



ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགོ་བཙུག་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་།

(འཇུག་པོ་)

རྒྱ་གར་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་ཁྲིམས་ཀྱི་འགོ་བཙུག་ལྟར་སློབ་སྦྱོང་།



ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་པ་དེ་ལོ་ལོ་སློབ་བཅོས།

(རི་བོ།)

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ལོ་སློབ་པ་དེ་ལོ་ལོ་སློབ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སློབ་བཅོས་དང་རོགས་

རམ་འཚོལ་རྒྱ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རི་བོ་ནི་ཚད་ཆེན་ཆེན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་སློབ་བཅོས་
ཡག་པོ་བྱས་ན་བཅོས་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་སློབ་བཅོས་ག་ཚོད་ཨ་བ་འགོ་ཚུགས་ན། དེ་བས་ཁྱེད་ཀྱིས་
བདེ་བ་ཚོར་ཐུབ།

ངོས་ལེན་མེད་པའང་བར་བེད་རྒྱུ་བྱས་པ་ཚང་མ་དཔེ་རིས་གསལ་འདོན་གཅིག་བུའི་ཚེད་ཏུ་རེད། མི་གང་ཅང་མཚོན་པ་དེ་
དཔེ་མཚན་རེད།



སློབ་དཔྱད་ཀྱི་ལོ་

འཛམ་གྲངས་འགྲིམ་གྱི་

སློབ་སྦྱོང་།

ཉེ་ལོ་བཟག་དཔྱད་དེས་གཏན་ཉེ་བའི་ཡིན་ན་ཞུང་རང་གི་གཟུགས་པོའི་ནང་ཉེ་བའི་ནང་འབྲུ་ཡོད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད་ཞུང་གི་སློབ་པས་བཟག་དཔྱད་དེ་ལས་མང་བ་བྱས་ནས་ཞུང་ལ་འགྲུལ་མེད་ཉེ་བའི་ཡང་ན་འགྲུལ་ཚུན་ཉེ་བའི་ཡོད་མེད་ཤེས་པ་བྱེད་གྱི་རེད།

འགྲུལ་མེད་ཉེ་བའི་གཏན་ཉེ།

“འགྲུལ་མེད་ཉེ་བའི་”ཡང་ན་“ཉེ་བའི་གཏན་ཉེ་”ཡང་ཟེར།



ཞུང་ལ་ན་ཚོར་མེད་པ།

འགྲུལ་ཚུན་ཉེ་བའི་ནད།

“འགྲུལ་ཚུན་ཉེ་བའི་”ཡང་ན་“སློབ་དཔྱད་ཉེ་བའི་” ཡང་ཟེར།



ཞུང་ལ་ན་ཚོར་ཡོད་པ།



ཉེ་བའི་ཡོད་མེད་ཀྱི་བཟག་དཔྱད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་རྒྱུན་དུ་ཉེ་བའི་ནང་ཡོད་པ་ཚོན་གྱི་རེད།



ཉེ་བའི་ཡོད་མེད་ཀྱི་བཟག་དཔྱད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་རྒྱུན་དུ་ཉེ་བའི་ནང་ཡོད་པ་ཚོན་གྱི་རེད།



ཞུང་གིས་དེ་མེ་གཞན་ལ་ཁྲུབ་གདལ་ཕྱིན་མི་ལུགས།



ཞུང་གིས་དེ་མེ་གཞན་ལ་ཁྲུབ་གདལ་ཕྱིན་ལུགས།

གལ་ཏེ་ཞུང་ལ་འགྲུལ་མེད་ཉེ་བའི་ཡོད་ན་ཞུང་གི་གཟུགས་པོའི་ནང་ཡོད་པའི་ཉེ་བའི་ནང་འབྲུ་རྣམས་གཉིད་ཉལ་བཟང་དོད།

གལ་ཏེ་ཞུང་ལ་འགྲུལ་ཚུན་ཉེ་བའི་ཡོད་ན། ཞུང་གི་གཟུགས་པོའི་ནང་ཡོད་པའི་ཉེ་བའི་ནང་འབྲུ་རྣམས་འདེལ་སྐྱེད་འགོ་གི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་འགྲུལ་ཚུན་ཉེ་བའི་ཞུང་གི་སློབ་པ་གཞོན་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེས་ཞུང་གི་གཟུགས་པོའི་ཚ་ཤས་གཞན་ལ་གཞོན་མིང།

འགྲུལ་ཚུན་ཉེ་བའི་ཡོད་པའི་མེ་ཞེག་གིས་སློབ་རྒྱལ་པའམ། སྐད་ཆ་ཤོད་པ། ཡང་ན་ཉལ་སྐྱོད་རྒྱལ་ན། རང་འབྲུ་རྒྱུད་བརྒྱུད་ནས་ཁྲུབ་གདལ་འགོ་གི་ཡོད། མེ་གཞན་གྱིས་དཔྱད་གསུངས་གཏོང་ལེན་བྱེད་སྐབས་ནང་འབྲུ་ལེན་ན་ཉེ་བའི་ནང་འགོས་གྱི་རེད།

འགྲུལ་ཚུན་ཉེ་བའི་ནད་ཉེགས།

- བདུན་ཕྲག་གསུམ་ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བའི་རིང་སློབ་རྒྱལ་ད། ཡང་ན་སློབ་དང་མཉམ་དུ་ཁྲུབ་ཚོན་པ།
- གཟུགས་པོ་ཐང་ཚད་པ་དང་ཞན་པ་ཚོར་པ།
- ཟས་ལ་དང་ག་མེད་པ་དང་གཟུགས་པོའི་སྐྱོད་ཚད་ཆག་པ།
- ཚ་བ་དང་/ཡང་ན་མཚན་ལ་རྩལ་རྩ་ཚོན་པ།

སློབ་འགོལ་བྱེད།



འགྲུལ་མེད་ཁྲིའི་བེ། རློན་བཅོས་མ་བྱས་ན་འགྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་བེར་འགྲུར་གྱིད། རློད་རང་ལ་ན་ཚོར་མེད་
ན་འང་། རློད་ཀྱི་སློབ་བཟས་ནས་ཁྲིའི་བེ་ནད་འབྱུང་ཡར་སྐྱོང་ཡག་དང་འགྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་བེར་མི་འགྲུར་བའི་
འགོལ་ཐབས་བྱེད་ཚུ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ལེད།

འགྲུལ་ལྷན་ཁྲིའི་བེས་རློད་རང་ནད་པ་ཚབས་ཆེན་བཅོས་གྱིད། སློབ་བཟས་ན་རློད་རང་དྲག་ཏུ་འགྲོ་
ཡག་དང་ནད་འབྱུང་ཀྱི་གོམས་པོ་དང་ནད་མི་ལ་ཁྱབ་གདལ་མི་འགྲོ་བ་བྱེད་ཐུབ་སློབ་ག་ཚོད་ཀྱི་
ལྷ་བ་བཟའ་འགོ་ཚུགས་ན་དེ་ཅོམ་ཀྱི་རློད་རང་ལས་ཀ་ཡང་ན་སློབ་གྲུར་མགྲོགས་པོ་ཕྱིར་ལོག་བྱེད་
ཐུབ།

“ མོ་ཤས་སློབ་དཔེ་དེ་བེད་པགས་བའི་བརྟག་དབྱེད་ཐུབ་འབྲས་ལ་ཁྲིའི་བེ་ཡོད་བ་ཚོན། མེས་
ཆེས་དེ་འགྲུལ་མེད་ཁྲིའི་བེ་ཡིན་པ་བཤད་བྱུང། རློང་གིས་ངར་སྐྱོད་པའི་སློབ་ངས་བཟས་མེད།
གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་བདེ་པོ་ཡིན་པ་ཚོར་བྱུང། རློ་བ་སློབ་མ་ང་གཞུགས་པོ་ཉ་ཅང་མི་བདེ་
བ་འགོ་ཚུགས་སོང། ང་སློབ་ཚུགས་པ་དང་ཚ་ནད་ཡོག་བྱུང། དེ་ནས་ད་ལྟ་ང་ཁྲིའི་བེ་ནད་འབྱུང་
ཡོད་པར་གྱུར་ཡོད། ངས་སློབ་མང་པོ་ཟད་གོས་པ་དང། ངས་མི་གཞན་ཡང་ནད་པ་བཅོས་
ཡོད་ཀྱི་ལེད། གལ་ཏེ་འགྲུལ་མེད་ཁྲིའི་བེད་སློབ་བཟས་ཡོད་ན། འདི་འདྲ་ཚགས་ཡོད་མ་ལེད། ”

- Anila, 28 Queens

སྤྱི་བཙོན་ནམ་

གང་ཐུབ་ཐོབ་པ་གྲིས།

ན་ཚ་ཁ་ཤས་དང་སྤྱི་བཙོན་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁྲིམ་ཏུ་གཟུགས་སེའི་ནད་འགོག་ལུས་པ་
ཉམས་པ་བྱས་ནས་འགུལ་མེད་ཀྱི་འགུལ་ཐུན་ཀྱི་བེ་ཤེས་ཚགས་པ་བྱེད་སྤྲོད།

འགུལ་ཐུན་ཡང་ན་འགུལ་མེད་ཀྱི་བེ་ཤེས་སྤྱི་བཙོན་ཁ་བྱས་སྤྱི་བཙོན་འདྲི་བེ་ཤེས་། ཁྲིམ་ཏུ་གཟུགས་འཁོད་དེ་
དག་ཡོད་ན་ཁྲིམ་ཏུ་ཞུས་རྒྱུ་ཡོད་པ།

- སྤྱི་བཙོན་དག་ཟེའི་ཡོད་པ།
- གཉན་ནད་སྲོལ་སྲུང་གི་རྒྱུ་ཡོད་པ། ཡང་ན་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འཕྲུལ་བེའི་ནད་སྤྱི་བཙོན་གཞན་ཡོད་པ།
- མངལ་ནད་སྲུང་གི་ཡོད་པ། ཡང་ན་སྤྱི་བཙོན་གྲུ་གཞོགས་སྤྱི་བཙོན་ཡོད་པ།
- རླ་གུར་རུ་ཞེ་སྤོང་བཞིན་པ།

ཁྲིམ་ཏུ་གྲིས་ཞུས་རྒྱུ་ལྟར་དུ་སྤྱི་བཙོན་ཁ་བཟང་དགོས། ཁྲིམ་ཏུ་གཟུགས་
སྤོ་བེའི་སྤོ་ཚོར་བཟང་ཡང་ན་བེའི་ཕྱི་ལྟར་ཡོད་པ་ཡང་། གལ་ཏེ་ཁྲིམ་ཏུ་སྤྱི་བཙོན་
མཚམས་འཛོག་བྱས་ན་ནད་གཞི་སྤྱི་བཙོན་འཛོག་སྤྲོད།

- སྤྱི་བཙོན་ཁ་བཟང་བ་དང་བཟང་བ་སྤོགས་བྱེད་པ་ཁྲིམ་ཏུ་ཀྱི་བེའི་ནད་དེ་སྤྱི་བཙོན་ཁ་བཟང་ལ་འཕྲུལ་
སྤོ། དེའི་སྤོ་དོན་ཀྱི་ཁྲིམ་ཏུ་སྤྱི་བཙོན་ཁ་བཟང་བེའི་ནད་ཡོད་པའི་ནད་འཕྲུལ་རྒྱུ་ལྟར་
བཟང་གསོད་མི་ལུག་སྤོ་ལྟར་སྤོ་བེའི་ཐེ་བེ་བཙོན་ཐབས་དཀའ་བས་བཙོན་ཐབས་ཡོང་
རྒྱུར་ལོ་གཉིས་ཙམ་འཛོག་སྤྲོད་ཀྱི་རེད།
 - གལ་ཏེ་ཁྲིམ་ཏུ་སྤྱི་བཙོན་ཁ་བཟང་གཅིག་བཟང་ན། སྤྱི་བཙོན་པ་བཞིན་སྤྱི་བཙོན་ཁ་བཟང་དགོས།
 - གལ་ཏེ་ཁྲིམ་ཏུ་སྤྱི་བཙོན་ཁ་བཟང་གཅིག་ལས་མང་བ་བཟང་ན། ཁྲིམ་ཏུ་སྤོ་བེའི་ཞུས་རྒྱུ་ལས་སེའི་
འཕྲུལ་བེའི་དགོས།
- སྤྱི་བཙོན་ཁྲིམ་ཏུ་བེའི་རིང་རང་ཉིད་ལ་དམིགས་བསམ་བཏང་གྱི་ཁྲིམ་ཏུ་ཁྲིམ་ཏུ་
 - རྒྱུ་བཟང་འཕྲུལ་། དེ་བེའི་སྤྱི་བཙོན་བེའི་རིང་རང་བཏུང་ན་ཁྲིམ་ཏུ་མཚན་པར་གཞན་ཀྱི་རེད།
 - ཐུགས་སྤོང་སྤོགས་རྒྱུ་ལྟར་ཞེ་འདྲིས་ལ་བར་སྤོང་སྤོ། 311 ཡང་ན་ 1-866-697-8487,
ཡང་ན་དྲ་གཞི་ལྟར་ nyc.gov/health མངལ་ནས་ “NYC Quits” (རྒྱུ་བཟང་གྲོད་
ཁྲིམ་ཏུ་སྤོང་) འཛོག་སྤོ།

བྲན་པ་བྱེད་དགོས།



ཐབས་མཚོན་དེ་དག་གིས་ལན་ཐོགས་ལྟུག

- སྐྱེན་པས་ལམ་སྐྱོན་བྱས་པ་བཞིན་སྐྱེན་བཟའ་དགོས།
- བྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་ཚང་མ་ས་མ་ཆ་གཅིག་ལ་ཉར་དགོས།
- བྱེད་ཀྱིས་རང་གི་སྐྱེན་བཟའ་རྒྱུ་ལོ་ཐོར་ཉིན་རེར་ཉུགས་རྒྱུ་།
- རང་གིས་སྐྱེན་ཟུང་བའི་དུལ་སྐྱུ་ཡོང་བའི་ཚེ་དུ་སོ་སོའི་ནང་ལ་དུལ་སོ་སོ་དུ་དཔེ་ན་ཐབས་ཚང་ནང་།
- བྱེད་ཀྱི་ཁ་པར་ནང་ཚུ་ཚོ་དེ་ལ་བརྒྱུགས།
- རང་གི་ནང་མི་ཡང་ན་རོགས་པས་རང་གི་སྐྱེན་བཟའ་ཚེ་དུལ་སྐྱུ་སྐྱོད་དུ་རྒྱགས་།
- བྱེད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ལ་ཐད་ཀར་བརྟུག་ཞིབ་བྱི་གསོ་ཐབས་(directly observed therapy, DOT)སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་དེས། རེན་མེད་ཞབས་ཞུ་དེས་བྱེད་སྐྱེན་བཟའ་ལ་འབྲུག་གོར་མི་ཡོང་བར་རོགས་པ་བྱེད་ལྟུག། འདྲིའི་སྐོར་དེ་ལས་མང་བ་ཤོག་གངས་14ལ་གཟིགས།

ཞོར་ཕྱོག་གང་ཡོད་སྲིད་པ་ ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།

མི་མང་ཆེ་བས་སྐྱོན་མེད་པའི་ཐོག་ཏེ་བི་སྐྱེན་ཟུག་ཡོད། འོན་ཀྱང་འགའ་ཤས་ལ་
བྱུར་ཕྱོག་ཡོད་པེད།

གལ་ཏེ་བྱེད་ལ་གཤམ་འཕོང་བྱུར་ཕྱོག་རིགས་ཡོད་ན། བྱེད་ཀྱིས་སྐྱེན་མཚོན་ལ་འཛོག་བྱས་ནས་ལམ་སོང་སྐྱེན་
པར་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།

- ཞེ་མེད། ལྷག་པ་སྐྱུག་པ། ཡང་ན་ཟས་ལ་དང་ག་མེད་པ།
- ལྟོ་བར་ན་བྱུག
- མི་གསལ་བ། ཡང་ན་མཐོང་ཚོར་ལྟུར་བ།
- མིག་དང་ཤ་མདོག་ལེར་ཤ།
- ཐོར་པ་སྲིབ་སྲིབ་ཡང་ན་ཟ་འབྲུག་ལངས་པ།
- ལག་མཚུབ་དང་རྒྱུ་མཚུབ་ལ་སྤྱོད་པའི་ཚོར་རྣམས།
- ལུ་སྐྱོགས་ལ་ན་བྱུག
- གཅིན་པ་ནག་པོའམ་རྒྱ་སྐྱུག
- ཉེན་གསུམ་མམ་ཡང་ན་དེ་ལས་སྐྱུག་པའི་ཚ་བ།

གནས་སྐབས་འགན་འཛིན་མཉམ་དུ་

སྐད་ཆ་ཤོད།



གལ་ཏེ་ལྷོ་གྲོ་ལ་འགྲུལ་ཕྲན་ཏེ་བེ་ཡོད་ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་གནས་སྐབས་འགན་འཛིན་པ་ཞིག་གིས་ལྷོ་གྲོ་སྐོན་བཅོས་བྱེད་པའི་རིང་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་རེད། འབབས་ལྷོ་གྲོ་འདི་རིང་མེད་རེད།

སྐོན་དང་ཉལ་སྤྱི་རྒྱལ་པ་བརྒྱུད་ལྷོ་གྲོ་ཀྱིས་མི་གཞན་དང་། དེ་བཞིན་རང་གི་ནང་མི་རྒྱུན་ཚང་ལ་ཏེ་བེ་ཡོད་ནད་འབྲེལ་གྲུབ་གནད་ལ་བརྟེན་ཡོད་མེད་ལྷོ་གྲོ་གྲོ་གནས་སྐབས་འགན་འཛིན་གྱིས་ཁོང་ཚོར་ཏེ་བེ་ཡོད་མེད་བརྟེན་ཚེད་རོགས་པ་བྱེད་ཐུག།

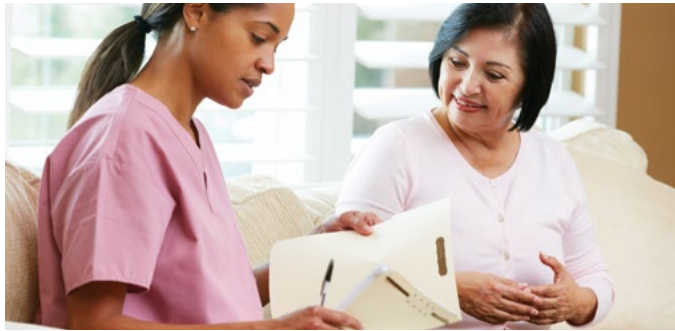
ལྷོ་གྲོ་གནས་སྐབས་འགན་འཛིན་པས་ལྷོ་གྲོ་ལ་འདི་ལྗོངས་ཀྱི་བ་འགོད་ཀྱི་རེད།

- ལྷོ་གྲོ་ནད་རྟགས་འག
- ལྷོ་གྲོ་སྐོན་པའི་ས་ཆ་འག
- ལྷོ་གྲོ་ཉེ་བའི་མི།

“ ངའི་གནས་སྐབས་འགན་འཛིན་པས་ལྷོ་གྲོ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ལུས་སྐད་ཆ་དྲིལ་བྱུང། - ལྷན་བཅོས་མ་བྱས་སྐོན་དང་སྐད་ཆེད་རྒྱུན་རིང་པོར་མཉམ་དུ་གཤེབས་པའི་མི། ངའི་གནས་སྐབས་འགན་འཛིན་པས་ཁོང་གིས་ལྷོ་གྲོ་ལ་བྱེད་ལུས་འགལ་ལ་ཁ་བར་ཡང་ན་ལྷག་འཕུང་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ཏེ་བེ་ཡོད་མེད་བརྟེན་དུ་ལྷོ་གྲོ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་བཤད་བྱུང། ལྷན་སྐོན་དུ་འཛོལ་སུ་ལ་ཁ་བར་གཏོང་དགོས་པའི་ཚོ་ཞིག་བཅོས་པ་ཡིན། ངའི་གནས་སྐབས་འགན་འཛིན་པས་ལྷོ་གྲོ་ལ་འབྲེལ་བྱེད་ལྷོ་གྲོ་ལ་འབྲེལ་བྱས་མོང། ”

- Carlos, 42 Brooklyn

ལ་སྐྱོན་ཆ་འཕྲིན།



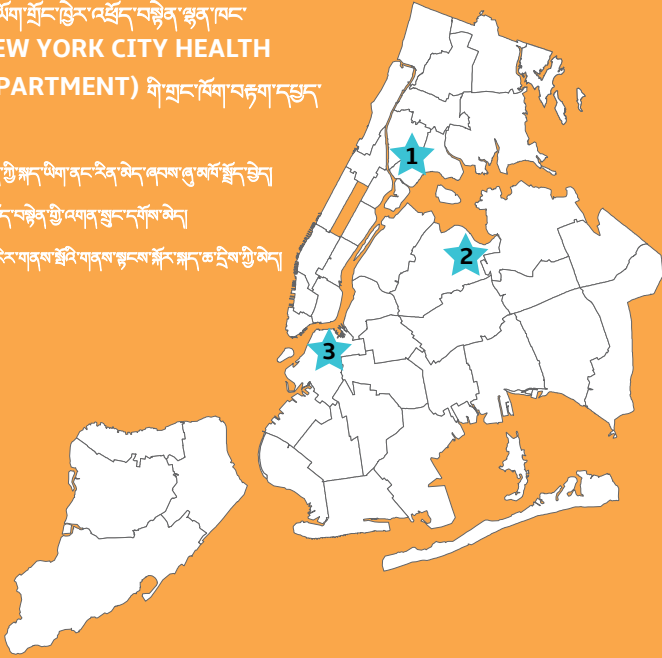
ཐད་ཀར་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་གསོ་ཐབས། (DOT) རྒྱང་རང་སྐྱོན་ཟ་བའི་དུས་ཚོད་སློབས་སྐབས། འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པས་ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ལུས་དང་། རྒྱུ་མཉམ་བཞུགས་འཕྲིན་གྲོགས་སྤྱོད་། ཡང་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་ཁྱིམ་འདྲི་བའི་སྐྱོན་དབྱེད་ཁང་གང་ཅུང་ཞིག་ལ་ཁྱེད་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ཀྱི་དྲི་བ་གང་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ལཱ་འདེབས་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོན་བཙོ་བེ་ལ་འཇུག་ཤོར་མི་ཡོང་བའི་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ། ཐད་ཀར་བརྟག་ཞིབ་གསོ་ཐབས་(DOT) སྐོར་ལ་དེ་ལས་མང་བ་ཤེས་འདོད་ཡོད་ཚེ། མིང་འགོད་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་མིན་ཚུན་ཆད་ཆེད་ཁྱེད་ཀྱི་ཨེམ་ཆིར་སྐད་ཆ་ཤོད།

དེ་ལས་མང་བའི་ཆ་འཕྲིན།

- འདིར་སོང་། nyc.gov/health/tb
- 311 ལ་བར་བཏང་ལྟེ་ཁྱེད་ཀྱི་བའི་སྐོར་སྐད་ཆ་ཤིག།
- འདིར་སོང་། cdc.gov/tb

རྫོང་ཡོག་གོང་ཁྱེད་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ (NEW YORK CITY HEALTH DEPARTMENT) གི་གྲང་ཁོག་བརྟག་དབྱེད་ཁང་།

- ལང་།
- རྒྱང་རྒྱ་སྐད་ཡིག་བར་རིན་མེད་ཐབས་ལུ་མཐོ་སྤྱོད་བྱེད།
 - འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འགན་སྲུང་དགོས་ཤིང་།
 - མ་རིར་གནས་སྡོམ་གནས་སྡུངས་སྐོར་སྐད་ཆ་འདི་ཀྱི་མེད།



1 Morrisania Chest Center
1309 Fulton Ave.,
First Floor
Bronx, NY 10456

2 Corona Chest Center
34-33 Junction Blvd.,
Second Floor
Jackson Heights, NY 11372

3 Fort Greene Chest Center
295 Flatbush Ave. Ext.,
Fourth Floor
Brooklyn, NY 11201



