



- [གནོད་འཚོ་ཅན་གྱི་འབྲུ་སྲིན་སྲོག་ཚགས་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཉུགས་མཚན་དག་ལ་གཟིགས་དགོས་པ་དང་དོ་སྣང་བྱུང་བའི་གནད་དོན་གང་ཅུང་སེལ་དགོས།](#)  
[“Best Practices for Pest Proofing Food Service Establishments”](#) (ཟས་རིགས་ཞབས་ཞུའི་ཚོང་གཉེར་ཁང་གིས་གནོད་འཚོ་ཅན་གྱི་  
 འབྲུ་སྲིན་སྲོགས་ཚགས་འགོག་པའི་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོས་ཁག) ཞེས་པའི་ལམ་སྟོན་དེར་གཟིགས་རོགས།
- [མཚམས་འཛོག་བྱས་ཡོད་སྲིད་པའི་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་དག་བསྐྱར་གསོ་གནང་དགོས།](#) དཔེར་ན་གནོད་འཚོ་ཅན་གྱི་འབྲུ་སྲིན་སྲོག་ཚགས་སྤངས་  
 འཛོན་དང་། གང་སྟེགས། བསྐྱར་སྦྱོང་བྱུང་བའི་ཞབས་ཞུའི་རིགས་ལྟ་བུ།
- [ཕྱིའི་མཐུན་རྐྱེན་ཁག་ལ་དགོས་ངེས་ཀྱི་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་དགོས།](#) དེའི་ནང་དུ་ཞ་ལ་དང་། གྲུང་དོས། ཐོག་པང་དག་འཚུང་ཡོད།
- [དགོས་མཐོ་ཚ་ཚང་ལ་ཞིབ་བཤེར་གནང་བ་དང་ཡང་བསྐྱར་གང་དགོས་པ་གསོག་འཛོག་གནང་དགོས།](#)

**འབྲུ་སྲིན་སྲོག་ཚགས་ཀྱི་ (New York State, NYS) ཡི་དགོས་མཐོ་ཚ་ཚང་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོས་ཁག་གི་སྟོང་བསྐྱར།**

འདི་དག་ནི་འབྲུ་སྲིན་སྲོག་ཚགས་ཀྱི་སྟོང་བསྐྱར་ལམ་སྟོན་ཁག་ནས་བཏུས་པའི་བཀའ་ཁྲབ་དང་འོས་སྤྱོད་བྱས་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོས་ཁག་རེད། ཡང་ལམ་སྟོན་རྒྱས་  
[པ་ལ་གཟིགས་པ་དང་།](#) ཞབས་ཞུ་མོས་མཐུན་གནང་བ། [བདེ་འཇགས་ཀྱི་འཚར་གཞི](#) ཞིག་བཟོས་ཡོད་པ་གནང་དགོས།

**ཕྱིའི་གཟུགས་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱང་བཞུད།**

བཀའ་ཁྲབ་ཁག

- [ཁང་པའི་ནང་གི་ཤོང་ཚད་དེ་མིའི་གྲངས་ཚད་མང་ཤོས་ཀྱི་ 25% མི་བརྒལ་བའི་ཚད་བཀག་བཟོ་དགོས།](#) དེའི་ནང་དུ་ལས་མི་ཚོ་འཚུང་མེད།
  - [མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཐོག་ནས་ཚོང་ཤག་གི་གྲངས་ཚད་ག་ཚོད་ཀྱིས་ 25% ལོན་གྱི་ཡོད་པའི་སྐྱར་ཡིག་སྐྱར་དགོས།](#) སྐྱར་ཡིག་དེ་རིགས་ཟ་ཁང་གི་  
 ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཚོང་ཤག་ཚོས་གསལ་པོ་མཐོང་ལུབ་པ་བཟོ་དགོས།
  - [མངོན་གསལ་དོད་པའི་ཐོག་ནས་ཚོང་གཉེར་བྱེད་སའི་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀར་ \(དཔེར་ན། སྤྱིའི་སྐང་ལ་ལྷ་བུ།\) གང་ལ་བཤེག་གཏོང་བའི་རིགས་སྟན་  
 སང་ལུ་སའི་ཁ་བར་དང་འཕྲིན་ཐུང་གི་ཨང་གྲངས་སྐྱར་དགོས།](#) གང་ལ་བཤེག་གཏོང་བའི་རིགས་མཐོང་མཐུན་གྱི་དོ་བདག་ཚོས་གནང་དོན་དེ་  
 རིགས་ 833-208-4160 ཁ་བར་གཏོང་བ་ཡང་ན་ “VIOLATION” (གང་ལ་བཤེག་) ཞེས་བྲིས་ཏེ་ 855-904-5036 འཕྲིན་ཐུང་སྐྱར་ནས་  
 སྟན་སང་ལུ་ཚོགས།
  - [ལས་མི་ཡང་ན་ཚོང་ཤག་ཚོ་གསལ་སྲིད་ཁོང་ཚོའི་ལུས་ཀྱི་ཚ་དོད་ཚོང་གཉེར་བྱེད་སའི་ནང་དུ་མ་འཇུག་སྟོན་དང་འཇུག་མ་ཐག་ཏུ་འཕྲལ་དུ་འཇུག་  
 རྩེས་ཚ་དོད་ 100.0°F ལས་བརྒལ་མེད་མཐུན་ཚོ་ཁོ་ན་ནང་དུ་འཇུག་དུ་འཇུག་དགོས།](#) (གཤམ་འོག་ཏུ་ “དབྱེ་སེལ་ལྗེ་ཚན་” རང་དུ་འགྲུབ་  
 བརྗེད་བྱས་ཡོད་པ་བཞིན་) བ་དང་།
  - [ཚོང་གཉེར་བྱེད་སའི་ནང་དུ་གསལ་སྲིད་ཚོང་ཤག་གི་ཕྱི་ཁག་ཅིག་གི་ནང་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་མི་ 1 གིས་ནང་དུ་མ་འཇུག་སྟོན་ཡང་ན་འཇུག་མ་  
 ཐག་ཏུ་རང་ཉེད་ཀྱི་མིང་དང་། ཁ་བྱང་། ཁ་བར་ཨང་གྲངས་ཚ་ཚང་བ་ཞིག་འབྲལ་ལུག་རྩེས་སྟེག་གི་ཚུལ་བའི་ཚད་དུ་ཐོ་འགོད་གནང་བ་ཡིན་ན་  
 གཞི་ནས་ཕྱི་ཁག་དེའི་ཚོང་ཤག་ཚོ་གཉེན་དག་ཚོ་ནང་དུ་གསོལ་ཚོགས་བཞེས་སུ་འཇུག་དགོས།](#)
- [ལས་མི་ཚོང་མས་ཁས་ལེན་བྱ་བ་དང་བའི་གདོང་ཞབས་དུས་ཚོད་གང་ཚང་ལ་གྱོན་དགོས།](#)
- [མར་བསྐྱང་ཡོད་ན་མ་གཏོགས། ཚོང་ཤག་ཚོང་མས་གདོང་ཞབས་དུས་ཚོད་གང་ཚང་ལ་གྱོན་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས།](#) དེ་ཡང་ཚོང་ཤག་དེ་ལོ་ 2 ཡན་ཡིན་པ་  
 དང་གསོ་དབྱེད་ཀྱི་སྟེག་ནས་གདོང་ཞབས་དེ་འདྲ་ལ་བཟོད་སྲན་གནང་ལུབ་མཐུན་ཡིན་དགོས།
- [ཁང་པའི་ནང་ལོགས་སུ་སྦྱོང་ས་ཡོད་པའི་ཅོག་ཅེ་ཚོང་ཤག་གི་ཚད་དུ་ཡིན་པ་དེ་དག་བར་ལ་ཕྱྱགས་ཚང་མར་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་སྟེ་ 6 ཡི་དབྱེ་  
 མཚམས་དགོས།](#) རྒྱང་བཞུད་གནང་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སུ་ཅོག་ཅེ་མན་རྒྱུན་བར་ལ་ཕྱིའི་བཅད་མཚམས་སྟོང་དགོས། བཅད་མཚམས་འདི་དག་དེས་བར་  
 དུ་མཐོ་ཚད་ཉུང་མཐར་ཡང་སྟེ་ 5 དགོས་པ་དང་། ཇ་དག་ཡང་ན་མི་སྟོན་སྐབས་ཀྱི་ཐོན་སྐྱོད་དག་ལ་འགོག་རྒྱུ་བཟོས་མེད་པ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
- [ཟས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་དག་གི་ཚོང་གཉེར་བྱེད་སའི་ཡོད་པའི་བྱེད་སྟོན་གང་ཅུང་ལ་ཚོང་ཤག་གི་མིའི་གྲངས་ཚད་ལ་ཚད་བཀག་བཟོས་ཏེ་ཤོང་ཚད་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་  
 25% ཉུང་བ་ཡོད་པ་ཡང་ན་དེ་ཡོད་སྟེ་ཚོགས་འདུ་འཛོམས་ཀྱི་དམ་བསྐྱགས་ཁག་ས་ཁུལ་དེར་ཉུས་པ་ཡོད་པ་དགོས།](#) (དེ་ནི། རིམ་བུ་ 4 ས་གནས་ཁག་ཏུ་  
 མི་གྲངས་ 50 ཡང་ན་དེ་ལས་ཉུང་བ་ཡོད་པ། ཕྱི་ལོ་ 2020 ལོའི་ཟླ་བ་དགུ་པའི་ཚས་ 10 གཞིར་བཟུང་།)
- [ཅོག་ཅེ་གཅིག་ལ་མི་གྲངས་ 10 ལས་མང་བ་སྟོད་དུ་འཇུག་མི་ཚུང་བ་དང་། དོ་བདག་རྣམས་དེས་བར་དུ་ཕྱི་ཁག་གཅིག་པའི་ཚོགས་མི་ཡིན་དགོས་ཀྱང་  
 བྱིས་ཚང་མི་འདྲ་བ་ནས་ཡིན་ཚོགས།](#)
  - [ཇི་སྲིད་ཚོགས་མི་ཚོས་ཕན་ཚུལ་འབྲེལ་ལམ་ཕྱི་ཁག་གཅིག་པའི་ཚོགས་མི་ནང་ཁུལ་ལ་གནང་བ་ཡིན་ན། དེ་སྲིད་བར་དུ་ཁོང་ཚོས་དུས་ཚོད་འདྲ་  
 མིན་ཡོང་བ་དང་། མར་བསྐྱང་བ། ཐོན་པོ་སོགས་གནང་ན་འགྲིག་གི་ཡོད།](#)
  - [སྤྱི་པའི་ཅོག་ཅེ་དག་གིས་གསལ་སྲིད་ཕན་ཚུལ་བར་ལ་རྒྱང་ཐག་སྟེ་ 6 ཉར་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཚོགས།](#)
- [ཚང་ཁང་ལ་སྦྱོང་ས་དང་ཞབས་ཞུ་མཐོ་སྦྱོང་གནང་མི་ཚོགས་ཚང་ཁང་ལས་མི་ཚོས་འཇུག་ཚས་རིགས་ཚོང་ཤག་ཚོར་ཁོང་ཚོ་སྦྱོང་སའི་ཅོག་ཅེར་འབྲལ་ཚད་  
 གོ་སྟེག་ཁོ་ནའི་ཚད་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ན་འགྲིག་གི་ཡོད།](#)

- ས་ཆ་རྒྱུང་རྒྱུང་རིགས་ལ་ (དཔེར་ན། གྲངས་སྐྱེས་ལྷ་བྲལ།) ལས་མི་ཚང་མས་གཏོང་ཁེབས་ཀྱི་ལོ་ལྷན་ལ་གཏོགས། ཏུས་ཚོང་གཅིག་ལ་དོ་བདག་གཅིག་ལས་མང་བས་བོད་རྒྱུད་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་བཟོ་དགོས། རང་གི་མིའི་གྲངས་ཚད་ཤོད་ཚད་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ 25% ལས་ནམ་ཡང་མི་བཞུལ་བ་དེས་བར་དུ་གནང་དགོས།
- རྩོགས་གཉེས་ལ་འགོ་ཐུབ་པའི་རྐྱེད་ལམ་གྱི་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་པ་དག་ལག་བཟར་གནང་དགོས།
- ཚོང་གཉེར་བྱེད་སའི་ནང་དུ་མི་པར་འགོ་རྒྱུར་འོང་བྱེད་མཁན་གྱི་གྲངས་ཚད་ལ་དམ་བསྟུགས་ལྷ་འཛིན་ནན་པོ་གནང་སྟེ་ཤོད་ཚད་དང་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུད་བཞུགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ལག་ལ་བརྩིས་བྱེད་ཡོད་པ་དགོས་པ་དང་། ཏུས་ཚོང་གང་ཚང་ལ་དེ་ཡོད་ཤོད་ཚད་ཀྱི་གྲངས་ཀ་ཉག་ཉག་ཉར་ནས་དེ་ 25% ལི་ཚད་གཞི་ལས་མི་བཞུལ་བ་བྱེད་དགོས།
- རྩ་དྲིའི་རྒྱ་ཚོད་ 12 རྩས་ 5 བར་ལ་ཚོང་ཤག་ལ་ཟས་དང་འཐུང་ཆས་ཀྱི་ཞབས་ཞུ་འཚམས་འཛོག་བྱེད་དགོས། རྩ་བྱེད་ཀྱི་རྩིས་ལ་ཞབས་ཞུ་མཐུག་སྤྱི་ལ་རྩིས་ཚོང་ཤག་ཚོ་སྤྱི་མཐུན་སྐར་མ་ 30 བར་དུ་རྩོད་དུ་འཐུག་ན་འགྲུག་གི་ཡོད། དེ་ནི་ཁོང་ཚོའི་ཞུས་ལག་མཚན་ཚར་ཐུབ་པ་ཡོང་བ་ལོ་ནའི་ཚེད་དུ་རེད།
- བཤམས་ཟས་ལ་རང་གིས་རང་ལ་ཞབས་ཞུ་མཁོ་སྤོང་མི་བྱེད་པ་བཟོ་དགོས་པ་དང་ལས་བྱེད་མི་སྣ་འདད་དེས་བཞག་སྟེ་ཚོང་ཤག་གིས་ཅ་དངོས་དུལ་མ་དག་ (དཔེར་ན། ཟས་སྒྲུགས་ཚད་ཀྱི་ཐུ་མར། སྐམ་པ་ལྷ་བྲལ།) ལ་ལག་པ་མི་འཚང་བ་དང་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུད་བཞུགས་གནང་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས།
- མི་མང་ཚོས་དབྱེ་སེལ་གྱི་ཚེད་དུ་བང་ནང་དུ་སྐྱུག་པའི་རིང་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུད་བཞུགས་ཀྱི་བར་ཐག་ལྷི་ཏེ་ 6 ཉར་ཐུབ་པའི་འཚར་གཞི་ཞིག་བཟོས།

**འོས་སྤྱོད་བྱས་པའི་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོས་ལག**

- བྱེད་ལས་གཙོ་བོར་བར་ཐག་ཐུབ་བྱ་ཉར་དགོས་ན་མ་གཏོགས། ཏུས་ཚོང་གང་ཚང་ལ་ལས་མི་ཚོས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱུད་ཐག་ལྷི་ཏེ་ 6 ཉར་ཡོད་པ་གནང་དགོས། (དཔེར་ན་ཟས་བཟོ་བ་དང་། གཙང་མ་བཟོ་བ། ཚོག་ཚོགས་མ་བཟོ་བ་ལྟ་བུ།)
- ལས་ཀ་བྱེད་སའི་ས་ཚོགས་ལག་ཡང་ན་ལས་མི་རྒྱུད་སའི་ས་ཆ་བོད་རྒྱུད་དག་གཏོང་བྱིགས་ལ་བཟོ་བཅོས་དང་ཡང་ན་གྲངས་ཚད་ལ་ཚད་བཀག་བཟོས་ཏེ་བྱིགས་ཚང་མར་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱུད་ཐག་ལྷི་ཏེ་ 6 ཡོད་པ་བཟོ་དགོས། རྒྱུད་བཞུགས་གནང་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ། [OSHA ལི་ལམ་སྤོང་དང་མཐུན་པའི་དང་ནས་བྱེད་བཅད་མཚམས་བཟོ་དགོས།](#)
- གང་དུ་གནང་ཐུབ་སེམས། ཞབས་ཞུ་ལག་གི་ཚེད་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་ལུས་ལ་གསལ་ཐ་དད་བཟོ་དགོས། ཟ་ཁང་གི་ནང་དུ་ཞབས་ཞུ་མཁོ་སྤོང་གནང་མཁན་གྱིས་ལུས་ཅན་ཞིག་ལ་ཞབས་ཞུ་མཁོ་སྤོང་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ལ་བའི་རིགས་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།
- ཐབས་ཚད་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་གང་ཐུབ་དང་། ཁོང་ཚོའི་ལས་དུས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ལས་ཀའི་ས་ཚོགས་གཅིག་རང་ལ་གནས་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས། (དཔེར་ན། གྲངས་ཚད་ལ་ན་སྟེག་ཟས་ཡང་ན་འཐུ་ཟས་ལྷ་བྲལ།)
- གང་ཐུབ་ཐུབ་དང་། ཐབས་ཚད་གི་སྤྱི་གཞི་ལ་སྐར་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་སྟེ་རྒྱུད་ཐག་ལྷི་ཏེ་ 6 ཉར་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།
- ཐབས་ཚད་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་ཅ་དངོས་མཐུན་སྟེ་སྐར་ལ་བཞག་སྟེ་མི་རྩིས་མ་དེས་ལེན་ཐུབ་པ་བཟོ་དགོས་པ་ལས། མི་གཅིག་ནས་མི་གཞན་ཞིག་ལ་ལག་པ་བརྒྱུད་ནས་མི་སྤོང་པའི་སྐུལ་མ་གཏོང་དགོས།
- གལ་སྲིད་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ལས་དུས་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་བཟོས་ཏེ། རྩོན་ནས་ལས་ཀ་ (དཔེར་ན། ཞུས་ལག་གོ་སྐྱིག་ལྷ་བྲལ།) ཚར་བ་བྱེད་དགོས།
- ཚོང་ཤག་གིས་རྩོད་ས་རྩོན་ནས་ཟུར་འཛོག་གནང་ཐུབ་པའི་སྐུལ་མ་གཏོང་དགོས།
- ཚོང་ཤག་ཚོས་ཞུས་ལག་ལེན་ཚོགས་ཡོད་པ་ཡང་ན་རྩོད་རན་དུས་བར་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་མི་འའི་ནང་དུ་ཡང་ན་བྱི་ལོགས་ལ་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུད་བཞུགས་འོས་འཚམས་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་སྐྱུག་རྩོད་གནང་ཐུབ་པའི་སྐུལ་མ་གཏོང་དགོས།
- ཚོང་ཤག་ཚོས་དུ་ལམ་ཡང་ན་ཁ་པར་ཐོག་ནས་མངགས་ཉོ་བྱེད་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་གཏོང་དགོས།
- གང་དུ་གནང་ཐུབ་ཀྱང་རེག་ཐུག་མེད་པའི་མངགས་ཉོ་དང་། རིན་སྤོང་། སྤྱི་ལ་འཛོག་ལེན་དུ་འཐུག་དགོས།
- ཚོང་མཁན་ཚོས་ཐེངས་གཅིག་ལ་བྱ་རིམ་གཅིག་གནང་གི་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས། དེའི་ནང་ཚོང་མཁན་གཅིག་གིས་དུས་གཅིག་ལ་ཐོན་རྒྱུས་གཅིག་སྤྱི་ལ་འབྲེམ་བྱེད་པ་དང་། ལས་མི་ཚོས་ཡང་ཡང་རེག་ཐུག་བྱེད་སའི་དོས་རྒྱུས་ཡང་སོ་གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་གཉན་འཛོམས་བྱེད་པ། ཚོང་མཁན་རྩིས་མ་དེས་ས་ཁང་ཁོར་ཡུག་ནང་དུ་ཡོང་ཐུབ་པ་བཟོ་དགོས།
- ཐོག་ཁང་དང་ཚོང་གཉེར་བྱེད་སའི་ནང་དུ་མི་པར་འགོ་རྒྱུར་འོང་གི་གྲངས་ཀ་ལ་སྤངས་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཚེད་དུ་ནང་དུ་འཐུག་སའི་གྲངས་ཀར་ཚད་བཀག་བཟོས་ཏེ་འཕྲོད་བརྟེན་དབྱེ་སེལ་ལ་སྐབས་བདེ་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།
- ཚོང་ཤག་གི་ཚེད་དུ་འཐུག་སྟེ་ཡང་ན་ཐོན་སྐོ་གསལ་པོ་བཟོ་བ་དང་། གང་ཐུབ་ཐུབ་དང་ལས་མི་ཚོའི་ཚེད་དུ་འཐུག་སྟེ་ཡང་ན་ཐོན་སྐོ་ལོགས་དགར་བཟོ་དགོས།

**སྤང་སྤྱོད་ཡོ་བྲང་།**

**བཀའ་བྲལ་ལག**

- ཏུས་ཚོང་གང་ཚང་ལ་ལས་བྱེད་པ་ཚང་མས་གཏོང་ཁེབས་ཀྱི་ལོ་ལྷན་ལ་གཏོགས་པ་དང་དེ་བཞིན་ལས་བྱེད་མི་སྣ་ཚོས་ལག་པའི་གཙང་སྤྱི་ལག་ལེན་

དང་མངའ་ལྷོ་དང་ས་གནས་ཀྱི་གཙང་སྲིད་སྒྲིག་གཞི་ལག་དང་མཐུན་པའི་ཐོག་ནས་ལག་བརྩམས་པའི་བཅད་མཚམས་རིགས་བཅད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས།

- གལ་སྲིད་ལས་མིས་ཟས་གཞི་སྤྱོད་མིན་པའི་བྱེད་སྒོ་ལག་གི་སྐབས་སུ་ལག་ཤུབས་གྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ལ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོས་ལག་ཤུབས་ཡང་སེ་བཞེ་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་ལས་འགན་བཞེ་བོ་རྒྱལ་དུས་ལག་ཤུབས་བཞེ་བོ་རྒྱལ་ཤུབས་པའི་སྐུལ་མ་གཏོང་དགོས། (དཔེར་ན། ཚོང་ཤག་ལ་ཞབས་ཞུ་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ནས་སྤྱི་མཐུན་ཀྱི་འཕྲོད་འཕྲིད་ལ་འཕྲོད་པའི་བར་ཉར་བྱ།)
- གལ་སྲིད་ལས་མི་ཚོས་ལག་ཤུབས་མ་གྱུར་ན། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པ་ཡང་སེ་བཟུ་བ་དང་ཡང་ན་གཉན་སེལ་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
- ཅོག་ཅའི་ཁེབས་བཞེ་བོ་རྒྱལ་མཐུན་གྱི་ལས་མི་ཚོས་ཁོད་ལག་པ་ཡི་ཅི་དང་རྩལ་བཟུ་བ་དང་། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་ལག་ཤུབས་གྱུར་པ་ཡིན་ན། ཅོག་ཅའི་གཙང་མ་བཟོས་སྤྱོད་དང་བཟོས་ཆེས་ལག་ཤུབས་བཞེ་བོ་རྒྱལ་གྱི་ཡོད་པ་གནང་དགོས།
- ལས་མི་ཚོར་སྤྱོད་རུང་བའི་གདོང་ཁེབས་ཤིག་ལས་མིས་རིན་པ་སྤྱོད་མི་དགོས་པའི་ཅོག་ནས་མཁོ་སྤྱོད་གནང་དགོས།
- ཚོང་ཤག་ཚོས་གདོང་ཁེབས་སྤྱོད་རུང་བ་ཞིག་གྱུར་ཡོད་ན་གཞི་ནས་ཚོང་གཉེར་བྱེད་སའི་ནང་དུ་འཇུག་དུ་འཇུག་དགོས། དེ་ཡང་ཚོང་ཤག་དེ་ལོ་ 2 ཡན་ཡིན་པ་དང་གསེང་བྱེད་ཀྱི་ཅོག་ནས་གདོང་ཁེབས་དེ་འདྲ་ལ་བཟོད་སྤྱོད་གནང་སྐབས་མཐུན་ཡིན་དགོས།
- ཅོག་ཅའི་ཞིག་ལ་བཟུང་མེད་ན་ཚོང་ཤག་ཚོས་གདོང་ཁེབས་གྱུར་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས། (དཔེར་ན། ལེན་པའི་ཚེད་དུ་སྐྱུག་སྤྱོད་པ། མཐུན་སྐྱུག་ཡང་ན་སྐུ་ཁུང་ཡོད་སར་མངགས་ཉེ་བྱེད་པ། ཅོག་ཅའི་ནས་ཡར་མར་འགྲོ་བ། གསལ་སྤྱོད་ནས་ཡར་མར་འགྲོ་བ་ལྟ་བུ།)
- གདོང་ཁེབས་གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་། བཞེ་ལེན་བྱེད་པ། མཐུན་སྤྱོད་བྱེད་པའི་རིགས་འགོག་དགོས། ལ་སྤོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཚེད་དུ་ [CDC ཡི་ལམ་སྟོན་ལ](#)་གཟིགས་རིགས།
- ལས་མི་ཚོར་རང་ཉིད་སྤྱོད་ཡོ་བྱེད་ (PPE) རི་ལྡན་གྱི་དགོས་པ་དང་། སྤྱད་དགོས་པ། གཙང་མ་བཟོ་བ་ (བྱ་རུང་བ་ཡིན་ན་) དེ་བཞིན་དོར་ཕྱོགས་སྐྱོར་ལ་སྤྱོད་བཟུང་སྤྱོད་གནང་དགོས།

**འོས་སྤྱོད་བྱས་པའི་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོས་ལག**

- མར་བཟུང་ཚར་རྗེས། ཚོང་ཤག་ཚོས་ལས་བྱེད་མི་སྣ་དང་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས་ཡང་ན་ཟས་ཟ་བ་ཡང་ན་འཇུག་བ་སོགས་བྱེད་ཀྱི་མེད་ན་ཁོང་ཚོས་གདོང་ཁེབས་གྱུར་དགོས་པའི་སྐུལ་མ་གཏོང་དགོས། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ཉེར་མཁོ་མ་རེད།

**རྒྱ་ཚགས་དང་རྒྱ་ལམ་མ་ལག**

**བཀའ་བྲལ་ལག**

- རྒྱ་ཚོད་འཛིན་མ་ལག་གཙོ་བོ་ཡོད་མཐུན་གྱི་ཚོང་གཉེར་བྱེད་ས་ཚོས། དེས་པར་དུ་ HVAC མ་ལག་ཚགས་སེལ་གཙོ་བོའི་ཚད་གཞི་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་ཚགས་སེལ་དེ་དེ་ཡོད་ཚགས་སེལ་བའི་ཁྲི་དང་རྒྱ་ཚོད་འཛིན་མ་ལག་སྐྱེག་འཇུག་བྱས་ཡོད་པ་དེ་དག་དང་མཐུན་གྱི་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་སྤྱོད་རུང་བ་ཡིན་ན། ཉུང་མཐར་ཡང་MERV-13 ཞིག་ཡོད་པ། ཡང་ན་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པ་ཡང་ན་མཐོ་བ་ (དཔེར་ན། HEPA) ཡོད་པ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། HVAC ཡིས་དོས་འཛིན་བྱས་པའི་འཕུལ་ལས་མཐུན་པ། ཚེད་ལས་པ། ཡང་ན་གཟམ་པ་ཏེ། [ASHRAE](#) ཡིས་དོས་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཚེད་ལས་པ། ལག་འཁྲུང་ཡོད་པའི་ལྷག་ལོག་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཞིབ་བཤེར་གནང་མཐུན། ཡང་ན་ནིུ་ཡོག་གོང་ཁྲུང་གིས་ཚོག་མཚན་ལག་འཁྲུང་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ཐོག་ལང་གི་ཚེད་ལས་འཚར་འགོད་པ་ཞིག་གིས་ཡིག་ཆར་འགོད་ཡོད་པ་བཞིན་གནང་དགོས།
- རྒྱ་ཚོད་འཛིན་མ་ལག་གཙོ་བོ་ཡོད་ཀྱང་གོང་དུ་བཞུགས་པའི་ཚགས་སེལ་གྱི་ཚད་གཞི་ཉུང་ཤོས་ཚོད་འཛིན་གནང་མི་སྐབས་མཐུན་གྱི་ཚོང་གཉེར་བྱེད་ས་ཚོས་ (དཔེར་ན། MERV-13 ཡང་ན་དེ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་) དེས་པར་དུ་ HVAC ཡིས་དོས་འཛིན་བྱས་པའི་འཕུལ་ལས་མཐུན་པ། ཚེད་ལས་པ། ཡང་ན་གཟམ་པ་ཏེ། [ASHRAE](#) ཡིས་དོས་སྤྱོད་བྱས་པའི་ཚེད་ལས་པ། ལག་འཁྲུང་ཡོད་པའི་ལྷག་ལོག་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཞིབ་བཤེར་གནང་མཐུན། ཡང་ན་ནིུ་ཡོག་གོང་ཁྲུང་གིས་ཚོག་མཚན་ལག་འཁྲུང་སྤྱོད་ཡོད་པའི་ཐོག་ལང་གི་ཚེད་ལས་འཚར་འགོད་པ་ཞིག་གིས་དོས་འཛིན་དང་ཡིག་ཆར་འགོད་དེ་དེ་ཡོད་སྐྱེག་འཇུག་བྱས་པའི་ཚགས་སེལ་བའི་ཁྲི་གོང་དུ་བཞུགས་པའི་ཚགས་སེལ་གྱི་ཚད་གཞི་ཉུང་ཤོས་དང་མཐུན་གྱི་མེད་པ་ (དཔེར་ན། MERV13 ཡང་ན་དེ་ལས་ཆེ་བ།) དང་ཡང་ན་ཚོད་འཛིན་མ་ལག་གིས་ཆ་བོ་བཟོ་བ་དང་གང་མོ་བཟོ་བའི་བྱ་ལས་ཉུང་ཤོས་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་མེད་པ་དེ་ཡང་དེ་མིན་གལ་སྲིད་ཚགས་སེལ་གྱི་ཚེད་མཐོ་བོ་ཞིག་སྐྱེག་འཇུག་བྱས་ཡོད་ན་གོ་སྤྱོད་ཏེ -19 རྩ་དག་སྤོར་ལ་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་ཀྱི་ཡོད་པ་ཞིག་དགོས།
  - ལ་སྤོར་གྱི་རྒྱ་འགོ་དང་རྒྱ་ཚགས་སེལ་བཟོད་ཡང་འགོ་ལྷགས་སྐྱེག་སོལ་དག་ཡོད་པའི་ཐོག་ཚགས་སེལ་ཚད་གཞི་ཚུང་བ་ཞིག་གི་ཐོག་དུ་བཀོལ་སྤྱོད་གཏོང་ཚེད་ཡིག་ཆ་དེ་རིགས་མངའ་སྡེ་ཡང་ན་ས་གནས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྐྱེད་དཔོན་རིགས་ཚོས་བསྐྱར་ཞིབ་གནང་སྐབས་ཀྱི་ཚེད་དུ་ཉོར།
  - རྒྱ་ཚོད་འཛིན་མ་ལག་གཙོ་བོ་ཡོད་མཐུན་གྱི་ཚོང་གཉེར་བྱེད་ས་དེ་ཡང་ MERV13 ཡི་ཚགས་སེལ་ཚད་གཞི་མི་ལོན་མཐུན་ཡང་ན་མཐོ་བ་ཡོད་མཐུན་ཚོད་དེས་པར་དུ་ལ་སྤོར་གྱི་རྒྱ་འགོ་དང་རྒྱ་ཚགས་སེལ་བཟོད་ཡང་འགོ་ལྷགས་སྐྱེག་སོལ་དག་ [CDC](#) དང་ [ASHRAE](#) ཡིས་འོས་སྤྱོད་བྱས་པ་ལྟར་སྤོར་དགོས། དེའི་ནང་དུ།
    - མ་ལག་གཙོ་བོའི་དགོས་དེས་ལྷག་ལོག་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཞིབ་བཤེར་དང་། དེ་བཞིན་རྩ་ཚོད་དང་། ཆ་སྤོར་བཟོ་བ། བཟོ་བཅོས་རྒྱུ་དགོས་ན་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས།

- ལྷང་འགྲོའི་ལྷུང་ཚད་དག་མཐོ་ཅུ་གཏོང་བ་དང་ཕྱིའི་ལྷང་གི་ལྷང་འགྲོ་གང་ཐུབ་ཐུབ་དང་མཐོ་ཅུ་གཏོང་དགོས།
- མ་ལག་དག་དུས་ཡུན་རིང་བའི་རིང་ཐུར་ནས་ཞོག་ལྷག་པར་དུ་ཉིན་ལྷར་ནང་དུ་མི་མ་འཇུལ་ཚོན་དང་རྗེས་སུ་ཚུ་ཚོད་འགའ་ཤས་རིང་དེ་ལྷར་ཉར་དགོས།
- དགོས་འདུན་ཚོད་འཛིན་གྱི་ལུས་པ་མེད་པ་བཟོ་བ་དང་། ལ་ལྷང་གཙང་མ་མཁོ་སྦྱོད་མང་དུ་གཏོང་མཁན་གྱི་མ་ལག་དག་ཉར་དགོས།
- གང་དུ་ཐུབ་ཀྱང་སྣེས་བཅས་བཞུང་ཚན་གྱི་ཚད་གཞི་བརྒྱ་ཆ་ 40 ནས་ 60 བར་རྒྱན་སྲིན་བྱེད་དགོས།
- སྐོའི་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་ལྷང་གི་གཞོན་བྱེད་ལ་ཕྱིས་ནས་གང་ཐུབ་ཀྱིས་ཡར་བསྐྱར་ལྷང་གཙང་གི་ལྷང་དུ་གཏོང་བ་ཡང་ན་མེད་པ་བཟོ་དགོས།
- ལུར་ལམ་ལ་ཚད་བཀག་བཟོ་ཚད་ཚགས་ཀྱི་མཐའ་རྣམས་བཀག་དགོས།
- མ་ལག་དང་ཚགས་དག་ལ་ཡང་སེ་ལྷ་ཞེས་གནང་སྟེ་དེ་དག་ལ་སྦྱོན་མེད་པ་དང་། ཚགས་རྣམས་འོས་འཚམས་དང་སྐྱིག་འཇུག་བྱས་ཡོད་པ། བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་བཟོ་བཅོས་ཞབས་ཞུའི་དུས་ཚོད་ནང་དུ་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས།
- ལྷང་དུ་སྦྱོད་མཁན་ཚོར་བདེ་འཇགས་དང་སྦྱོ་བོ་ཡོད་པའི་ཐོག་སྐྱེའུ་ལྷང་དག་གང་ཐུབ་ལ་བྱེད་དགོས།
- ལྷུག་ཕྱིའི་འོད་ཀྱི་ཕ་སྲིན་གསོད་པའི་ཟེར་གདངས་ (Ultraviolet Germicidal Irradiation, UVGI) བཟོ་བཞུགས་འོས་འཚམས་བྱས་ཡོད་པ་སྐྱིག་འཇུག་དང་བེད་སྦྱོད་བྱས་ཏེ་ལྷང་གིས་འཕྲེལ་ཡོད་པའི་གཉན་སྲིན་སྔ་དུས་ལུས་མེད་བཟོ་བ་དང་ཡང་ན།
- སྦོ་འཕྲེལ་བདེ་བོ་ཡོད་པའི་ལྷང་གཙང་མ་བཟོ་ཚས་ (དཔེར་ན། སྦོག་གི་ HEPA ཡོ་བྱེད་ལྷ་ལུ) བེད་སྦྱོད་བྱས་ཏེ་འོས་འཚམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་རིམ་པ་དང་གཞོན་འཚོ་ཅན་གྱི་ཞོར་བྱེད་ཐོན་རྗེས་མི་བཟོ་མཁན་གྱི་ལྷང་བཞེ་འཇུར་ལྷུང་ཚད་མཐོ་ཤོས་མཁོ་སྦྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཡོ་བྱེད་བེད་སྦྱོད་གཏོང་རྒྱུར་བསམ་ཞིབ་གནང་དགོས་པ་འཚུངས་ཡོད།

- ལྷང་ཚོད་འཛིན་གྱི་མ་ལག་གཙོ་བོ་མེད་མཁན་ཡང་ན་དེ་དག་སྤངས་འཛིན་མི་ཐུབ་མཁན་གྱི་ཚོད་གཉེར་བྱེད་ས་ཚོས། ལ་སྦོན་གྱི་ལྷང་འགྲོ་དང་ལྷང་ཚགས་སེལ་བཟོ་ཡང་འགྲོ་ལུགས་སྐྱིག་སྦོལ་དག། [CDC](#) དང་ [ASHRAE](#) ཡིས་འོས་སྦྱར་བྱས་པ་ལྷར་སྦོན་དགོས། དེའི་ནང་དུ།
  - འཚར་ཅན་དང་ཁང་པ་གང་རུང་གི་ལྷང་འགྲོའི་མ་ལག་ལ་ལྷ་ཞེས་གནང་སྟེ་ (དཔེར་ན། སྐྱེའུ་ལྷང་གི་ལྷང་འགྲོ་ལྷ་ལུ) དེ་དག་ལས་ཀ་ཡག་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། ཚགས་རྣམས་འོས་འཚམས་དང་སྐྱིག་འཇུག་བྱས་ཡོད་པ། བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་བཟོ་བཅོས་ཞབས་ཞུའི་དུས་ཚོད་ནང་དུ་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས།
  - ཁང་པ་གང་རུང་གི་ལྷང་འགྲོའི་མ་ལག་དག་དུས་ཡུན་རིང་བའི་རིང་ཐུར་ནས་ཉར་དགོས། ལྷག་པར་དུ་ཉིན་ལྷར་ནང་དུ་མི་མ་འཇུལ་ཚོན་དང་རྗེས་སུ་ཚུ་ཚོད་འགའ་ཤས་རིང་དེ་ལྷར་ཉར་དགོས།
  - ཁང་པའི་ལྷང་འགྲོའི་མ་ལག་དག་ལ་ལྷང་གཙང་མ་ཡར་གང་མང་ལེན་ཐུབ་པ་བཟོས། ལྷང་འབྲུད་ལྷང་འཁོར་གྱི་ལྷུང་ཚད་དམའ་ཅུ་གཏོང་བ་དང་གང་ཐུབ་ཐུབ་དང་དེ་དག་ནང་དུ་སྦྱོད་མཁན་ཚོ་ནས་ལ་པར་གཏད་ཡོད་པ་བཟོས།
  - གང་དུ་ཐུབ་ཀྱང་སྣེས་བཅས་བཞུང་ཚན་གྱི་ཚད་གཞི་བརྒྱ་ཆ་ 40 ནས་ 60 བར་རྒྱན་སྲིན་བྱེད་དགོས།
  - ལྷང་དུ་སྦྱོད་མཁན་ཚོར་བདེ་འཇགས་དང་སྦྱོ་བོ་ཡོད་པའི་ཐོག་སྐྱེའུ་ལྷང་དག་གང་ཐུབ་ལ་བྱེད་དགོས།
  - གལ་སྲིད་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ཐོག་པར་གྱི་ལྷང་འཁོར་གང་རུང་སྐྱིག་འགྲོད་བྱས་ཏེ་ལྷང་ཡར་གྱིན་དུ་ནང་དུ་སྦྱོད་མཁན་གྱི་མི་ཚོ་ནས་འཐེན་ཐུབ་བྱེད་དགོས།
  - སྐྱེའུ་ལྷང་གི་ལྷང་འཁོར་དག་གཙོ་བོར་བཟུང་ནས་ཁང་པའི་ནང་གི་ལྷང་ཕྱིར་འཐེན་དགོས།
  - ཡང་བསྐྱར་ལྷང་གཚིག་པ་ལྷུབ་སྒྲེལ་བྱེད་པ་ཡང་ན་ཁང་པ་ཞེས་ཀྱི་ནང་དུ་ལྷང་གཏོང་བ་ལས་ཕྱིར་འཐེན་མི་བྱེད་མཁན་གྱི་ལྷང་འཁོར་བེད་སྦྱོད་གཏོང་བའི་རིགས་འགོག་དགོས།
  - ལྷུག་ཕྱིའི་འོད་ཀྱི་ཕ་སྲིན་གསོད་པའི་ཟེར་གདངས་ (UVGI) བཟོ་བཞུགས་འོས་འཚམས་བྱས་ཡོད་པ་སྐྱིག་འཇུག་དང་བེད་སྦྱོད་བྱས་ཏེ་ལྷང་གིས་འཕྲེལ་ཡོད་པའི་གཉན་སྲིན་སྔ་དུས་ལུས་མེད་བཟོ་བ་དང་ཡང་ན།
  - སྦོ་འཕྲེལ་བདེ་བོ་ཡོད་པའི་ལྷང་གཙང་མ་བཟོ་ཚས་ (དཔེར་ན། སྦོག་གི་ HEPA ཡོ་བྱེད་ལྷ་ལུ) བེད་སྦྱོད་བྱས་ཏེ་འོས་འཚམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་རིམ་པ་དང་གཞོན་འཚོ་ཅན་གྱི་ཞོར་བྱེད་ཐོན་རྗེས་མི་བཟོ་མཁན་གྱི་ལྷང་བཞེ་འཇུར་ལྷུང་ཚད་མཐོ་ཤོས་མཁོ་སྦྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཡོ་བྱེད་བེད་སྦྱོད་གཏོང་རྒྱུར་བསམ་ཞིབ་གནང་དགོས་པ་འཚུངས་ཡོད།

འོས་སྦྱར་བྱས་པའི་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོས་ལག

- སྐོའི་ཕྱི་ལོགས་ཀྱི་ལྷང་གི་གཞོན་བྱེད་ལ་ཕྱིས་ནས་གང་ཐུབ་ཀྱིས་ཡར་བསྐྱར་ལྷང་གཙང་གི་ལྷང་དུ་གཏོང་བ་ཡང་ན་མེད་པ་བཟོ་དགོས།
- ལུར་ལམ་ལ་ཚད་བཀག་བཟོ་ཚད་ཚགས་ཀྱི་མཐའ་རྣམས་བཀག་དགོས།

- མ་ལག་དང་ཚགས་དག་ལ་ཡང་སེ་ལྷ་ཞིབ་གནང་སྟེ་དག་ལ་སྐྱོན་མེད་པ་དང་། ཚགས་རྒྱུ་མཉམ་འཇུག་དང་སྐྱེག་འཇུག་བྱས་ཡོད་པ། བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་ཡོད། དེ་བཞིན་བཟོ་བཅོས་ཞབས་ཏུ་འདྲི་དུས་ཚོད་ནང་དུ་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས།
- རང་དུ་སྤོང་མཁན་ཚོར་བདེ་འཇགས་དང་སྤོང་པོ་ཡོད་པའི་ཐོག་སྟེང་ཁུང་དག་གང་ཐུབ་ཁ་བྱེད་དགོས།
- ལྷག་ཕྱིར་འོང་གི་ཕྱི་ཕྱོད་སྤོང་པའི་ཟེར་གདངས་ (UVGI) བཟོ་བྱེད་འོས་འཚམས་བྱས་ཡོད་པ་སྐྱེག་འཇུག་དང་བེད་སྤོང་བྱས་ཏེ་རྒྱུ་ལྷིས་འཕྲེར་ཡོང་བའི་གཉན་སྤོང་ཕྱི་ཕྱོད་ལྷིས་ལྷུང་མེད་པ་དང་ཡང་ན།
- སྤོང་ཕྱིར་བདེ་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་མ་བཟོ་ཆས་ (དཔེར་ན། སྐྱོག་གི་ HEPA ཡོ་བྱང་ལྷ་ལུ) བེད་སྤོང་བྱས་ཏེ་འོས་འཚམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་རིམ་པ་དང་གནོད་འཚོ་ཅན་གྱི་ཞོར་བྱུང་ཐོན་རྫས་མི་བཟོ་མཁན་གྱི་རྒྱུ་བརྗེ་འགྲུལ་ལྷུང་ཚད་མཐོ་ཤོས་མཁོ་སྤོང་བྱེད་མཁན་གྱི་ཡོ་བྱང་བེད་སྤོང་གཏོང་རྒྱུར་བསམ་ཞིབ་གནང་དགོས།

**གཙོ་བོ་སྤོང་གཙོ་བོ་མ་བཟོ་བ།**

*བཀའ་བྲལ་ལག*

- གཙོ་བོ་སྤོང་གི་གཙོ་བོ་མ་བཟོ་བ། གཉན་དུག་སེལ་ཚེད་[ནད་རིགས་སྤངས་འཛིན་དང་སྤོང་འགོག་ལྷ་གནས་ཁང \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) དང་[འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང \(Department of Health, DOH\)](#) གི་དགོས་མཁོ་དག་ལ་སྤུང་བཅིང་དང་། གཙོ་བོ་མ་བཟོ་བའི་ལྷ་ཚོས་དང་། དུས་ཚོད་ལྷ་ཚོ་ཚུང་ཐོ་འགོད་བྱས་ཏེ་ཉར་གནང་དགོས།
- ལག་པའི་གཙོ་བོ་སྤོང་སྤོང་མཁན་མཁོ་སྤོང་དང་རྒྱན་སྤོང་གནང་དགོས། དེའི་ནང་དུ་ཡི་ཅི་དང་། འབབ་ཚུ་དྲོན་མོ། འོ་རུང་བའི་ཤོག་ལྷི་ཨ་ཅོར་མཁོ་སྤོང་བྱེད་དགོས་པ་འཚུངས་ཡོད། དེ་བཞིན་ལག་པ་བཟུ་ས་མེད་པ་ཡང་ན་བཟུ་མི་ཐུབ་པའི་ས་ཆ་ལག་ལ་ཚང་རག་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་སྤོང་སེལ་བྱེད་ནང་ཚང་རག་ 60% ཡང་ན་བརྒྱ་ཆ་དེ་ལས་མང་བ་ཡོད་པ་མཁོ་སྤོང་གནང་དགོས། ཡང་ཡང་རེག་ཐུག་བྱེད་སའི་ས་གནས་ལག་ཏུ་ཡོངས་ལ་ལག་སྤོང་སེལ་བྱེད་ཐོབ་རུང་ཡོད་པ་བཟོ་དགོས།
- ཚོང་གཉེར་བྱེད་ས་ཡང་ཡང་གཙོ་བོ་མ་བཟོ་བ་དང་གཉན་སེལ་གནང་དགོས་པ། དེ་བཞིན་དོ་བདག་མང་པོས་བེད་སྤོང་བྱས་པའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ས་ཆ་ལག་དང་རྒྱན་དུ་རེག་ཐུག་བྱེད་སའི་ (དཔེར་ན། གསང་སྤོང་ལྷ་ལུ) འོས་རྒྱུ་མཉམ་འཇུག་དང་བས་ཀྱང་ཡང་སེ་གཙོ་བོ་མ་བཟོ་བ་དང་གཉན་དུག་སེལ་དགོས། གཙོ་བོ་མ་བཟོ་བ་དང་གཉན་དུག་སེལ་རྒྱ་དེ་དག་ནན་པོ་དང་རྒྱན་མཐུང་དང་དེས་པར་དུ་གནང་དགོས་པ་དང་། ལུང་མཐར་ཡང་ལས་དུས་རེ་རེའི་རྒྱུ་ལྷིས་ལྷུང་ལྷན་ལྷུང་། ཡང་ན་གསེང་དགོས་པ་ཡོད་ན་ཡང་ཡང་དེ་ལྷར་གནང་དགོས།
- ཡོ་བྱང་འཚར་ཅན་དང་གཙོ་བོ་མ་བཟོ་བ་ཡོད་པ་དང་གཉན་དུག་སེལ་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས། དེའི་ནང་དུ་ལུང་མཐར་ཡང་ལས་མེ་ཚོས་ལས་ཀྱི་བྱེད་ལུས་ཀྱི་ས་ཆོགས་བརྗེ་ལེན་གསང་ཚད་དང་མཐུན་པའི་ཐོག་དེ་ལྷར་གནང་དགོས། ཁོར་ལུག་སྤུང་སྐྱོབ་ལྷན་ཁང་ (Department of Environmental Conservation, DEC) གི་ཐོན་རྫས་ཁོར་ལུག་སྤུང་སྐྱོབ་དོ་ཚབ་ལས་དོན་ཁང་ (Environmental Protection Agency, EPA) གིས་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་19 ཐོག་ལ་ལུས་པ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པ་དོས་འཛིན་གནང་བ་དེ་དག་ལ་གཞིགས་རྒྱུ་ལགས།
- ཐབས་ཚད་གི་མ་ལག་དག་ཕྱིར་སྐྱོག་མ་གནང་གོང་གི་ཞིབ་བཤེར་དང་དབྱེད་ཞིབ་ཚར་བ་བྱས་ཏེ་བདེ་ཐང་དང་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ཁོར་ལུག་ཅིག་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས།
- ལས་མི་བན་རྒྱན་ཐབས་ཚད་གི་ཡོ་བྱང་ (དཔེར་ན། གི་དང་། ཁོག་མ། གོས་ལུ་ཡང་ན་ཨ་ཅོར།) གང་ཐུབ་དང་གང་ལུང་ལུང་མཉམ་སྤོང་བྱེད་དགོས།
- ཚོང་ཤག་ཚོར་མཁོ་བྱེད་ (དཔེར་ན། སྐྱོག་སྐྱུ་ཟེར་བརྗེ་ལྷ་ལུ) དེ་རིགས་བེད་སྤོང་བྱེད་ཐངས་རེར་ལྷོན་ཡོངས་ནས་གཙོ་བོ་མ་བཟོ་བ་ཡོད་པ་དང་གཉན་སེལ་བྱས་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་མཁོ་སྤོང་མ་གནང་།
- ལས་མི་ཚོས་བཟུང་ཆས་དང་འཐུང་ཆས་རིགས་ནང་ལྷུས་མཉམ་སྤོང་བྱེད་པའི་རིགས་བཀག་སྐྱོམ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་ལྷིས་ལྷུང་ལྷན་གྲུང་ཞུས་ལག་འཕྲེར་ཡོང་བའི་སྐྱུ་མ་གཏོང་དགོས། དེ་བཞིན་ཟས་ཟ་བའི་སྐབས་སུ་རྒྱུང་བཀྲེད་གནང་ཐུབ་པའི་ཚད་དུ་བར་ཐག་འདང་དེས་ཡོད་པའི་ས་ཆ་ཟུར་འཛོག་བྱེད་དགོས། གསེང་ལས་མི་ཚོས་རྒྱ་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ལྷིས་ལྷུང་ཚོང་ཤུ་ལྷུང་འཛོག་བྱེད་པའི་ཚོགས་ཚོ་བེད་སྤོང་བྱས་ཏེ་ཟས་ཟ་བ་ཡིན་ན། ཟས་ཟ་བ་ཡང་ན་འཐུང་བའི་སྐབས་སུ་གཏོང་ཞབས་ལུང་ན་འཕྱིག་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་གསེང་ལས་ཚོས་ཚོགས་ཚོགས་ལངས་ཏེ་ཡར་མར་འགྲོ་བ་ཡིན་ན་དེས་པར་དུ་གཏོང་ཞབས་ཀྱི་གནང་དགོས་པ་དང་། གསེང་ལས་ཚོས་མཚོང་སའི་ས་ཆ་དེ་འདྲའི་ནང་དུ་ 25% ཡི་ཆ་ཤས་སུ་དོས་འཛིན་གནང་གི་རེད། ལས་མི་ཞིག་གིས་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ས་ཆ་མིན་པའི་ཟ་ལང་གི་ས་གནས་ཤིག་ལ་ཞུས་ལག་མཚོང་པ་ཡིན་ན་ཤོང་ཚད་དེ་འདྲའི་ནང་དུ་འཚུངས།
- ཕྱིར་འཕྲེར་བ་ཡང་ན་སྐྱེལ་འགྲེམ་ཚེད་དུ།
  - ལག་པའི་གཙོ་བོ་སྤོང་སེལ་ལག་ལ་ལག་དང་ཡང་ན་འཐུང་ཆས་སྐྱེག་མཁན་གྱི་ཚོང་ཤུ་ཚོར་ཚེད་དུ་མཁོ་སྤོང་གནང་དགོས།
  - ལས་བྱེད་མི་སྣས་ཡི་ཅི་དང་རྒྱུས་ལག་པ་བཟུ་ས་ཡོད་པ་ཡང་ན་ལག་སྤོང་སེལ་བྱེད་བེད་སྤོང་བཀྲེད་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས། གསེང་ལས་བྱེད་མི་སྣས་ལག་ལྷུང་བེད་སྤོང་གཏོང་གི་ཡོད་ན། དེ་དག་ཡང་སེ་བརྗེ་ལེན་གནང་དགོས་པ་དང་།
  - གསེང་ལས་པའི་ནང་དུ་ལེན་པ་ཡང་ན་སྐྱེལ་འགྲེམ་གནང་གི་ཡོད་ན། སྟེང་ཁུང་ཡང་ན་སྐོ་དག་རྒྱུང་འགྲོའི་ཚེད་དུ་ཁ་བྱེས་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས།
- རྒྱན་སྤོང་སེལ་པའི་ལག་ལ་ཞོགས་པ་ཐང་ཀར་ཚོང་ཤུ་ལག་ལ་ཐངས་གཅིག་བེད་སྤོང་བཀྲེད་རྗེས་དོར་རུང་བའི་སྐྱེགས་སྤོང་ནང་མཁོ་སྤོང་བྱེད་པ་ཡང་ན་སྐྱེགས་

སྒྲིབ་དག་འཆར་ཅན་གཙང་མ་བཟོས་ཡོད་པ་ཡང་ན་དུག་སེལ་བྱས་ཡོད་པ་དགོས།

- གལ་སྲིད་དོར་མི་རུང་བའི་ཟས་ཐོ་བོད་སྒྲིབ་བྱས་ཡོད་ན། རྒྱ་ལག་ཅིག་གིས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཆེས་གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་གཉན་འཛོམས་བྱེད་དགོས།
- རྩོན་ནས་ལྷན་སྐྱེས་བཟོས་ཡོད་པའི་ལྷ་མར་དང་ཀང་ཏ་ཡང་ན་དེ་རིགས་རྩོན་ནས་བསྐྱེས་ཡོད་པ་བེད་སྤྱོད་ཐོང་། གདོང་ལེབས་དང་ལག་ཤུགས་གྱོན་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ལྷ་མར་དང་ཀང་ཏ་རྩོན་ནས་ལྷན་སྐྱེས་བཟོ་དགོས། བསྐྱེས་མེད་པའི་སྤྱ་བུ་ཡང་ན་ཁོ་རྩོད་སྤྱོད་གཏོང་མི་ཚོགས་པ་བཟོས།
- གལ་སྲིད་གཙང་མ་བཟོ་བའི་ཡང་ན་གཉན་འཛོམས་བྱེད་པའི་ཐོན་རྫས་ཀྱིས་ཉེན་ཁ་བཟོ་བ་ཡང་ན་ཅ་དངོས་ཡང་ན་འཕྲུལ་ཆས་འཛོད་དུ་འཇུག་གི་ཡོད་ན། བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆེས་ལག་པའི་གཙང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཆོག་ནས་དུ་འཛོགས་པ་དང་ཡང་ན་དོར་རུང་བའི་ལག་ཤུགས་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་ཡང་ན་འཕྲུལ་ཆས་དེ་རིགས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་མཁན་གྱི་ལས་མིའི་གྲངས་ཚད་ལ་ཚད་བཀག་བཟོས།

འོས་སྒྲོམ་བྱས་པའི་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོས་ལག

- ཟས་བཟོ་མཁན་གྱི་ལས་མི་ཚོས་ལས་དུས་སྐབས་སུ་ལས་མི་གཞན་དག་གི་ལས་ཀའི་སྒོ་རྒྱུ་ལས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ལྟོས་བཞེ་ལེན་བྱེད་པ་ཡང་ན་དེ་དག་ནང་དུ་སོང་བ་སོགས་ལ། འོས་འཚོམས་ལྡན་པའི་ངང་གཙང་མ་བཟོས་ཡོད་པ་དང་ཡང་ན་དུག་སེལ་བྱས་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་དེ་རིགས་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།
- རེག་ལྷག་མི་དགོས་པའི་ལག་སྲིན་སེལ་བྱེད་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་གྱི་ཡོ་བྲང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་སྒོ་སྟོབས་སྤེལ་དགོས།
- གང་དུ་གནང་ཐུབ་ཀྱང་། མགོན་པོ་ཚོར་ཐེངས་གཅིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་ཤོག་ལུ་དང་། དོར་རུང་བའི་ཟས་ཐོ་མཁོ་སྤྱོད་གནང་བ་དང་ཡང་ན་དཀར་པང་ཡང་ན་འག་པང་ཡང་ན་བརྟན་འཕྲིན་ཡང་ན་བརྟན་སྟོན་འཕྲུལ་ཆས་ཐོག་དུ་ཟས་ཐོ་འགྲེམས་སྟོན་གནང་དགོས།
- ཚོང་ཤག་ཚོས་དུ་ལམ་ཐོག་དུ་ཟས་ཐོ་ལ་གཟེགས་པའི་སྐྱེལ་མ་གཏོང་དགོས། (དཔེར་ན། ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོད་བཤའི་ཁ་བར་ཡང་ན་སྒོག་གི་ཡོ་བྲང་ལྟ་བུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ།) དེ་ཡང་གང་དུ་ཐུབ་ཀྱང་དེ་ལྟར་གནང་དགོས།

བདེ་འབྲེལ།

བཀའ་བྲལ་ལག

- མངའ་སྡེའི་ངོས་ནས་བཀའ་བྲལ་གནང་བའི་བཟོ་ལས་ཀྱི་ལས་སྟོན་ལག་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱར་ཞིབ་བྱས་པ་དང་གོ་ཚོད་ཡོད་པ། བྱེད་ཀྱིས་དེ་དག་ལག་བསྐྱར་གནང་རྒྱ་ཡིན་པ་ལས་ལེན་གནང་དགོས།
- མངོན་གསལ་དོད་པོའི་ཐོག་ནས་ལས་མི་དང་ཚོང་ཤག་ཚོའི་ཚད་དུ་ཟ་ལང་གི་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀར་སྐྱར་དགོས།
  - ཚོང་གཉེར་བྱེད་སའི་ནང་དུ་ཚོང་ཤག་གི་མིའི་གྲངས་འབོར་དེ་ཤོད་ཚད་ཀྱི་ 25% ཡོད་དགོས་པ་དང་།
  - གང་ལ་བཞེག་གཏོང་བའི་རིགས་སྟན་སེང་ཞུ་སའི་ཁ་བར་ཡང་ན་འཕྲིན་ལུང་ཨང་གྲངས་སྐྱར་དགོས། གང་ལ་བཞེག་གཏོང་བའི་རིགས་མཐོང་མཐན་གྱི་དོ་བདག་ཚོས་གནང་དོན་དེ་རིགས་ 833-208-4160 ཁ་བར་གཏོང་བ་ཡང་ན་ “VIOLATION” (གང་ལ་བཞེག་) ཞེས་བྲིས་ཏེ་ 855-904-5036 འཕྲིན་ལུང་སྐྱར་ནས་སྐྱར་སེང་ཞུ་ཚོགས།
- ལས་མི་དང་། ཚོང་མཁན། ཚོང་ཤག་ཚོའི་ཚད་དུ་ལམ་སྟོན་ལག་དང་། སྤྱོད་བདེ་མཚོན་ཏུགས། དེ་བཞིན་བརྟན་པོ་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྤྱོད་ཀྱི་བརྒྱུད་ལམ་གྱི་བདེ་འབྲེལ་འཆར་གཞི་ཞིག་བཟོས།

འོས་སྒྲོམ་བྱས་པའི་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོས་ལག

- ལྷ་སྐད་ཀྱི་གསལ་བསྐྱགས་བྱེད་པ། འཕྲིན་ལུང་སྐྱར་བ། ཡང་ན་བརྟན་ཡོལ་སྟེད་དུ་བདེ་ཐོ་སྤེལ་ནས་མངགས་ཉོ་ཞིག་ཡང་ན་སྤོད་སྐྱེག་མཐན་གྱི་ཚོང་ཤག་ཚོར་བདེ་འབྲེལ་གནང་དགོས།

དབྱེ་སེལ།

བཀའ་བྲལ་ལག

- ཚོང་གཉེར་བྱེད་སའི་འབྱོར་མ་སྟོན་དང་འབྱོར་མ་ཐག་དུ་ལས་བྱེད་མི་སྣ་དང་ཚོང་ཤག་ཚོས་ཚོད་བརྟག་དབྱེད་ཅིག་བྱེད་དགོས། དོ་བདག་གང་རུང་ལ་ཚོད་ཚུལ་ 100.0°F ལས་མང་བ་ཡོད་ན། དེས་པར་དུ་ཁོང་ཚོ་ལས་མི་ཞིག་ཡང་ན་ཚོང་ཤག་ཡིན་མེད་ལ་སྟོས་པར་ནང་དུ་འཇུག་ཏུ་འཇུག་མི་རུང་། ཚོད་བརྟག་དབྱེད་དེས་པར་དུ་ཨ་རིའི་གོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ་ལས་ཀའི་ལྷན་ཚོགས་ (U.S. Equal Opportunity Employment Commission) ཡང་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་ལས་སྟོན་ལག་གཞིར་བཟུང་གནང་དགོས།
- ལས་མིའི་ཡང་ན་ཚོང་ཤག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་གཞི་གྲངས་ (དཔེར་ན། དོ་བདག་ཅིག་གི་ཚོད་བརྟག་གཞི་གྲངས་དེས་ཅན་ཞིག) ཉར་མི་རུང་། འོན་ཀྱང་དོ་བདག་ཚོས་དབྱེ་སེལ་བྱས་ཡོད་པའི་ཐོ་འགོད་ (དཔེར་ན། མཐར་སོན་པ་ཡང་ན་མཐར་མི་སོན་པ། དག་པ་ཡང་ན་མི་དག་པ་སྤྱ་བུ) ཉར་ཚོགས།
- གོང་དུ་འགྲེལ་བཅོང་བྱས་པའི་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཚོད་བརྟག་དབྱེད་ཐོག་དུ། ལས་མི་ཚོ་དང་། གང་དུ་གནང་ཐུབ་ཀྱང་ཚོང་མཐན་གྱི་ཉེན་རིའི་འཕྲོད་

བསྐྱེན་དབྱེ་སེལ་ལག་ལེན་མ་བྱས་ཀ་མེད་ཁག་ལག་བསྐྱར་གནང་དགོས། འོན་ཀྱང་དབྱེ་སེལ་དེ་འདྲ་ཚོང་ཤག་ཚོང་སྐྱེལ་འབྲེལ་བྱེད་མཁན་ཚོར་དགོས་ དེས་ཡིན་པའི་བཀའ་ཁྲབ་གཏོང་མི་དགོས།

- དབྱེ་སེལ་སྐབས་སྤྱི་ལུང་མཐར་ཡལ་དེ་དག་སྐོར་སྐྱོད་ཆ་དྲིས་དགོས། (1) ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 [ནད་རྟགས་རིགས་འདས་པའི་ཉེན་གངས་](#) 14 རྒྱུ་ཐོན་པ། (2) མཐུན་པའི་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡི་ནད་དོ་བརྟག་དབྱེད་འདས་པའི་ཉེན་གངས་ 14 ཡི་ནད་ཐོན་པ། (3) ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡོད་པ་དེས་པ་ཡང་ན་དོགས་པ་ བྱེད་སའི་མི་ལ་འབྲེལ་བྱུག་ཉེ་བོ་བྱེད་པ་དང་ཡང་ན། (4) ལྷི་ཚོགས་ནད་དུ་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་སའི་མངའ་སྡེ་ཞིག་གི་ནད་དུ་ཚུ་ཚོད་ 24 ལས་ རིང་བའི་རིང་འདས་པའི་ཉེན་གངས་ 14 ཡི་ནད་དུ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱས་ཡོད་པ།
- འཕྲོད་བསྐྱེན་ལྷན་ཁང་གི་[འགྲུལ་བསྐྱོད་སྐོབ་སྐྱོན་](#)ནད་དུ་གསལ་བའི་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ལྷུབ་གདལ་ཤུགས་ཆེ་ཡོད་པའི་མངའ་སྡེ་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་གསར་ ཤེས་སྐོར་དང་ཟུར་བཀག་དགོས་ལག་གི་སྐོར་གཞིགས་རོགས།
- དབྱེ་སེལ་བྱས་ཆེས་དོ་བདག་ཅིག་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 རྟན་རྟགས་རིགས་ཡོད་པ་གསལ་ཡོད་ན་ས་ཁང་ཁོར་ཡུག་ནད་དུ་དེས་པར་དུ་འགོ་འཇགས་མི་ཅུང་།
- འབྲེལ་བ་བྱེད་ས་གཙོ་བོ་ཞིག་ཁ་གསལ་བཅོས་ནས་འདྲི་ཚད་གང་ཚང་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱས་ཡོད་པའི་དག་མཚན་འགོད་པ་དང་དོ་བདག་ཚོར་གསལ་བྱེད་ ཁོང་ཚོར་བྱིས་སུ་ནད་རྟགས་རིགས་ལྟོང་ཚོར་བྱུང་བ་ཡིན་ན་བརྗེ་ལྷན་སྐྱོད་སྐབས་པའི་ཆེད་དུ་དགོས།
- ཚོང་གཉེར་བྱེད་སའི་ནད་དུ་འཇུལ་ (ཡང་ན་སྐྱོན་ནས་རྒྱུ་ནས་མིང་འགོད་) ཚོར་ཆེས་སྤྱི་ཚོང་ཤག་གི་ཏུ་ཁག་ཅིག་གི་ནད་ནས་ལུང་མཐར་ཡལ་མི་ 1 གིས་རང་ཉེད་ཀྱི་མིང་དང་། ལ་བྱང་། ལ་པར་ཨང་གངས་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་འབྲེལ་བྱུག་ཆེས་སྤྱི་ཚོང་པའི་ཆེད་དུ་མཁོ་སྤྱོད་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

**འོས་སྤྱོར་བྱས་པའི་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོས་ལག**

- རེག་ཐུག་མེད་པའི་ཚ་དྲོད་པར་ཆས་ཐོག་བརྟེན་ཁང་པའི་ནད་དུ་འཇུལ་སའི་ས་གནས་ཁག་ལ་བེད་སྤྱོད་བཏང་སྟེ་ནད་རྟགས་རིགས་ཡོད་མེད་པའི་དོ་ བདག་སྐོར་པ་དག་དོས་འཛིན་དང་དོ་བདག་དེ་རིགས་སུ་ཅུང་ཞིག་དབྱེ་སེལ་གཉིས་པ་བྱེད་སའི་གནས་སུ་བརྗེ་བྱས་ཏེ་དབྱེ་སེལ་མཚུགས་སྐྱེལ་བྱེད་ དགོས།
- དབྱེ་སེལ་མ་ཚར་སྐོར་ལ་ལས་མི་ཚོས་མི་གཞན་དག་མཉམ་དུ་འདྲེས་པ་ཡང་ན་འབྲེལ་བྱུག་ཉེ་བོ་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།
- དབྱེ་སེལ་གནང་མཁན་ཚོ་ལས་བདག་གིས་དོས་འཛིན་གནང་བའི་དོ་བདག་དེ་དག་ཡང་ CDC དང་། DOH དེ་བཞིན་ OSHA ཡི་འགོ་ལུགས་སྒྲིག་ གཞི་དག་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་མཁན་ཚོས་སྤྱོད་བརྗེད་གནང་དགོས།
- མི་རེ་རེ་ཡི་ཐོ་འགོད་ཅིག་ཉོར། དེའི་ནང་ལས་མི་དང་ཚོང་མཁན། དེ་ཡང་ལས་གནས་ཡང་ན་ས་གནས་ལ་ (དེའི་ནད་དུ་ཚོང་ཤག་དང་ PPE ཡོད་པའི་ ཐོག་ནས་སྐྱེལ་འབྲེལ་བྱས་པ་ཡང་ན་འབྲེལ་བྱུག་མེད་པའི་ཐོག་ནས་དེ་ལྟར་བྱས་པ་དེ་དག་འཚུད་མེད།) མི་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་བྱུག་ཉེ་བོ་ཡང་ན་ མཚམས་ཐག་ཉེ་བོ་གནང་ཡོད་པ་ཚོ་འཚུད་ཡོད། དེ་ལྟར་གནང་བ་ཡིན་ན་དོ་བདག་ཞིག་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡི་ནད་ཡོད་པ་དོ་བདག་ཚོར་པའི་གནས་ ལྷངས་ཤིག་བྱུང་དུས་འབྲེལ་བྱུག་ཆ་ཚང་དོས་འཛིན་དང་། ཆེས་སྤྱི་ཚོང་བརྗེད་ལྷུབ་གཏོང་བྱེད།
- ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡོད་པའི་དོགས་པ་བྱས་ཡོད་པ་ཡང་ན་ཡོད་པ་དེས་གསལ་བཅོས་པ་ཡང་ན་ལས་མི་ཞིག་གིས་ཀོ་ལྷིང་ཏེ་-19 ཡོད་མཁན་གྱི་ནད་པ་ཞིག་ དང་འབྲེལ་བྱུག་ཉེ་བོ་ཡང་ན་མཚམས་ཐག་ཉེ་བོའི་དང་འབྲེལ་བ་བྱས་ཡོད་མཁན་གྱི་ལས་མི་ལས་གནས་སུ་བསྐྱར་ལོག་ཆེད་དུ་འབད་བཅོན་གནང་ མཁན་ཚོས་འགོ་ལུགས་སྒྲིག་གཞི་དང་བྱིད་ཚུས་ལག་གི་སྐོར་ DOH ཡི་[ལམ་སྐྱོན་](#)ལ་གཞིགས་རོགས།