

ཆ་ན་རིག་གི་འགྲོ་ལ་བརྟེན་ན།
རིམ་པ་འགྲོ་གི་གཞུང་ལས་
རྒྱ་ལ་བརྟེན་ན།

科学防护
战“疫”必胜

ཡུལ་གྱི་ཆ་ན་རིག་ལག་ཅུལ་མཐུན་ཆོག་གིས་བརྒྱན།

中国科学技术协会 编

ཡ་བརྟེན་རྒྱལ་གྱིས་བརྒྱན།

阿旦加 翻译

ཆ་ན་རིག་སྒྲིབ་འདོན་པ།

ཚུན་ཡིན། (པོ་ཏ་ན་སྒྲིབ་ཆེན་ཆང་གཞི་གསོ་རིག་གི་རྒྱུ།)

རིན་གོང་ཞུ། (ཞིང་ལས་ཞིང་ཤེས་ལྷན་རིགས་ནང་འཆོ་བཅུད་ཞིབ་འཇུག་སྒྲུ།)

ཡུལ་ཞིན་དུ། (པེ་ཅིན་སྒྲིབ་ཤེས་ཆེན་མེད་མཉམ་ཁམས་དང་རོས་རྟོགས་ཆེན་རིག་གི་རྒྱུ།)

ཡུལ་ཅེ། (པེ་ཅིན་སྒྲིབ་ཤེས་ཆེན་མེད་མཉམ་ཁམས་དང་རོས་རྟོགས་ཆེན་རིག་གི་རྒྱུ།)

མི་ཚུན་མི་རིགས་དཔེ་ཚུན་ཁང་། ཆ་ན་རིག་ཁུལ་ཕྱེལ་དཔེ་ཚུན་ཁང་།

四川民族出版社 科学普及出版社

书号 (ISBN) 978-7-5409-8987-3

ཅི་ཞིག་ནི་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་ཡིན།

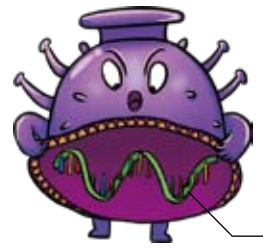
རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་སྤྱ་ཆེས་ཀྱི་བྱ་དར་བའི་ནད་རྒྱག་གི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལ། རྟོག་དབྱིབས་ནད་ཆེ་མཐོང་སྒོག་ཤེལ་བརྒྱད་སྒོག་ཞུའི་དབྱིབས་ཀྱི་བཟོ་ལྷ་ལ་གཞིགས་ནས་སྒོག་སྤྱ་མིག་སྤྱ་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན། རྟོག་དབྱིབས་དེ་སྤྱལ་རྒྱུ་ཅན་གྱི་སྒོག་ཆགས་ལ་མ་གཞིགས་མི་འགོས་པར་མ་ཟད། མི་དང་སྒོག་ཆགས་ཀྱི་དབྱིབས་ལམ་དང་། འཇུ་ལམ། དབང་ཚད་མ་ལག་བཅས་ཀྱི་ནད་རྒྱག་ཅིག་ཡིན།

冠状病毒是什么

病毒外面的包膜上有形状类似日冕的刺突，形似“皇冠”，所以叫作冠状病毒。冠状病毒结构简单，在“美丽”的皇冠下，只携带了单股正链RNA。



ཏུན། ང་ལ་གོང་མའི་ཚད་པན་གྱི་ཁྱི་འདོན་པའི་ནད་ཡོད།
呀，俺可是有皇冠加冕的病毒！



单链RNA

ཅི་ཞིག་ནི་རྟོག་དབྱིབས་གསར་བའི་ནད་རྒྱག་ཡིན།

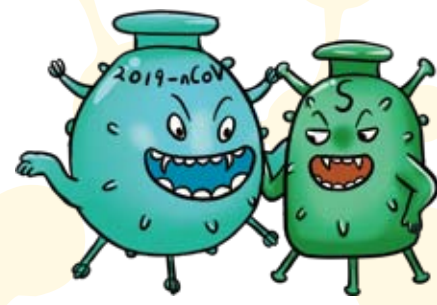
2019ལོའི་ཟླ12པར་བྱུ་ཏན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྤྱན་ཁང་ཁ་ཤོས་སྤྱ་རྒྱུ་ཆེན་མི་གསལ་བའི་སྒྲིབ་པའི་གཏན་རིམ་བརྒྱད་མུར་བྱུང་བ་དང་། ད་ཐེངས་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བའི་རྟོག་དབྱིབས་རིམ་པ་ནད་གསར་བ། (འཛམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ཆ་འཇུགས་ཀྱིས་ནད་རྒྱག་དེར་“2019-nCoV” ཞེས་པའམ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་གསར་བ་ཞེས་འབོད་) རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་གསར་བ་དང་SARSཡི་ནད་རྒྱག་གི་འབྱུང་ཁུངས་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཆོད་80%ཟེན་པ་དང་། རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་ དང་ “ β རིགས་ཀྱི་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་” “ལྷུ་འགྲོས་ཆེ་ལ་དབྱིབས་འབྱིན་རྒྱུ་གི་ཕྱགས་འདུས་ནད་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་” གི་རིགས་ཡིན། རིགས་དབྱེ་རིག་པའི་རོས་ནས་SARSནད་རྒྱག་གི་ཁོངས་སྤྱ་གཏོགས་པས། རྟོག་དབྱིབས་དེ་དང་SARSགཉིས་ལ་གཉིན་ཉེ་ལྷ་སྤེའི་འབྲེལ་བ་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་རིགས་གཅིག་ཡིན་མི་སྲིད།

新型冠状病毒是什么

2019年12月，武汉市部分医院陆续发现不明原因的肺炎病例，对病例呼吸标本病毒全基因

测序分析结果表明，这是一种新型冠状病毒（WHO命名为2019-nCoV）。它们与SARS病毒基因组序列的相似程度近80%，可以确认它们属于“冠状病毒”科，“ β 冠状病毒”属，“严重急性呼吸综合征相关冠状病毒”种，在分类学上与SARS病毒属于同一“种”，即它们与SARS有亲缘关系但不是同类。

ང་ཆོད་གཞི་ལྷ་རྒྱ་ཆོགས་པའི་གོ་རིམ་རིགས་འགྲེ་ཆོད་80%ཡིན་པས། ང་ཆོག་ཉིན་ཉེ་ཡིན།
我们的基因组序列相似度近80%，我们是亲戚。



2019-nCoV SARS

ང་ཆོད་གཞི་ལྷ་རྒྱ་ལ་ཉེ་བཟུ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་ང་ཆོ་རིགས་གཅིག་ཡིན་མི་སྲིད།
我们的基因差异还是挺大的，我们不是同类。

རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་གསར་བའི་ནད་རྟོགས་མི་མངོན་པར་བག་ལ་ཉལ་བའི་རྒྱས་ལྷན་ནི་
ཉིན་3-7པར་ཡིན་པ་དང་། རྒྱས་ལྷན་ཆེས་རིང་ན་ཉིན་14ཡིན། རྟོག་རྟོགས་མི་མངོན་པར་བག་ལ་ཉལ་བའི་སྐབས་སྤྱ་འགོས་ནད་རང་བཞིན་ཡོད་པས།

新型冠状病毒的潜伏期是多久

新型冠状病毒的潜伏期一般为3~7天，最长可达14天，在潜伏期具有传染性。

རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་གསར་བ་འགོ་ཁུངས་རྒྱ་འགྲོ་བའི་
བརྒྱུད་ལམ་གང་དག་ཡིན།

ཤེས་གསལ་བྱུང་བའི་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་གསར་བ་འགོས་ཁུངས་རྒྱ་འགྲོ་བའི་བརྒྱུད་ལམ་གཙོ་བོ་ནི་མཆིལ་
ཟེགས་ལ་བརྟེན་ནས་འགོ་བ་དང་། མི་པན་ཚུན་འབྲེལ་གཏུག་བྱས་པ་ལས་འགོ་བ་སྒོགས་ཡིན་ལ། མཁའ་དབྱགས་དང་བཤར་གཅི་བརྒྱུད་ནས་ཀྱང་འགོ་སྲིད།

新型冠状病毒的传播途径有哪些

新型冠状病毒已知的主要传播途径：飞沫传播和接触传播；可能的传播途径：空气和粪便接触传播。

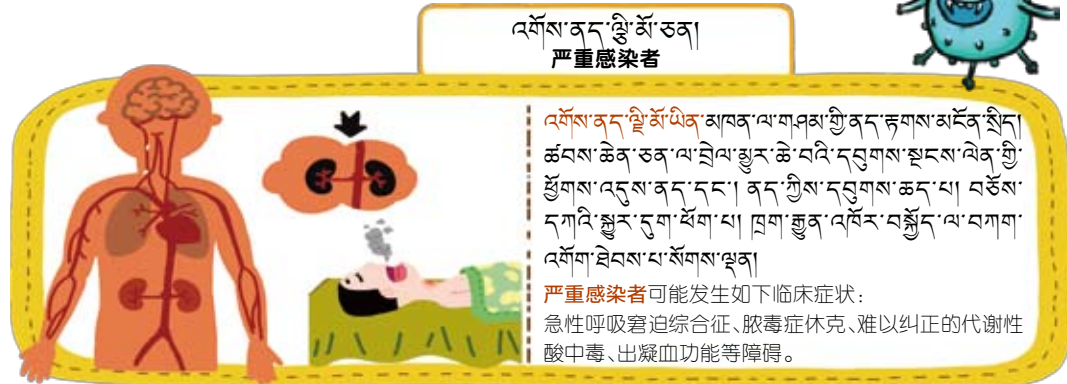
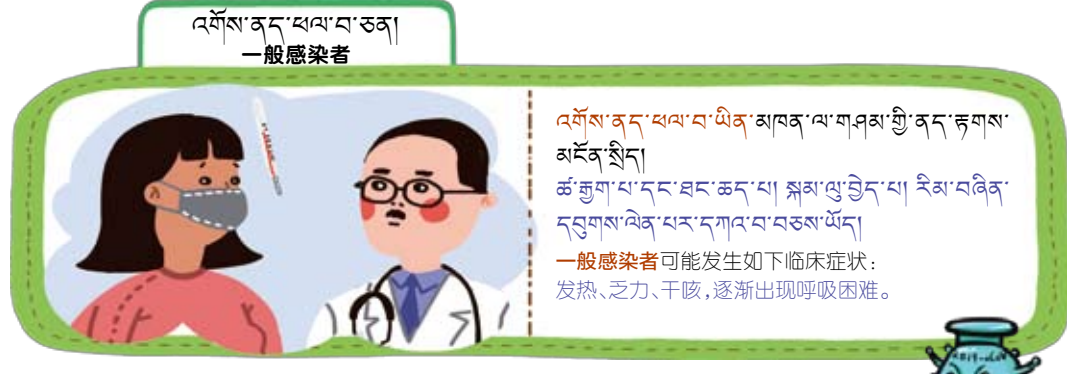


རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་གསར་བའི་སྒྲིབ་པའི་གཏན་རིམ་ཀྱི་ནད་རྟོགས་མངོན་ཆུལ་གང་དག་ཡོད།

ལུས་ལ་ཆ་རྒྱག་པ་དང་ཐང་ཆད་པ། སྤྱལ་ལུ་བྱེད་པ་བཅས་ནད་རྟོགས་གཙོ་བོ་ཡིན། རྟོག་པ་ལ་ལས་སྤྱ་འཇུབ་ཅིང་སྤྱ་ཆུ་འཛར་པ། ཁོག་པ་བཤལ་བ་སྒོགས་ཀྱི་ནད་རྟོགས་ཀྱང་ཡོད། རྟོག་པ་མང་ཆེ་ཤོས་ལ་བརྟེན་ཐག་གཅིག་གི་རྒྱེས་སྤྱ་དབྱིབས་འབྱིན་རྒྱུ་དཀའ་བ་དང་། ཆོབས་ཆེན་ཅན་ལ་མཉོགས་ལྷུར་གྱིས་དབྱིབས་འབྱིན་རྒྱུ་དཀའ་བའི་ཕྱགས་འདུས་ནད་དང་། རྟོག་གིས་དབྱིབས་ཆད་པ། བཅོས་དཀའ་སྤྱུར་རྒྱག་ཐོག་པ། ཁྱག་རྒྱུན་འཁོར་བརྒྱུད་ལ་བཀག་འགོག་ཐབས་པ་སྒོགས་ལྷན།

新型冠状病毒感染肺炎的症状有哪些

以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重型病例多在一周后出现呼吸困难，严重者快速发展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒、出血功能障碍等障碍。



ཆབ་སྲིད་དང་ཁྲིམས་རྒྱལ་གྱིས་གཞུང་གཞི་འདེགས་བྱེད་པ།

རྒྱལ་སྤྱི་སྤྱི་ཁྱབ་ཁང་གིས་མོས་མཐུན་ཆོག་མཆན་གནང་རྗེས། རྒྱལ་ཁབ་འཕྲོད་བསྟེན་བདེ་ཐང་ལུ་ཡོན་ལྷན་ཁང་གིས་ཐེངས་འདིའི་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་གསར་བ་ཡིས་བསྐྱབས་པའི་སྒྲིབ་པའི་གཏན་རིམ་པ་དེ་ཁྲིམས་ལྷན་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་རིམ་གཉིས་པའི་འགོས་ནད་རྒྱ་ཆུང་པར་བྱས་ཏེ་དོ་དམ་བྱས་ཤིང་། རིམ་པ་ནད་བྱུང་ཆུལ་དེ་རྒྱག་པོ་རང་བཞིན་གྱི་འགོས་ནད་ཆོབས་ཆེན་གྱི་གནས་སྤྱ་མ་ལྟར་སྤྱལ། ཆོད་རྒྱ་རིམ་གསལ་གཉིས་པའི་གསལ་སྤྱ་བཞག་མོད། གསར་བྱུང་གི་འགོས་ནད་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་རིམ་གསལ་དང་པོའི་འགོས་ནད་ལྷར་སྒྲོན་འགོག་དང་ཆོད་བཀག་བྱེད་པའི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་པས་རིམ་པ་ནད་བྱུང་ཆུལ་ལ་པན་འབྲས་ལྷན་པའི་བཀག་སྒྲོན་བྱེད་པར་རོགས་འདེགས་ཀྱི་རུས་པ་ཐོན་ཡོད།

ཐེངས་འདིའི་རིམ་པ་ནད་བྱུང་བའི་སྐབས་སྤྱ་ས་གནས་སོ་སོས་གཅིག་རྒྱེས་གཉིས་མཐུད་དང་རིམ་པ་དང་པོའི་དང་ལེན་བྱེད་འགོ་བཙམས་ཏེ། ལུལ་སྐྱར་ཁང་དང་དེ་མིན་རྒྱ་སྒོག་ལུལ་སྐྱར་ཁེ་ལས་ཀྱི་བདག་གཉེར་ཆོགས་པས་ལུལ་སྐྱར་བྱ་འགུལ་མཆོམས་འཛོག་དགོས་ལ། སྒྲོབ་ལྷ་ཆེ་འཕྲིང་ཆུང་གསུམ་གྱི་དབྱིད་རྒྱས་སྒྲོབ་འགོ་ཚམ་པར་བྱིང་འགྲུངས་བྱས་པ་དང་། མི་ཆོགས་འདུ་སར་ཁ་ཐུམ་རྒྱག་དགོས་པ་སྒོགས་ཀྱི་བྱེད་ཐབས་སྤྱད་པར་མང་ཆོགས་ཀྱིས་རྒྱར་ཐག་སྒྲོས་རམ་འདེགས་བྱེད་དགོས།

政策法规保驾护航

经国务院批准同意，国家卫生健康委员会决定将此次新型冠状病毒引发的肺炎纳入法定传染病乙类管理。因疫情并未达到强烈传染性传染病的严重态势，故列为乙类，但作为一种新发传染病，采取甲类传染病的防控措施有助于疫情的有效控制。

此次疫情期间，各地纷纷启动一级响应，采取“暂停旅行社及在线旅游企业经营团队旅游活动”“大中小学春季延期开学”“在公共场所佩戴口罩”等措施，需要群众积极配合。

རིམ་པ་ནད་བྱུང་བའི་སྐབས་སྤྱ་ཆོད་ཀྱིས་ཤེས་དགོས་པའི་འགོག་སྐྱོང་གི་ཤེས་བྱ་གང་དག་ཡོད།

1.འགོག་སྐྱོང་བྱེད་པར་ཁ་ཐུམ་གཙོ།

(1) བྱེད་རུས་བྲལ་བའི་ཁ་ཐུམ་རིགས་ལ། ཤོག་བྱའི་ཁ་ཐུམ་དང་རས་ཀྱི་ཁ་ཐུམ། འགྲིག་སྐབ་ཁ་ཐུམ། གྲུང་གཤིས་སྐབ་བའི་ཁ་ཐུམ་སྒོགས་ཡོད།



(2) བཞོལ་འོས་པའི་ཁ་ཐུམ་རིགས།

①སྤྱན་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་རྒྱུ་ཁ་ཐུམ། བྱི་ཐུམ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱན་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་རྒྱུ་ཁ་ཐུམ་ཡིན་པ་གསལ་བོར་བཞོད་ཡོད་ཅིང་། དབྱིབས་ལམ་གྱི་འགོ་ནད་ཆོད་པེས་ཅན་རྒྱ་སྒྲོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ།

②སྤྱན་སྤྱོད་N95ཁ་ཐུམ། རྟོག་པའི་ལུས་གཤེར་ལས་བསྐྱབས་པའི་འགོ་ནད་སྒྲོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། དྲུངས་སེལ་བྱེད་རུས་བརྒྱ་ཆའི་95ལ་



