



ཚན་པར་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་དུ་འབྱོར། 把科技馆带回家

ཚན་རིག་གིས་སློ་སྦྱོར་འབྱེད་པ།

— ན་ཚུང་བྱིས་པ་ཚོར་ཕུལ་བའི་རྟོག་དབྱིབས་

ནད་རྒྱག་གསར་བའི་རིམས་འགོག་རིས་དེབ།

科学开开门

给小朋友们的新型冠状病毒感染防护绘本



ཡུང་གོ་ཡངས་འཛིན་ཚན་ཆུལ་ཁང་གིས་སྒྲིག་ཚོམ་བྱས།
中国科学技术馆 编著

མི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་སླན་ཁང་།
四川民族出版社

ཨ་བནན་བྱུལ་བྱིས་བསྟར།
阿旦加 翻译

ཚན་རིག་ཁྱབ་སྤེལ་དཔེ་སླན་ཁང་།
科学普及出版社

科学开开门：给小朋友们的新型冠状病毒感染防护绘本：
藏、汉 / 中国科学技术馆编著；阿旦加翻译。--成都：四川
民族出版社，2020.2

ISBN 978-7-5409-8982-8

I. ①科… II. ①中… ②阿… III. ①日冕形病毒—病毒病—
肺炎—预防(卫生)—少儿读物—藏、汉 IV. ①R563.101-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第022534号

科学开开门



给小朋友们的新型冠状病毒感染防护绘本（藏汉版）

Kexue Kaikaimen Gei Xiaopengyoumen De Xinxing Guanzhuangbingdu Ganran Fanghu Huiben

中国科学技术馆 编著

出 版 人	泽仁扎西	成品尺寸	140mm×170mm
项目策划	俄 热	印 张	1
责任编辑	俄 热 更合才让 吕亚尼	字 数	20千
翻 译	阿旦加	制 作	成都华林美术设计有限公司
责任印制	泽仁康珠	版 次	2020年2月第1版
出版发行	四川民族出版社	印 次	2020年2月第1次印刷
地 址	四川省成都市青羊区敬业路108号	书 号	ISBN 978-7-5409-8982-8
邮政编码	610091	定 价	10.00元

© 版权所有·翻印必究



点籍藏域 点亮智慧



扫码观看绘本动画

《把科技馆带回家》丛书编委会

《把科技馆带回家》丛书编委会

丛刊总编 齐让

丛刊主编 徐延豪

丛刊副主编 白希 殷皓 苏青 秦德继

丛书策划 郑洪炜

丛刊副主编 白希 殷皓 苏青 秦德继

丛书策划 郑洪炜

丛书副主编 白希 殷皓 苏青 秦德继

丛书策划 郑洪炜

《把科技馆带回家》

本书编委会

主编 赵铮 汪明莹

成员 赵志敏 姬晓培 宋岳龙

科学顾问 金维克 焦健姿

绘图 汪明莹 周顺兴 贾添艺 李丹

李韵冰 钟秋何琪 刘颖

动画脚本 赵铮 汪明莹

动画制作 宋岳龙

主 编 赵 铮 汪明莹

成 员 赵志敏 姬晓培 宋岳龙

科学顾问 金维克 焦健姿

绘 图 汪明莹 周顺兴 贾添艺 李 丹

李韵冰 钟秋何琪 刘 颖

动画脚本 赵 铮 汪明莹

动画制作 宋岳龙

ཚུམ་སྒྲུང་ལུ་ཡོན་ཆོག་པ་མི།

编译委员会

གཙོ་སྒྲིག་པ། ཨ་ལྷག་ཆོ་རིང་བཟ་ཤིས།

གཙོ་སྒྲིག་གཞན་པ། འོད་ཟེར། ལང་ཅེ། པན་ཚུ་ལ་བྲིམ་ས། ཀམ་ཆོ་རིང་། མགོན་པོ་སྐུ་བས། ཆོ་ཕུག་ཀླུ་ལ།
ལེ་ཡ་ཉི། ཀུན་དཔལ་ཆོ་རིང་།

ཚུམ་སྒྲིག་ཆོག་པ་མི། བཟ་ཤིས། རིན་ཆེན་ཆོ་རིང་། གཉན་མོ་འགྲུ་བ། ཐང་ལོ་ལོ་ལོ། ཆོ་མོ་སྒྲིང་།
ཆོ་རིང་བསམ་འགྲུ་བ། ཆོ་རིང་མཁའ་འགྲོ། ཆོ་རིང་ལྷ་སྒྲོན། ཉིང་འཛིན་བཟ་ཤིས།
བཟ་ཤིས་འཛིན་སྐུ་བས། སྒྲོལ་མ་ལྷ་མཆོ། ཕུག་ལྷ། ཉ་མགིན་དོ་ཇེ།

主 编 泽仁扎西

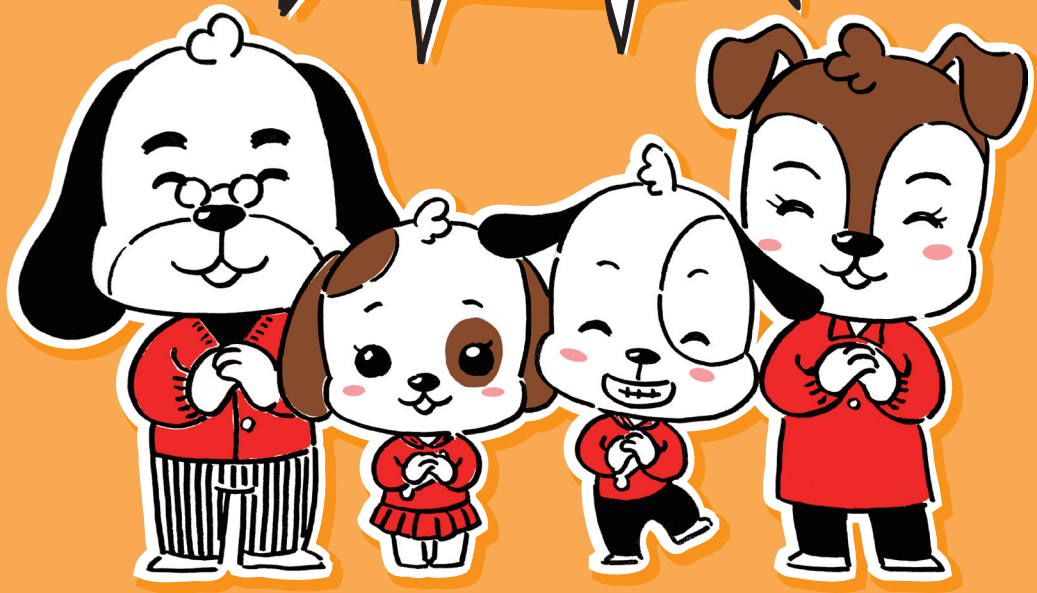
副 主 编 俄 热 王 婕 白玛次成 嘎尔玛泽朗 公保杰 才秀加 吕亚尼 更合才让

编 委 扎 西 仁青才让 林么周 唐学兵 才毛吉 泽仁尚周 泽仁康珠 泽绒拉珠

当子扎西 丹珍小 卓玛拉措 秀 拉 旦知道吉

ལོ་གསར་བའི་ནང་ན་རྒྱུ་གྲོགས་པོ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚོའི་གཞུགས་
པོ་བདེ་ཐང་ངང་འཚར་ལོངས་འབྱུང་བའི་སྟོན་འདུན་བྱ།

祝小朋友们在新的年健康快乐成长!



ཨ་པ།
爸爸

ཁིན་ཁིན།
心心

ཁི་ཁི།
开开

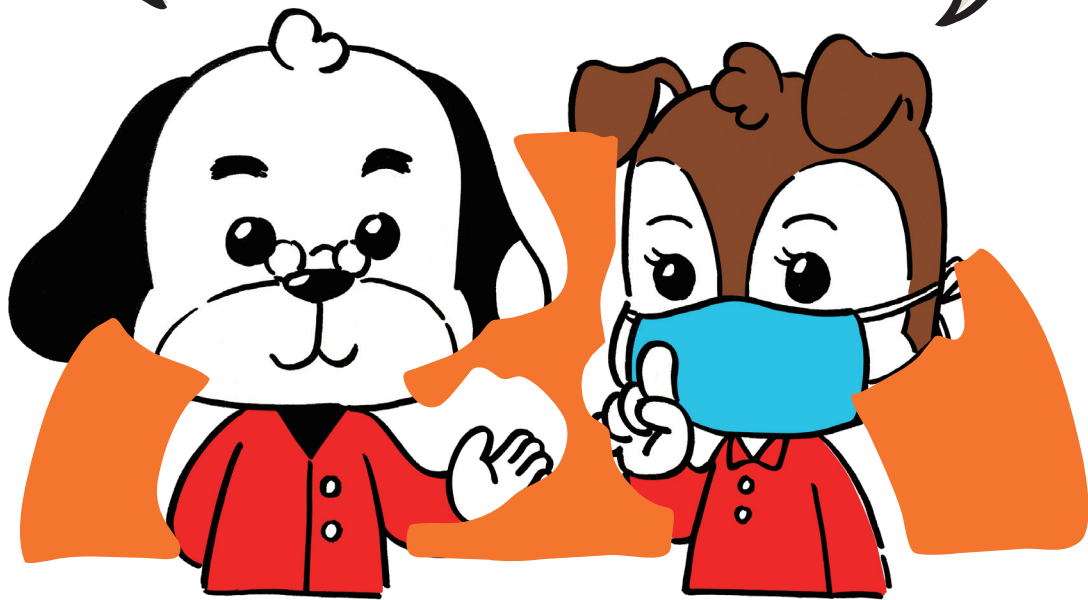
ཨ་མ།
妈妈

ན་ཚུང་གོགས་པོ་ཚོ། ད་ལོའི་ལོ་སར་སྐབས་
སྟུ། ང་ཚོས་རང་བྱིམ་དུ་ངལ་གསོ་བ་ལས་
ཕྱི་རོལ་དུ་ཚེད་མོ་ཚེ་དུ་འགྲོ་མི་ཉན་ཨ།

小朋友们，今年春节假期，我们在家休息，不出门玩了哦！

གལ་ཏེ་ཕྱི་རོལ་དུ་སོང་ཡང་། རང་བྱིམ་
དུ་ལོག་མ་ཐག་ཐོག་མར་ངེས་པར་དུ་
ལག་པ་གཙང་མར་བསྟུ་མ་བཞིན།

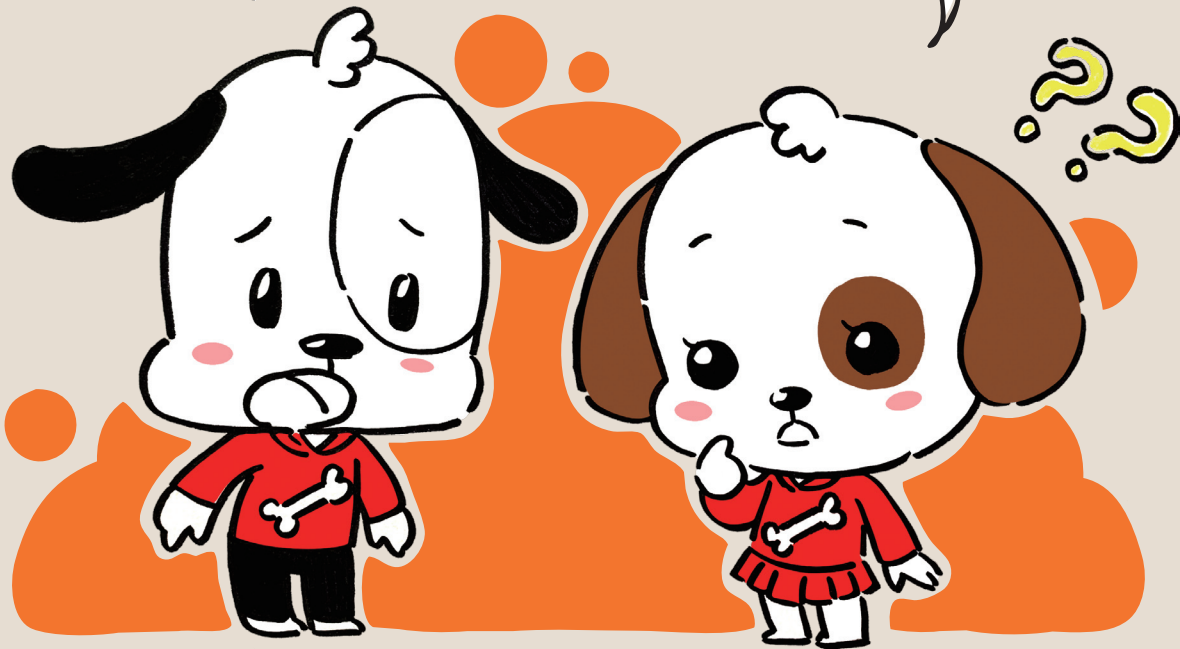
如果外出，回家后要做的第一件事就是认真洗手哦！



ཨ། ང་ད་རུང་སློ་ཅིད་ར་བའི་ནང་དུ་ཅིད་
མོ་ཅི་དུ་འགྲོ་བསམ་བཞིན་ཡོད།

啊？我还想去游乐场呢！

ཅིའི་ཕྱིར།
为什么？



ཉེ་ལམ་ང་ཚོས་དག་བོ་ཞིག་དང་དམག་ལུག་བརྒྱག་དགོས་པས།
ད་ལོའི་ལོ་སར་སྐབས་ང་ཚོ་བྱིས་མི་གང་པོ་ལྷན་འཛོམས་མི་བྱེད་
ལ། བྱི་རོལ་དུ་འགྲོ་སྐབས་ཁ་ཐུམ་བརྒྱག་དགོས་པ་དང་། བྱིར་བྱིས་
དུ་ཐོན་མ་ཐག་ངེས་པར་དུ་ལག་པ་གཙང་མར་བཟུ་དགོས།

今年春节我们之所以取消了家庭聚餐、外出要戴口罩、进家门一定要洗手，是因为我们最近在和一个敌人打仗。

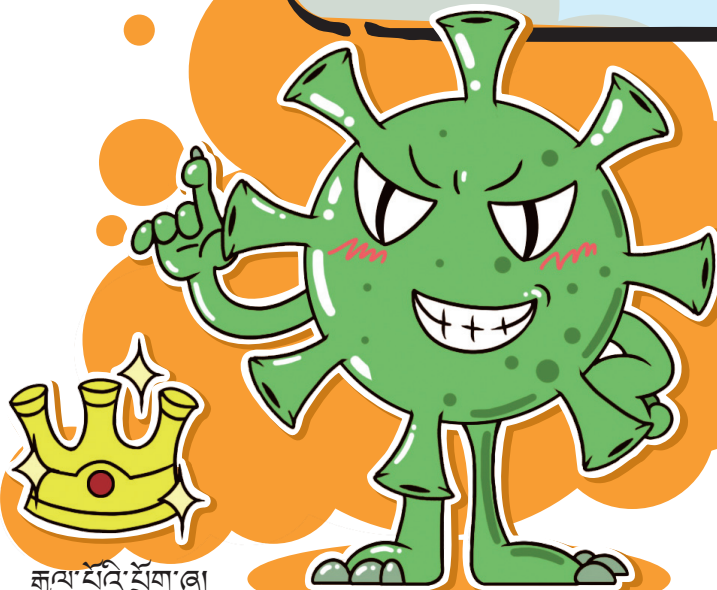
བྱོད་རང་དག་བོ་ཡིན་ནམ།
བྱོད་རང་སུ་ཡིན་ནམ།
你就是敌人？你是谁？



རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བ།
新型冠状病毒

ཏ་ཏ་.....ང་ནི་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གསར་བ་ཡིན་ཡ།
ཁྱིད་ཀྱིས་བལྟས་ན་ངའི་ཚྭ་གས་ཀ་རྒྱལ་པོའི་ཕྱོག་ལྷ་དང་མི་
མཚུངས་སམ། དྲང་མོར་བཤད་ན། ཁྱིད་ཚོ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ལྷས་
སྟེང་དུ་འཆོ་བ་རོལ་ན་ངོ་མའི་སྦྱིད་པོ་རེད་ཡ།

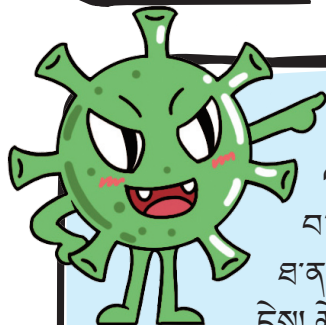
哈哈！我是**新型冠状病毒**呀，你看我的样子像不像国王的
王冠？说实话，在你们人类身上生活还真是不错呢！



རྒྱལ་པོའི་ཕྱོག་ལྷ།
王冠

ཁྱོད་ལ་ཅི་ཞིག་བྱུང་སྐད་ངས།
ཁྱོད་ཀྱིས་བྱ་བ་ངན་པ་ཅི་ཞིག་
བསྐྱབས་པ་ཡིན།

你都做了什么坏事？！

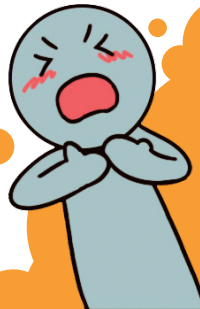


ངས་ཁྱོད་ཚོར་འགོས་ནད་འགོ་སྲིད་
ལ། ཁྱོད་ཚོ་ཆ་བ་བརྒྱགས་པ་དང་སློ་
བ་ལུ་བ། དབུགས་ལེན་དཀའ་བ་.....
ཐ་ན་ཁྱོད་ཚོའི་ཚོ་སློག་ལའང་ཉེན་ཁ་བཟོ་
ངས། ཆེས་ཆེན་ཆེ་བ་ནི་ངས་མི་གཅིག་ལ་
ནད་རྒྱག་དེ་བཀོས་ཆོ། མི་དེ་ཡིས་དབུགས་ལེན་པ་དང་སློ་བ་
ལུ་བའི་སྐབས་དང་བསྐྱར་ནས་མཆིལ་མ་གཏོར་ཏེ། ཁོ་དང་
འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་པའི་མི་གཞན་པ་ཆོ་ལའང་ནད་རྒྱག་དེ་
འགོ་སྲིད་པ་ཡིན།

我可以感染你们，让你们发热、咳嗽、呼吸困难……甚至还
能要你们的命！最重要的是，只要有一个人被我感染了，
那么他呼吸、咳嗽带出的飞沫，甚至只要他接触到其他的
人，就可以感染别人！

དབུགས་ལེན་དཀའ་བ།
呼吸困难

ཆ་བ་བརྒྱགས་པ།
发热



ཐང་ཆད་པ།
ལུས་ལྷགས་ཉམས་པ།
乏力、精神不振

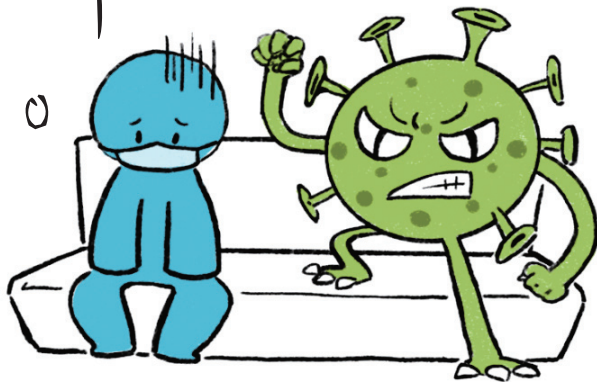
སློག་པ་བཤལ་བ།
腹泻



ནད་རྒྱ་དེ་མི་རྒྱུ་སྤྱི་པ་ལ་འགོ་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་ལ་ཏེ་མི་ཞིག་ལ་
ནད་རྒྱ་སྤྱོད་པ་ལ་མི་དེར་ནད་རྒྱ་སྤྱོད་པ་འདི་དོགས་པ་ཡོད་ཆོ།
ང་ཆོས་མི་དེར་མི་གཞན་དག་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་རྒྱ་འཁུག་མི་རུང་།

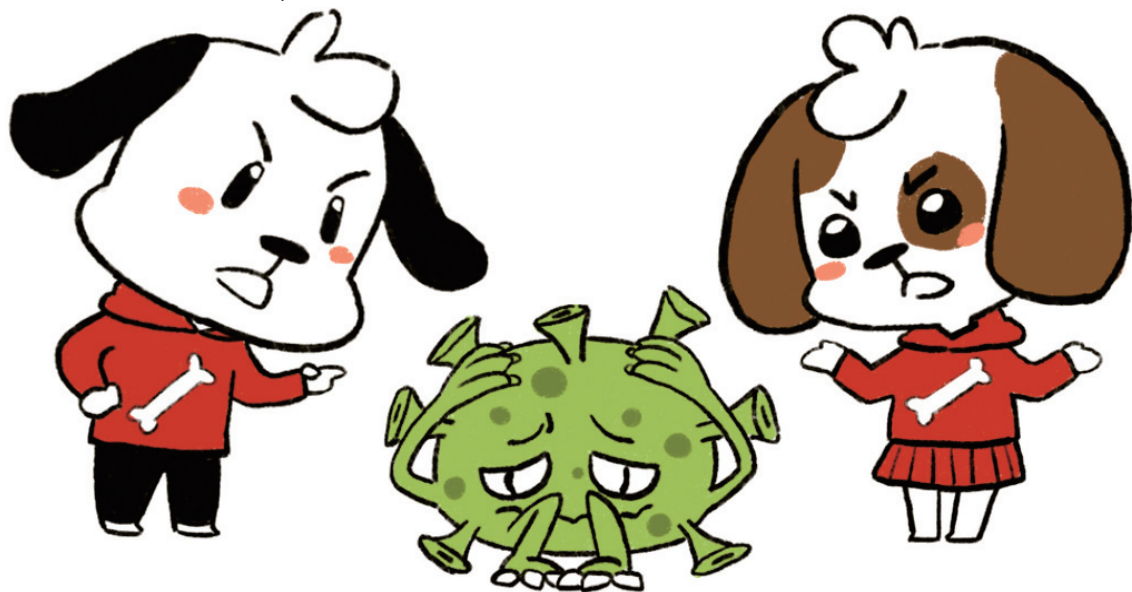
这种病毒可以人传人，所以一旦发现有人被感染或可能被感
染，我们就不能让他接触更多的人了。

ང་འགོ་རྒྱ་ཁྱུག་སྤྱོད་
ང་ཟུར་རྒྱ་བཀར་ནས་འདུག་
མི་འདྲོད།
放我出去！
我不要被隔离！



ཁྱོད་ངོ་མའི་ངན་པ་ཞིག་རེད། ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་འདྲའི་རྒྱུ་ཉམས་མ་
སྟོན། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ཁྱོད་རང་པམ་པར་བརྒྱག་རྒྱུ་ཡིན།

你太坏了！你不要嚣张，我们一定会打败你的！

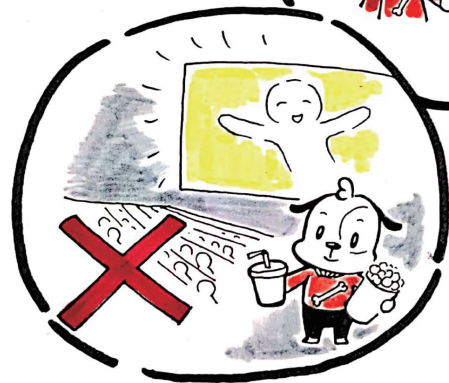


ནད་རྒྱག་འདི་འཛིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ང་ཚོ་མི་རེ་རེ་ཡིས་བྱ་
བ་རེ་བསྐྱབས་ནས་འགོག་ཆོལ་བྱས་ཏེ། རང་ཉིད་ལ་སྤང་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

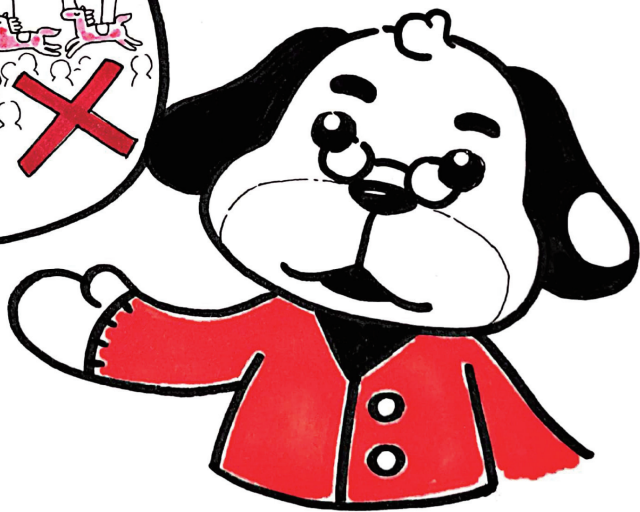
这个病毒虽然可怕，但是我们每个人都可以
做些事情来对抗它，保护自己！

ང་ཚོས་ཅི་ཞིག་བསྐྱབ་ཐུབ་བཅ།
我们能做什么呢？



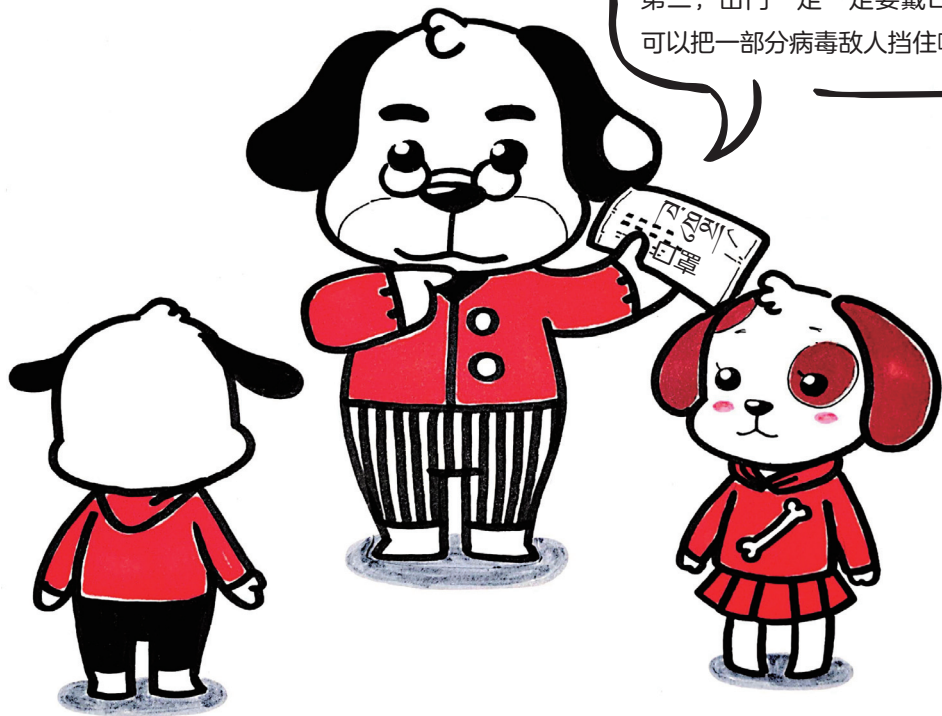


གྲོ་མར། རབ་ཡིན་ན་སྒྲིབ་མི་འགོ་བ་དང་། གལ་ཏེ་ངེས་པར་
 ཏུ་འགོ་དགོས་བྱེད་ཆོ་མི་མང་འདུ་སར་མི་འགོ་རྒྱ་གལ་ཆོ།
 第一，尽量不出门！如果一定要出门，不要去人多的地方！



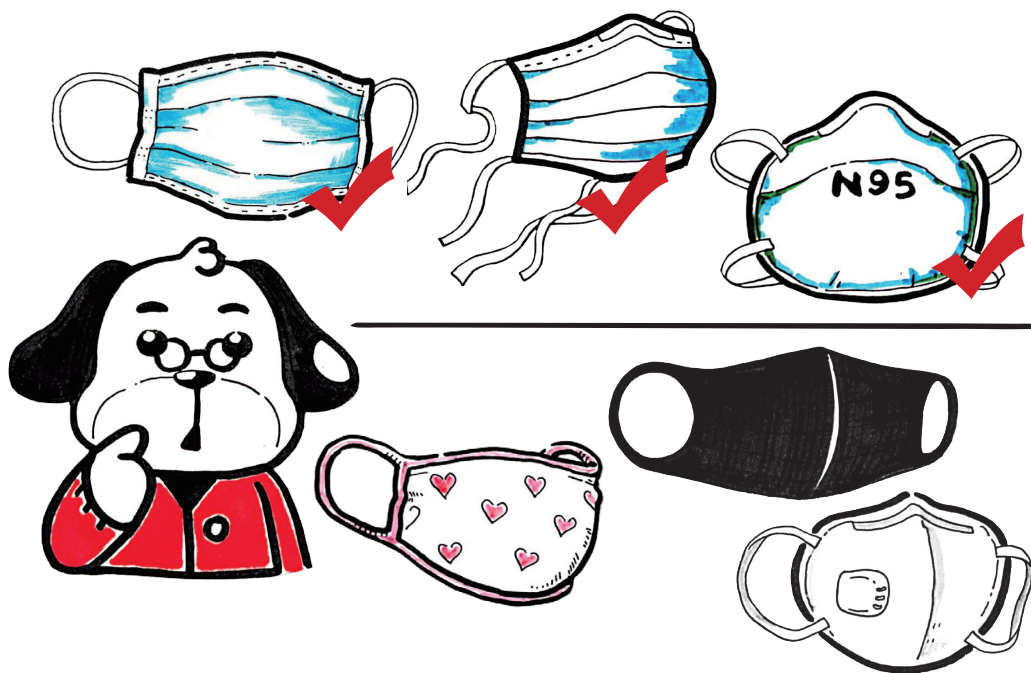
སྒོ་འཛིན་ཕྱི་རོལ་དུ་འགྲོ་དགོས་ཆེ། དེས་པར་དུ་ཁ་
ཐུམ་བརྒྱག་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ཆེ་ང་ཆོས་
ནད་དུག་ཁ་ཤོས་གཏན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་དེས།

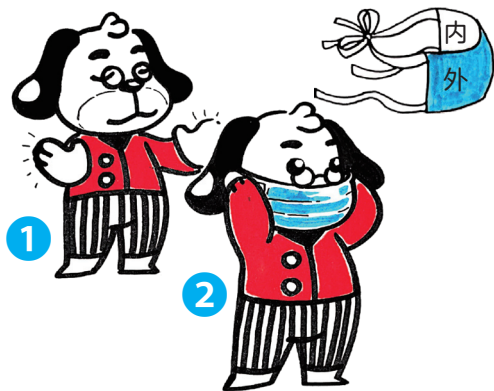
第二，出门一定一定要戴口罩，这样我们就
可以把一部分病毒敌人挡住啦！



སྤྱོད་ཕྱི་ཚན་གྱི་ཁ་སྐྱེད་དང་N95ཁ་སྐྱེད་གཉིས་ལ་འགོག་སྲུང་གི་རྒྱས་པ་ལེགས་པོ་ལྡན་པས། དེ་གཉིས་བཀོལ་བར་འོས་སྤྱོད་བྱས་པ་ཡིན། རས་གྱི་ཁ་སྐྱེད་དང་མཚོ་བལ་གྱི་ཁ་སྐྱེད་སོགས་རིགས་གཞན་པ་དག་གི་རྒྱ་སྐྱེད་དེ་འདྲའི་ཞིབ་ཚགས་མིན་སྟབས། འགོས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་རྒྱས་པར་ཚད་བཀག་ཡོད།

推荐使用一次性医用口罩、医用外科口罩和N95口罩。棉布口罩、海绵口罩等其他类型的口罩因材质不够致密，预防感染的效果有限。





ཚད་མཐུན་གྱི་ཁ་ཐུམ་རྒྱག་ཚུལ་དང་དོར་ཐབས།(སྒྲན་སྒྲོན་གྱི་ཚན་ཁ་ཐུམ་ལྟ་བུ་དཔེར་བཞོན་ན)

1. ཁ་ཐུམ་མ་བརྒྱབ་གོང་སྒྲན་ལ་ལག་པ་བརྒྱས་ཏེ་གཙང་སེལ་བྱེད་དགོས།
2. ཁ་ཐུམ་རྒྱག་སྐབས་མདོག་སྒྲུ་བོའི་ཕྱགས་ནང་དུ་བསྐྱར་བ་དང་མདོག་ལྗིད་པའི་ཕྱགས་ཕྱི་ལ་བསྐྱར་དགོས།
3. ཁ་ངོ་ཡོངས་སུ་ཁེབས་ཡོད་མེད་ལ་ཞིབ་མཐར་བལྟ་དགོས།
4. ཁ་ཐུམ་བརྒྱབ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་གང་འདོད་ལྟར་ཁ་ཐུམ་གྱི་ཕྱི་ངོས་སུ་མི་རྒྱུ་རྒྱ་གལ་ཆེ་ཁ་ཐུམ་འཕྲད་རྒྱས་ཐང་ཀར་ན་ཐགས་འཐེན་ནས་འཕྲད་པ་ལས། ཕྱི་ངོས་ལ་ལག་པས་རྒྱུ་མི་རུང་། སྒྲུ་ཕྱིན་པའི་ཁ་ཐུམ་དག་ཁ་དམ་དོར་སྒྲུར་བའི་སྐབས་སྒྲོན་ནང་འཕའངས་ཆེས་ལག་པ་གཙང་མར་བརྒྱ་དགོས།

正确的佩戴和丢弃方法（以医用外科口罩为例）：

1. 佩戴前应先洗手消毒。
2. 佩戴时，浅色面朝内，深色面朝外。
3. 检查是否与面部完全贴合。
4. 佩戴口罩期间，不要随意摸口罩外侧。摘除口罩时，应直接从挂耳处摘除，避免触碰口罩外侧。使用过的口罩，应丢弃到密封式垃圾桶，然后清洗手部。





ན་ཚུང་གྲོགས་པོ་ཚོས་ཕ་མ་བསྐུལ་ནས་ཁ་
ཐུམ་བརྒྱུག་རོགས་ཁྱེད་གོས།
小朋友们可以请爸爸妈妈帮忙戴上口罩。

ལག་པས་ཁ་ལྷ་འགོག་མི་རུང་ལ་ཡང་ན་
ལག་པས་ཁ་ལྷ་བརྟམས་མི་རུང་།

不可以用手挡住口鼻或者不遮挡口鼻哦！

ཏུབ་མེད་དང་མོ་ལུ་བྱེད་སྐབས་སུ། གཙང་ཤོག་
གིས་ཁ་ལྷ་འགོག་མི་དགོས། (དེའི་རྗེས་གཙང་
ཤོག་མར་འཕེན་དགོས།) ཡང་ན་གུ་མོ་ཡར་
བཟུགས་ཏེ་ཁ་ལྷ་འགོག་སྐབས་བྱ་དགོས།

打喷嚏或咳嗽时，用纸巾挡住口鼻（然后把纸巾
扔掉），或抬起手肘来掩住口鼻。



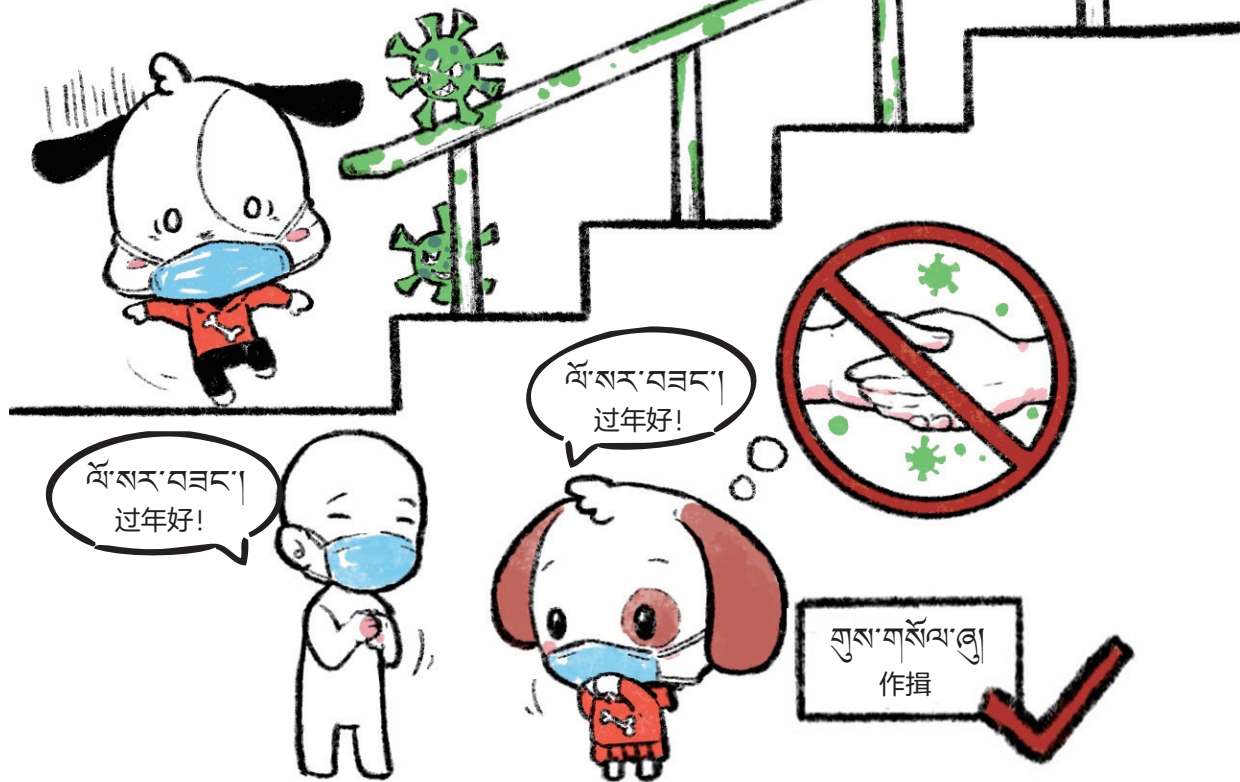


ཏྲིག་དབྱིབས་ནད་རླག་གསར་བ་དེ་འབྱར་རྗེས་
སྣ་ཚོགས་བརྒྱད་ནས་འགོ་ཐུབ་པས། གང་འདོད་
ལྟར་རང་ཉིད་ཀྱི་མིག་ཟུང་དང་ཁ་སྣ་ལ་མི་རེག་
རྒྱ་གལ་ཆེ།

新型冠状病毒可通过黏膜传播,所以不要随意
摸自己的眼睛、嘴巴和鼻子哦!

རྟོག་དེབས་ནད་རྒྱག་གསར་བ་དེ་ཕན་ཚུན་འཕྲད་ཆེ་འགོ་ཐུབ་པས། རྩིས་ལ་ནས་གང་འདོད་
ལྟར་སྤྱི་པའི་སྤྱོད་ཆས་ལ་རེག་མི་རུང་ལ། མི་གཞན་པར་ལག་འཁུའང་བྱེད་མི་རུང་།

新型冠状病毒可通过接触传播,所以在户外不要随意摸公共设施
施,也不要握手了哦!



ཕྱི་ནས་རང་ཁྱིམ་དུ་ལོག་རྗེས་ཐོག་མར་
ལས་ཀ་ཅི་ཞིག་བསྐྱབ་དགོས་སམ།
外出回家后要做的第一件事是什么？



ངས་ཤེས་སོང་། ལག་པ་གཙང་མར་
བཟུ་དགོས། ལག་འཁུ་གཤེར་ཁུ་
བཀོལ་ནས་ལག་པ་བཟུ་རྒྱ་དེ་རེད།
我知道！要认真洗手，用洗手液、
香皂或肥皂洗手！





1. ལག་མཐིལ་བགྲུ་བ།
洗手掌



2. ལག་རྒྱབ་གྱི་གཞོགས་
དང་མཐུབ་བར་བགྲུ་བ།
洗背侧指缝



3. ལག་མཐིལ་གྱི་གཞོགས་
དང་མཐུབ་བར་བགྲུ་བ།
洗掌侧指缝



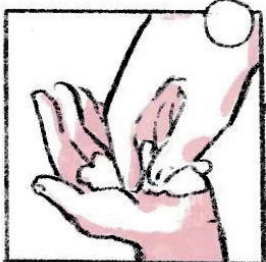
4. མཐུབ་རྒྱབ་བགྲུ་བ།
洗指背



སུ་ཞིག་གིས་ལག་པ་བགྲུ་ཐབས་མ་ཞོར་བར་སློབ་བརྒྱུང་ཡོད་དམ།
谁还记得怎么正确洗手吗？



7. མཁྲིགས་མ་བགྲུ་བ།
洗手腕、手臂



6. མཐུབ་ཅེ་བགྲུ་བ།
洗指尖



5. མཐི་ཐོང་བགྲུ་བ།
洗拇指

ངའི་སློབ་རོལ་ཡོད།
我记得！



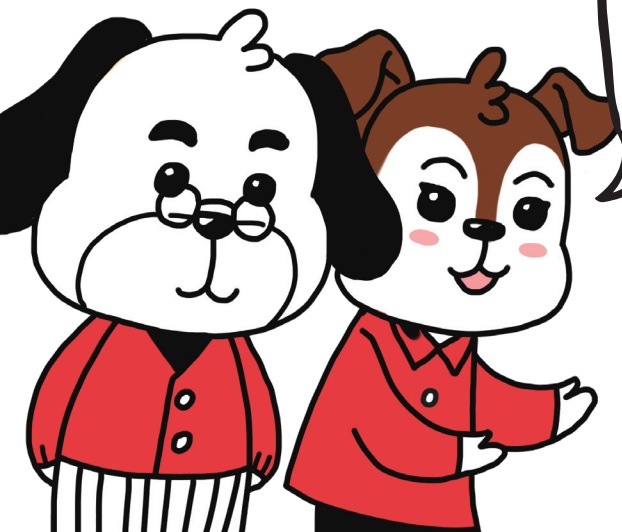
སྤྱན་ལས་མི་སྤྱོད་ལས་
གྱིས་དྲག་ཆས་སྤྱོད་ཏེ་ནད་
བཅོས་མི་སྤྱོད་ལས་གྱི་ལས་
ཡུལ་དང་པོ་རུ་འབད་
འཐབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

医护人员全副武装奋战在
治病救人的第一线。



བྱིས་པ་ཚོ། ནད་དྲག་གི་དག་པོ་འདི་ཕམ་པར་བརྟུག་
ཕྱིར་ང་ཚོའི་མཐའ་འཁོར་གྱི་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་
འབད་བཅོམ་གྱིས་ལས་དོན་གཉེར་བཞིན་ཡོད།

孩子们，为了打败这个病毒敌人，我们身边很多人
都在辛勤工作。



ཚན་རིག་པ་ཚོས་ཉིན་མཚན་དབྱེར་མེད་ངང་ནད་དུག་
འཛིན་ས་པའི་སྒྲན་རྩིས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

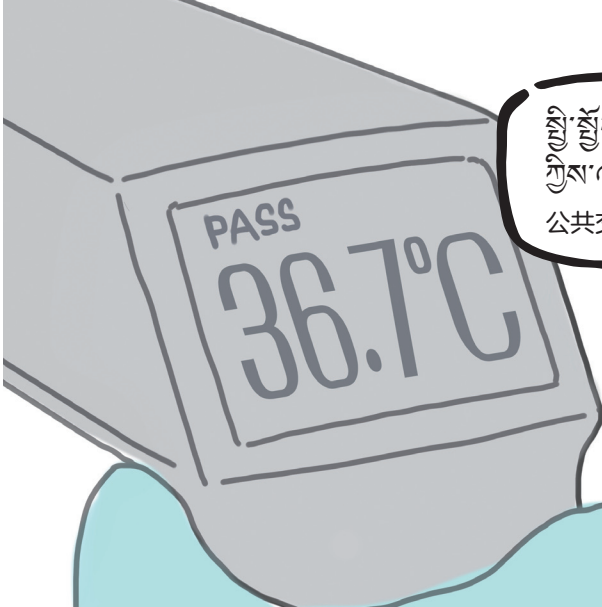
科学家夜以继日地研究对抗病毒的药物。



ཁོར་ཕུག་སྤྱང་སྒྲིབ་བྱེད་མཁན་དག་གིས་སྤྱི་པའི་
སྒྲིག་ཆས་ལ་དུག་སེལ་གཤེར་ཁུ་གཏོར་བཞིན་ཡོད།

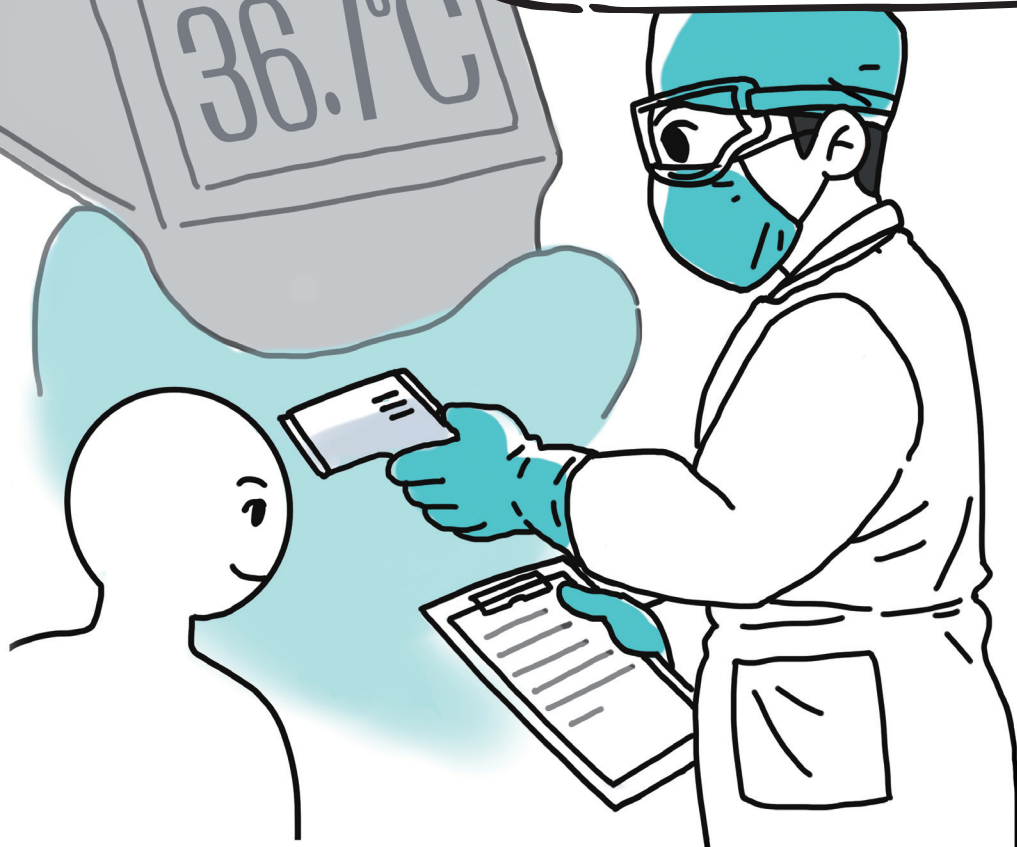
环卫工人向公共设施喷洒消毒液。





སྤྱི་སྤྱོད་འགྲིམ་འགྲུལ་ཡུལ་དངོས་ཀྱི་ལས་བྱེད་མི་སྣ་ནམས་
ཀྱིས་འགྲུལ་བ་དག་ལ་ཡུས་རྩྱེད་ཚད་འཇུག་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

公共交通场所的工作人员为乘客测量体温。





བཞོ་གྲུའི་ནང་གི་ལས་བཞོ་བ་ནམས་ཀྱིས་ཉིན་ལ་མཚན་
མཐུད་ནས་སྒྲན་བཅོས་མཁོ་ཆས་དང་འགོག་སྲུང་ཡོ་བྱད་
ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

工厂里的工人加班加点地生产医疗用品和防护用品。

གང་ལྟར་ང་ཚོ་སྤྱི་དྲན་པའི་ཆེད་རང་སོང་ནས་
ཆེད་མི་སྲུབ་མོད། ང་ཚོ་བྱིས་མི་ཡོངས་ཀྱིས་རང་བྱིས་
རྩ་ལོ་སར་ལ་རོལ་ཆོག ཨ་ཁུ་དང་ཨ་ནེ་འདི་དག་
གིས་ངལ་གསོ་བྱེད་མི་སྲུབ་པར་མ་ཟད། ད་རུང་
འགོས་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་བརྒྱད་ནས་བྱ་བ་རྒྱན་འབྱོར་ས་
ངང་སྐྱབ་བཞིན་ཡོད། ཡང་གཅིག་བཤད་ན། ཁོ་ཚོའི་
བྱིས་ཚང་གི་ན་ཆུང་སྟོགས་པོ་ན་མས་ཀྱིས་ཡུན་རིང་
ཞིག་ལ་རང་གི་ཕ་མ་མཐོང་ཐོང་མེད། ཁོ་ཚོ་སྐྱབས་
ཆེན་ཡིན་པས། ང་ཚོས་ཁོ་ཚོར་དྲིན་གཙོ་བྱ་དགོས།

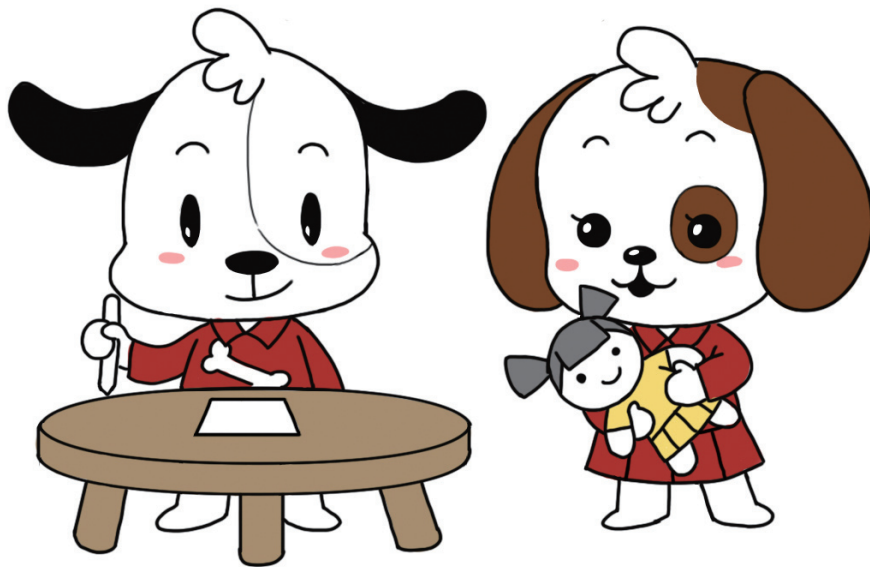
虽然我们不能去游乐场玩耍，但是我们一家人还能在家过春节。这些叔叔阿姨们不仅不能休息，还要冒着被感染的风险坚持工作。也许他们家里的小朋友很久都没有见到自己的爸爸妈妈了。他们很伟大，我们要感谢他们！



ང་ཚོས་གསལ་བོར་ཤེས་བྱང་།
རང་ཉིད་ལ་སྤང་སྟོབ་ལེགས་པོ་བྱས་ཆོ་ཁོ་ཆོ་ལ་དྲིན་གཙོ་ཆེན་པོ་བྱས་པ་ཡིན།
ང་ཚོ་ཡང་རེབ་འདིའི་འཐབ་འཛིང་ཁྲོད་ཀྱི་འཐབ་མོ་བ་ཞིག་ཡིན།

我们明白了，保护好自己就是对他们最大的感谢！

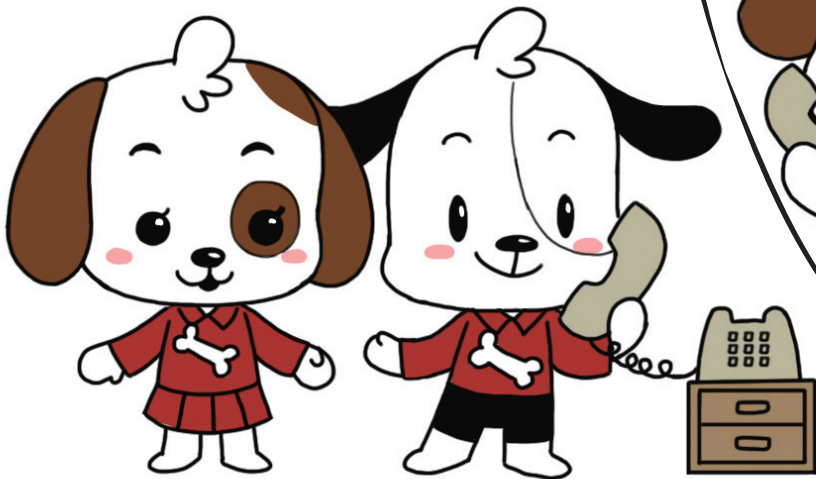
我们也是这场战斗中的一员！



མོ་མོ། ད་ལོ་ལོ་སར་
སྐབས་ང་ཚོ་བྱིད་ལ་བཟུ་རུ་ཡོང་མི་ཐུབ་
པས། བྱིད་ཀྱིས་ལུས་ཐུང་ལ་བདག་གཅེས་
བཟང་པོ་བྱེད་རྒྱུ་གལ་ཆེ།

奶奶！我们今年春节不能去看您了，
您要保重身体呀！

ང་ཚོ་ནམ་ཡང་བྱིད་ལ་དགའ།
我们也永远爱您！



བྱིད་ཚོ་ཡོང་མ་ཐུབ་རུང་
སྟོན་མི་འདུག་ཚོ་མོ་ནམ་
ཡང་བྱིད་ཚོར་དགའ།

你们不来，没关系！
奶奶永远爱你们！



གཡང་བྱིས་ཀྱི་བཞི་འདྲི་བྱིས་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ན་རྩལ་གྲོགས་པོ་ཚོར་སྟན་ཚིག་ཅིག་འབུལ་ཡ།

开心家庭全体成员为小朋友们展示打油诗一首：



ནད་རྩལ་བྱང་བར་འཇིགས་སྐྱུ་སྐྱེ།
病毒来了真厉害，

སྒྲིལ་ལྗོད་བར་ཁ་ཐུང་སྒྲིལ་བ།
出门要把口罩戴。



མི་ཚོགས་ཡོད་སར་འགྲོ་མཚམས་ཞིག་
人多地方不要去，

བྱིས་མི་ཀུན་གྱིས་ལག་བསྟར་བྱེད།
全家行动一起来！

