

ཁྱེད་རྒྱུ་ལ་འཕེལ་བའི་ལྷ་ཚུ་འབད།



Is there anything you enjoy doing? Have fun with your parents/caregivers at home!

ཁྱེད་ར་ལུ་ སློ་སྤང་འཕེལ་བའི་ ལཱ་རེ་ཡོད་ག་? ཁྱེད་རའི་ཕམ་
དང་ གཅེས་སློང་འབད་མི་ཚུ་དང་མཉམ་ དགའ་སློབ་བཟོན།

BE INFORMED

Do's འབད་ཆོག་པ།

- Stay calm ཞི་བའི་ངང་ལུ་སྤྱོད།
- Verify sources འབྲུང་ཁུངས་ཚུ་བརྟག་ ཞིབ་ འབད།
- Be kind to all ག་ར་ལུ་ བྱམས་སེམས་བསྟེད།



Don'ts འབད་མ་ཆོག་པ།

- Panic འཇིགས་སྐྱབས་སྒྲེད་ནི།
- Spread rumors/trust all information available འཛོར་གྲས་བྱེད་སྟེ་འབད་ནི་ཡང་ན་བདད་ན་ག་རུ་ལྟོ་གཏད་ནི།
- Discriminate people མི་རྩུ་ལོ་མེར་དབྱེ་བ་བྱེད་ནི།



In such times, it is important for all of us to support one another and overcome our fear!

Stay informed with reliable sources

1. Ministry of Health
2. Prime Minister's Office

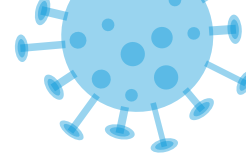
If you need professional help call Bhutan Mental Health Team for Covid-19 at 17123237/38/40/41
Or contact Ability Bhutan Society for services: 02340747

དེ་ལྟར་མཁའ་ལྷན་ཚད་ནང་ལུ་ གཅིག་གི་གཅིག་ལུ་ རྒྱལ་ཕྱོད་འབད་ནི་དང་ འཛིག་ས་ལྟམ་གི་དཀའ་ངལ་ཚུ་མེད་པ་ལཱ་ཞུ་ནི་ འབཅས་ག་རུ་ ལག་ཁྱེ།

མེ་གཏང་ཚུགས་པའི་ འབྱུང་ཁུངས་ཚུ་ལས་བདེན་ལེན་ད

- ༡ གསེ་བའི་ལྷན་ཁག
༢ མི་རྩི་སྒྲོན་ཆེན་གྱི་ཡིག་ཆང་།

ཁྱེད་ལུ་ ཁྱད་རིག་གི་ཐོག་མ་རམ་རེད་གོ་པ་ཅིན་ རྒྱ་གཞུང་གི་མིང་གི་ འབྲུག་མེས་པམ་མེ་ཆོན་ལུ་ འབྲུག་འཕྲིན་ཨང་
 ༡༡༩༩༩༩༩/༣/༣/༡༤༠ གན་འབྲེལ་བ་མཛད་གནང་། ཡང་ན་ ཞབས་དྲོག་གི་དོན་ལུ་ འབྲུག་ཚུགས་གྲུབ་སྦྱི་རྒྱུ་ཆོག་པ་དང་གཅིག་ཁར་
 བརྒྱད་འཕྲིན་ཨང་ ༠༩༩༩༠༡༤༧ གན་འབྲེལ་བ་འཐབ་ཀྱི་གནང་།



TAKING CARE OF YOUR MENTAL HEALTH DURING COVID-19

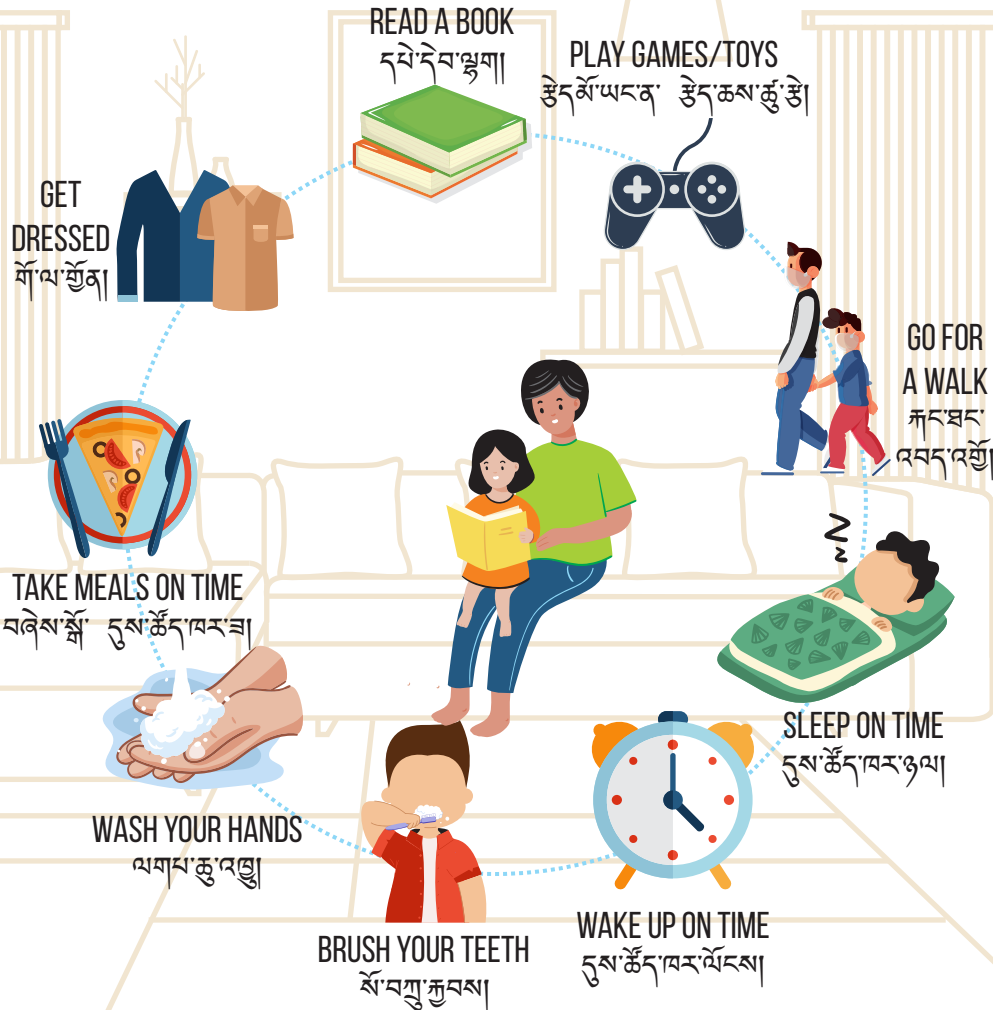


CREATE A ROUTINE

A structure routine helps us be familiar and comfortable with what we have to do daily.

ལཱ་གི་རེ་ལུ་མིག་བཟོ།

རིམ་སྒྲིག་ལཱ་གི་ རེ་ལུ་མིག་འདི་གིས་ ང་བཅས་ཀྱིས་ཉིན་བསྟར་འབད་དགོ་པའི་ལཱ་ནང་
གོམས་འདིས་ཚུད་ནི་དང་ བྱ་སྟབས་བདེ་རྟག་རྟོ་བཟོ་ནི་ལུ་ སུམ་ཤེས་འབད་མ་ཅི།



COMMON REACTIONS TO CRISIS EVENTS PSYCHOLOGICAL/EMOTIONAL

ཚབས་ཆེན་གྱི་བྱུང་རིམ་ཚུ་ལུ་ གཞི་དང་ལེན། སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཡང་ན་ ལུས་ཤེས་ཅན།





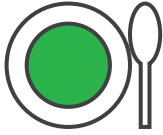
SANITATION & HYGIENE

གཙང་སྒྲུབ་དང་འཕྲོད་བསྟེན།



Frequently wash hands with soap and water or alcohol-based hand rub

ལྷན་ལ་འཕྲུལ་འབད་ར་
ལག་པ་སྒྲུབ་ལེབ་དང་ཚུ་
ཆང་བཅུད་ལྷན་པའི་སྒྲུབ་ཆས་
ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ འཕྲུ་དགོ།



Wash hands before and after meal

བཞེས་སྒོ་མ་བཟ་བའི་ཉེ་མ་
དང་ཤུལ་ལས་
ལག་པ་ཆ་འཕྲུ་དགོ།



Wash hands before and after going to toilet

ཆབ་གསང་ནང་མ་འགྱུ་བའི་
སྒོ་མ་དང་ གསང་ཆབ་
འབད་ཆང་བའི་ཤུལ་ལས་
ལག་པ་ཆ་འཕྲུ་དགོ།



Avoid touching eyes, nose and mouth

མིག་ཏོ་དང་མུ་པ་ ཉེ་ལས་
ཁ་ལག་པ་གི་མ་འདྲོགས།



Cover your mouth and nose when sneezing or coughing with your elbow or tissue

ཨག་ཆི་དང་ གློ་འཁོག་པའི་སྐབས་
ཁྱེད་གྱི་ཁ་དང་མུ་པ་ ཁྱེད་རའི་
ལག་པའི་གེལ་དང་ འངས་ཤོག་གི་སྒྲུབ།



Wear mask at crowded places

མི་མང་སྒྲུབ་འཛོམས་འབད་སའི་ ས་ཁོངས་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་
ཁ་རས་སྒྲུབ།



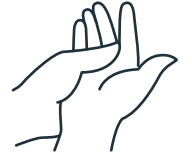
Keep your house and surrounding clean

ཁྱེད་རའི་སྤྱོད་ཁྱིམ་དང་
མཐའ་འཁོར་ ཉིང་སངས་ས་
སྟེ་བཞག།



Hand Washing Steps

ལག་པ་ཆ་འཕྲུ་ནིའི་གོ་རིམ།



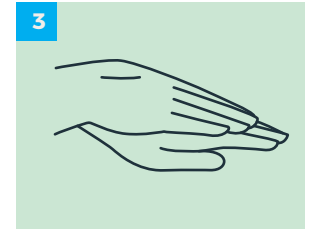
1 Apply a small amount (about 3 ml) product in a cupped hand

སྒྲུབ་ཆས་མི་ལི་ལེ་རུ་ 3
ཚམ་ལག་པའི་ སྒྲུབ་རི་སྒྲུག་ལུ་བྱུགས།



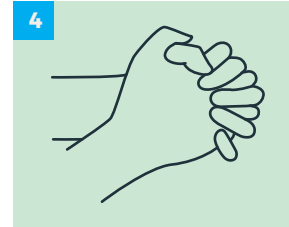
2 Rub hands together palm to palm, spreading the handrub over the hands

ལག་མཐེལ་གཉིས་གཅིག་ཁར་འཕུར་ཏེ་
སྒྲུབ་ཆས་ཁྱབ་སྟེ་དབྱར་དགོ།



3 Run back of each hand with palm of other hand with fingers interlaced

ལག་པ་ཁྱབ་དང་མཐེལ་ཚུགས་གཉིས་
གཅིག་ཁར་ འཕུར་དགོ།



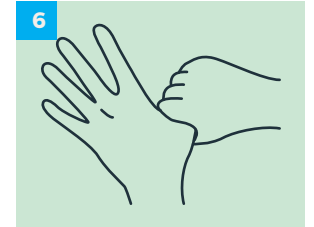
4 Rub palm to palm with fingers interlaced

ལག་པའི་མཐེལ་མོ་ཕན་ཚུན་བསྟེ་
སྟེ་འཕུར་དགོ།



5 Rub back of fingers to opposing palms with fingers interlocked

མཐེལ་མོ་ཕན་ཚུན་བསྟེ་
ལག་མཐེལ་གྱ་འཕུར་དགོ།



6 Rub each thumb clasped in opposite hand using a rotational movement

ཐེ་བོང་བསྒྲོར་བའི་ཚུལ་ཏུ་འཕུར་དགོ།



7 Rub tips of fingers in opposite palm in a circular motion

མཐེལ་མོ་སྟེ་ཏྱག་བསྒྲོར་བའི་ཚུལ་གྱིས་
ལག་མཐེལ་འཕུར་དགོ།



8 Rub each wrist with opposite hand

ལག་པའི་མཐེལ་ཆེགས་
ཕན་ཚུན་འཕུར་དགོ།



9 Wait until product has evaporated and hands are dry (do not use towels to dry hands)

སྒྲུབ་ཆས་འདི་མ་སྐྱམ་བར་དུ་ སྒྲུག་ནི་མ་
གཏོགས་ ཨ་ཙཱ་རྟེན་གྱི་ཕྱགས་ནི་མི་འོང།