོད་འཐོན་མིའི་དུས་སྐབས་ལུ་ནང་ལུ་རིམས་ཚོད་མ་འཐོབ་པའི་སྡོན་མ་ལས་ཁྱིམ་ན་དགོས་མཁོ་ཅན་ཚུ་ཐུ་སྤྱིག་སྟེ་བཞག་དགོ། དཔེར་ན་སྤུན་དང་། ལག་པ་ཕྱག་ནི་ཞེ་ཨེལ་ཀོ་ཧོལ་བེས། སྤུས་ཕུན་དང་ཅ་ཚས་ཚུ་བཞག་དགོ། གཡ་སྩིད་རིམས་ཚོད་འདི་ནཔ་ད། ཡང་ན་གཟུགས་སྐུབས་མ་བདེཔ་རེ་ཡོད་པ་ཅིན་འཕྲོལ་དུ་སྤྱན་པ་སྟེ་ས་ཁྲ་པར་བཏང་དགོ། སྤྱན་པ་ཚུ་གིས་ཁྱེད་ར་ལུ་རིམས་ཚོད་ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་ག་མེད་པ་བརྟག་དཔྱོད་འབད་ཞིམ་ད། སྤྱན་སྟོང་གི་ཅ་འབད་དགོས་པ་དང་མ་དགོས། གཞན་ཡང་ལམ་སྟོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་བསྤྱད་སྟོན་འབད་ཐུབ་ཨིན།

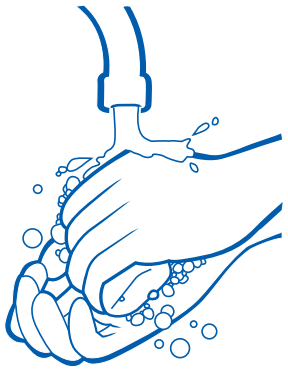
གཡ་སྩིད་ད་གི་ཁྱིམ་ན་ཀྱི་མི་གཅིག་ལུ་རིམས་ཚོད་ཡོད་འདི་སྟེ་རུ་ད་ལྟ་ས་འཚོ་གཅུབ་ཨིན་ན།



གཡ་སྩིད་ད་གི་ཁྱིམ་ན་མི་གཞན་གཅིག་ལུ་རིམས་ཚོད་ཡོད་རུང་ཁྱེད་ར་ལུ་རིམས་ཚོད་འདི་མེདཔ་འདྲའ་ཅི་སྟེ་ཁ་ཅིན་ལྟ་ས་འཚོ་རུ་གཅུབ་ཨིན། འདི་སྟེཔ་ད་ཁྱེད་ར་གི་ལག་པ་ཚུ་སྤུས་ལེབ་དང་ཆུ་ཚོད་ཀྱིདམ་ཀྱི་ཆུ་ཆུ་ནི་འདི་གཡ་ཆེཔ་ཨིན། གཡ་སྩིད་ཆུ་ཚོད་ཀྱིདམ་དང་སྤུང་ལེབ་ཆུ་མེདཔ་ཨིན་ན། ཁྱེད་ར་ཁྱིམ་ན་གི་མི་ཚོའི་ཆུ་ལུ་ཡོདཔ་བའི་ནད་གཞི་རིམས་ཚོད་འདི་འགོ་མི་ཆུབ་ནི་ཨིན།

ཁྱེད་ར་དང་དེམས་ཚོད།

ནད་འབྱུལ་སྐྱང་ཐབས་ལུ་ལག་ལུ་ཆུ་ནི་གི་ཐབས་ལམ་བཟང་ཤོ་འདི་གཅི་ཞིན་ན།



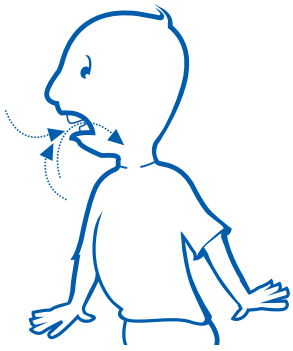
ནད་འབྱུལ་ཆུ་ལས་སྲུང་སྐྱོབས་སྐེ་ནི་གི་དོན་ལས་ལག་ལེ་ཅི་ཅ་ཆུ་ཆུ་དགོ།

- ལག་ལ་ཆུ་ཆུའུ་ད་སྐྱང་ལེབ་དང་ཆུ་ཚ་ཏོར་མ་ཐྱི་ཆུ་དགོ།
- རྟ་ལམ་སྐར་ཚ ༢༠ དང་ ༣༠ དེ་ཅི་གི་རིང་ལག་ལ་ཆུ་ཆུ་དགོ་ཞེ་ཞིན།

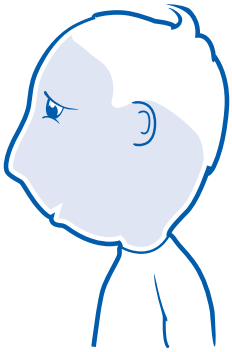
གལ་ཏེ་ལག་ཐྱི་ཞེལ་ཁོ་དོ་ལ་བེས་ཀྱིས་སྐེ་ལག་ལ་ཆུ་ཆུའུ་སྐེ་བ་ཅིན་སྤུནྡེའབེརཔ་ཐྱི་ལག་འདི་མ་སྐམ་ཆུན་ཚོད་ཕུག་དར་འབད་དགོ།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ར་དང་གཞན་གལ་ལུ་སྐེ་རུང་རིམས་ཚོད་འདིའི་རྐགས་མཚོན་ཆུ་གལ་གལ་ལ་ལུ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྐེ་ཐོན་མ་འདུཔ་ཅི་སྐེ་ཅིན། ཕ་དྲག་གི་འཕོད་བསྐེན་སྐྱན་རྩང་ ན་འཁེལ་བ་འབད་དགོ།

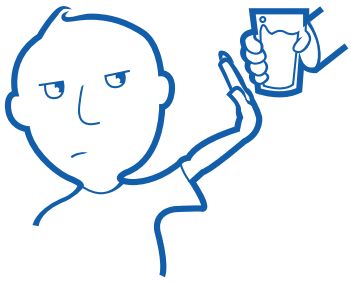
ཡུ་ལུ་ཞིན་པ་ཅིན།



དབྱགས་སགའི་དང་དབྱགས་འགགའི།



ཚོན་མདོག་ཏོམ་དང་སྐྱ་ཐལ་ཡུ་འཚུར་ན

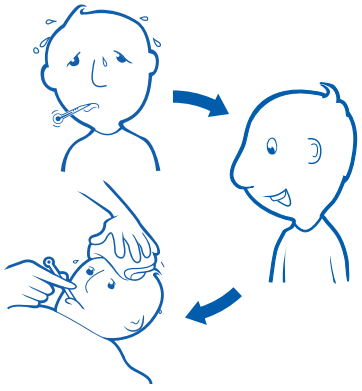


ཆུ་ཡངམ་སྐེ་འཐུང་གོ་མ་ཅོཔ་སྐེ་ནི།

ལོག་ཅ་ར་ཟླ་ལས་སྐྱག་ནི།

ཡར་ལོང་གོ་མ་ཅོཔ་སྐེ་ད་མི་གཞན་དང་འཚེལ་བ་སྐེ་གོ་མ་ཅོཔ་ཐལ་ནི།

ཅོབ་ཟ་ནི་དང་བཟུང་གོ་མ་ཅོཔ་ཆུ་འོངམ་ཡིན།



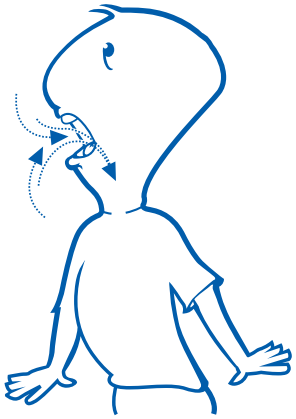
འདི་ཟུམ་ཐྱི་རིམས་ཚོད་འདི་ཆུམས་ད་ཚོངྐ་འབར་ནི་ད་ཐྱོ་དུག་ད་སྐེ་ཅུམས་ཡིན།

ཡུ་ལུ་ཆུང་ཀུ་ཡིན་པ་ཅིན།

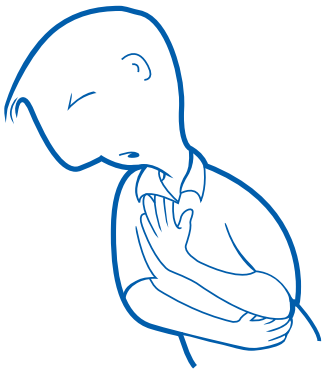
གོང་གི་རྐགས་མཚོན་ཆུ་གི་ཐོ་རྩང་། ལྟོ་རྩམས་མེད་ས། དཀའ་ལུ་མིག་ཆུ་མེད་ས། དོད་འབར་ནི་ད་རྟུལ་ཆུ་ཆུ་ཨ་ཀ་ད་མ་འཕྱུར་སྐེ་འཐོན་མ་ཡིན།

ཁྱེད་ར་དཔའ་རིམས་ཆོད།

མི་སྨོམ་ལུ།

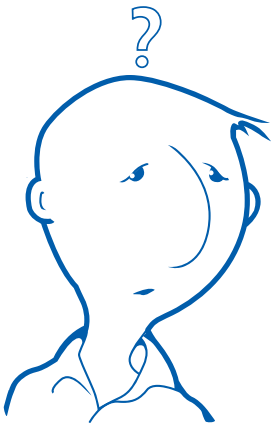


དབུགས་སཁགས་ནི་དབུགས་ཆད་ཀི།

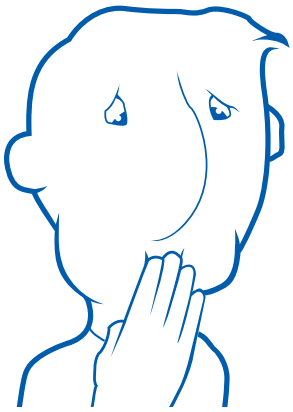


ཁང་རྭོག་དང་ལོཕ་ན་ཀི།

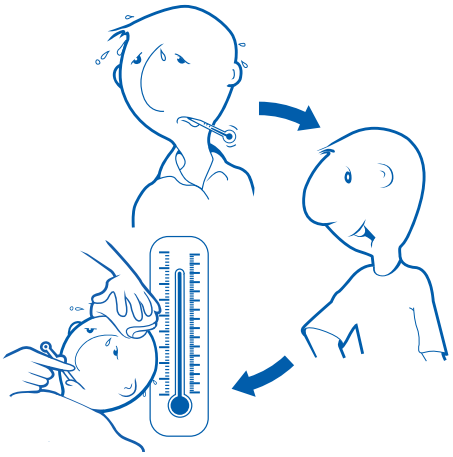
མགོ་འཕྲོར་ནི་དེ་ཐེཆོམ་ཐ་ཀི།



ལོག་ཅི་ར་ཐུ་ལས་སྐྱག་ཀི།

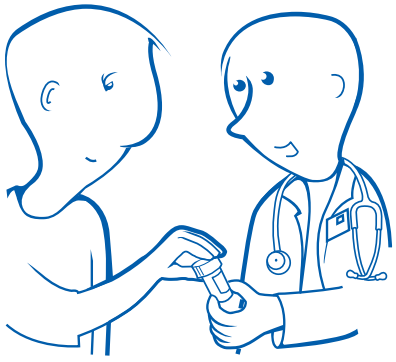


རིམས་ཆོད་འདི་འི་རྟགས་མཆོན་ཆུ་རྒྱུས་པ་དོད།



ཤུགས་འབར་ནི་དཔྱོད་ཐེ་ཆུ་ཁོར་མ་ཕིན།

རིམས་ཆོད་འདི་ཏུག་ནི་གི་སྨན་ཡོད་པ་ཕིན་ན།



8དཔ་ཕིན། སྨན་ཡིག་ནང་ལས་ཡུནཏེཕའེར་ཅར་མི་སྨན་འདི་གིས་ཐནམ་ཕིན། གས་སྲིད་ཁྱེད་ར་ནད་པ་ཕིན་པ་ཅིན་སྨན་འདི་གིས་རིམས་ཆོད་མཐོག་པ་ཞེ་ནི་ལུ་ཐནམ་ཕིན། མི་མངོགོ་ཅི་སྨན་བསྟེན་མ་དགོ་པ་དག་ནི་ཡོད། གས་སྲིད་ཆ་རོགས་དགོ་པ་ཅིན་སྨན་པ་ཚུ་གིས་ཁྱེད་ལུ་ཡུནཏེཕའེར་ཕྱི་སྨད་འདི་ཅ་ནིའི་ལས་སྟོན་འབད་ཐུ་ཕིན། ཁུ་ཆུ་ཅོའི་གིས་ནདཔ་གི་སྡུག་ཚོག་ཅད། ཆུ་ཆུ་ཅོའི་གོ་ལ། དེ་ལས་ནད་ལུ་ལག་པ་བཟུང་སྟེ་བའི་ཤུལ་ལས་རང་གི་ལག་པའི་ལེགས་ཚོམ་སྟེ་ཆུ་ཆུ་དགོ་པ་ཕིན།

འདི་གི་སྐོར་ལས་གནས་ཚུལ་ཐུ་གས་ལ་སྟེ་དགོ་པ་ཅན་ སི་ དྷི་ སི་ ཇིནྡ་ཡོ་ ༡་ ༡༠༠ སི་དྷི་སི་ ཇིནྡ་ཡོ་ ༡༨༩༤ ལ་ཅིན་ དྲབ་ཁྲབ་ལྷབ་དོད་ སི་དྷི་ སི་ དོད་ གོ་བབ་ སེ་ལེཤ་ ཕུལ www.cdc.gov/flu.