

ལག་པ་ཡང་སེ་བཟུང་ནས།

ཉེ་གསལ་རྩི་ཚད་འགོག

勤洗手

预防新冠肺炎



ལྷོ་ནམ་ནང་ལ་ལོག་རྗེས་དང་། ཁ་རམ་མ་བརྒྱབ་གོང་དང་བསྐོ་ལ་
རྗེས། ཟམ་མ་བཟུང་གོང་དང་གསལ་རྩིད་ལ་སོང་རྗེས། ལྷོ་པའི་སྤྱི་ག་
ཆས་སམ་ཅ་དངོས་ལ་རིག་རྗེས་ཏུ་ས་ཕྱོག་ཏུ་ལག་པ་བཟུང་དགོས།

ཡུང་དབྱེད་ཀྱི་ལ་བརྒྱགས་ལུག་ཀྱི་ལ་བརྒྱགས་སྤོ་བཀོས་ཚུལ་དང་། ལུལ་ཁབ་འཕྲོད་བཞེན་
བདེ་ཐང་ལྷོ་ལྷོ་ཀྱི་ལ་བརྒྱགས་སེལ་མཁུ་བཞེན་བྱས།
ཡུང་གོ་བདེ་ཐང་སྤོ་བཀོས་ལྷོ་གསལ་ལྱི་ས་སྤྱི་ག་བཟོ་བྱས།