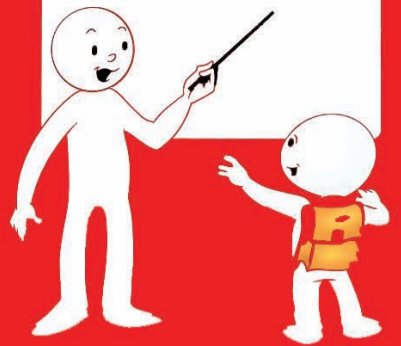


ཁྱོད་དང་ ཁྱོད་རའི་ཨ་ཕ་ལུ་ཚུ་ ཡེ་ཚ་ ན་ ཡེ་ན་ ན

ལས་བཀག་ཐབས་འབད་ཐང་ས།



ནམ་རང་འབད་ཏེ་ ཚུ་དང་གྲུང་ལེབ་ ཚུ་ འཐོབ་ཚེ་ག་ཚེ་སྤོ་ བཞག་དགོ་པའི་ འབ་ སྤོབ་སྤྱུག་ཚུ་གིས་ རང་སྲིའི་ལགས་ འཕུལ་འཕུལ་འབད་འབྱུང་གོ།



སྤོབ་སྤྱུག་ཚུ་ ཨག་ཚེ་རྒྱབ་ད་ ཡང་ན་ སྤོབ་སྤྱུག་ པའི་སྐབས་ རང་གི་ཁ་དང་ ལྷ་པ་ཚུ་ གོ་གི་ ལགས་ ཡང་ན་ བཀོ་བཏུབ་པའི་ འཕུག་ཤོག་ ཡང་ན་ ལྷ་པ་ལྷོས་གཙང་ ཉོག་ཉོ་ཅིག་གིས་ བསྐྱབ་དགོ་པ་ གལ་ཚེ་བའི་སྤོབ་ལས་ གོ་བད་ སྤོབ་དགོ།



འབྲི་མི་དང་ ཀར་མི་ ཅེད་ཚུ་ས་ སྤོབ་དང་ སྤོབ་སྤྱུག་གི་ལགས་བཟུང་ས་ཚུ་ བཙུག་པའི་ ལུས་ཁང་དང་ གསལ་སྤྱོད་ འཐོབ་གཞི་ ཡེ་ན་ཉ་ ལ་སོགས་པ་སྤྱིའི་དངོས་པོ་ཚུ་ དུས་རྒྱུན་དུ་ ཟློབ་ཚུ་གིས་ འཕུག་དགོ།



སྤོབ་ཁང་ནང་ རྒྱང་མ་གཙང་ ཉོག་ཉོ་ལང་མ་ འཇུག་བཏུག་ཐབས་ལུ་ སྤོབ་ཁང་གི་སྤོབ་སྤྱུག་ ལྷོ་སྤོབ་བཞག་དགོ་དང་ གནམ་གྱང་དུས་ཡུན་ ཏེ་ སྤོབ་སྤོབ་སྤོབ་བར་མཚམས་སྐབས་ལུ་ ལྷོ་ ལྷོ་བཞག་དགོ།



ཚ་རིམ་གྱི་ ཉུགས་མཚན་དོ་མ་ འཐོན་མ་ འཐོན་བཟུང་དགོ་པའི་དང་ རྒྱུ་འབབ་ རྒྱགས་སྤོབ་ཀྱབ་ནི། (རིག་རི་སེལ་ཤི་ ཡུལ་ རྒྱང་ ཡན་ཚད་) ལྷོབ་ཚུ་འཐོན་ནི། སྤོབ་ལོག་ནི། མགྱུ་ཉོ་ན་ནི། ཤ་རྒྱུས་དང་ ཀར་ཚེ་གས་ལག་ཚེ་གས་ཚུ་ན་ནི།



གལ་སྲིད་ སྤོབ་སྤྱུག་ཅིག་ལུ་ སྤོབ་ལུ་ ཚ་ རིམ་གྱི་ ཉུགས་མཚན་འཐོན་པ་ཅིན་ སྤོབ་ སྤྱུག་ཚུ་རིགས་ཚུ་ལས་ སོ་སོར་བཏོན་བཞག་ ཞིན་མ་ལས་ ག་དེ་མགྱོགས་མགྱོགས་ སམ་ལུ་ བད་ལན་འབད་དགོ།



ཚ་རིམ་སྐབས་མི་ སྤོབ་སྤྱུག་དང་ ལས་ འབྲེད་པ་ཚུ་ སྤོབ་སྤོབ་ནང་འོང་མ་བཏུག་ སར་བཞག་དགོ།



སྤོབ་སྤྱུག་ཚུ་ དོན་མེད་སྤྱང་ས་ འཛོམས་ མར་ སབ་གྱི་དོན་ལུ་ སྤོབ་ཁང་ནང་ འཇུག་ནི་དང་ སྤོབ་ཁང་ འཐོན་མ་ད་ གྲུ་སྤོབ་ས་བདེ་བའི་འཆར་ གཞི་ཚུ་ བཙུམ་དགོ།



སྤོབ་སྤྱུག་དང་ ལས་འབྲེད་པ་ཚུ་གིས་ ལ་ བཟང་འབད་བའི་སྐབས་ ལགས་མཐུན་ནི་ དང་ སང་མ་བཏུབ་ནི་ཚུ་འབད་ནི་མི་འོང་ ཟེམ་ གོ་བད་སྤོབ་དགོ།



སྤོབ་སྤྱུག་ཚུ་ལུ་ སོར་པ་དང་ ཨ་ཕྱོ་སྤོབ་སེལ་ལ་ སོགས་པ་ཚུ་ ཏུབ་སྤོབ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་མི་ འོང་ དེ་ལས་ ལགས་མ་འབྲུ་བར་ རང་གི་ཁ་ དང་ ལྷ་པ་ མིག་ཉོ་ཚུ་ལུ་ འདོགས་ནི་མི་འོང་ ཟེམ་ གོ་བད་སྤོབ་དགོ།

Design and illustration by YAT Advertising

ཁྱོད་ལུ་ འོག་གི་ ཉུགས་མཚན་ཚུ་འབྱུང་པ་ཅིན་ ཐག་ཉེ་སའི་གསོ་བའི་སྤོབ་ཁང་འབྱོད་གོ:- ༡. དབྱུགས་ཐུང་གྱུ་འབྱོད་ནི། ༢. གུང་ལོག་ན་ནི། ༣. ལ་ལས་བསྐྱུག་ནི། ༤. ཉུམས་ཐག་ནི། ༥. རྒྱུ་འབབ་རྒྱབ་ནི། ༦. ལའི་ཡ་མཚུ་མ་མཚུ་སེར་ཐང་ཐང་ ཡང་ན་ ཉོན་མོ་ཐལ་ནི། ༧. བཟི་འཐོམ་འཐོམ་འབྱོད་ནི།

Adapted from WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean