

མི་སྲིད་ཀོ་ལོ་ལོ་ལོ་-19 འགོ་བ་ཡང་ན་ཚབས་ཚེན་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད་དམ།

- ཚབས་ཚེན་པོ་ན་བའི་བའི་གོ་དོན་ནི་ཀོ་ལོ་ལོ་ལོ་-19 ཡོད་མཁན་གྱི་མི་དེ་སྤྱོད་ཁང་དུ་སྐྱོད་དགོས་པ། རྒྱ་གར་གྱི་སྤྱོད་དགོས་པ། ཡང་ན་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱུ་ལམ་འཕུལ་ཆས་ཀྱི་རྒྱུ་རམ་དགོས་པ། ཡང་ན་ཐ་ན་འཆེ་སྤོང་གུང་སྤྱོད་པ་དེ་ལ་གོ་དགོས། ཚབས་ཚེན་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་སྤོང་བའི་མི་ཚོས་སྤྱོད་པར་དུ་ཁོང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ལྟ་འཛིན་གཟབ་ནན་གནང་དགོས་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོ་ལ་ནད་རྟགས་རིགས་གང་ཅུང་ཡོད་ན་ཁོང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་སྤོང་གནང་མཁན་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་དགོས།
- ཀོ་ལོ་ལོ་ལོ་-19 ཡོད་མཁན་གྱི་མི་གཞན་དག་ལ་རྒྱུ་དུ་འབྲེལ་ཐུག་ཉེ་པོ་གནང་མཁན་གྱི་མི་ཚོ། དཔེར་ན་ཁྱིམ་ཚང་གཅིག་གི་ནད་དུ་སྐྱོད་མཁན་གྱི་མི་དང་། རྩ་སྤོང་མཐོ་སྤོང་གནང་མཁན་ཡང་ན་སྤོང་ཉེ་བའི་ལྷོ་གྲོགས་ལྷན་པུས་གཞན་སྤོང་དེ་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད།
- དགུང་ལོ་ 50 ལོ་ལྷོ་ཡོད་པ་དང་དེ་ལས་ཀྱང་ལོ་ན་བཞེས་པ་ཚོར་ཀོ་ལོ་ལོ་ལོ་-19 ཡི་ནད་ཚབས་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་སྤོང་ཡོད། (དགུང་ལོ་ 65 དང་དེ་ལས་དགུང་ལོ་མཐོ་བ་ཚོར་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་སྤོང་ཡོད།) ཡང་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་མིའི་ནད་དུ་སྐྱོད་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས་རིགས་ཡོད་མཁན་ཚོ་འཚུད་ཡོད། དེ་དག་ནད་དུ་སྐྱོད་ཡོད་པ་ནི།
 - གཙོ་ནད་ཅན་གྱི་མཁའ་མའི་ན་ཚ།
 - COPD (འགོག་རྒྱུན་བཟོ་མཁན་གཙོ་ནད་ཅན་གྱི་སྤོང་ལ།)
 - ལུས་རྒྱུངས་མ་ལག་གཞོན་སྤོང་ཕོག་ཡོད་པའི་གནས་སྟངས་ (ལུས་རྒྱུངས་མ་ལག་ཉམས་པ་ཡོད་པ་) དབང་པོ་རྒྱུ་པོ་སྤོང་འཕྲུགས་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ།
 - ཚོ་ནད། (ལུས་ཀྱི་གདོས་ཚད་མཚོན་གྲངས་ [BMI] 30 ཡང་ན་དེ་ལས་མཐོ་བ་ཡོད་པ།)
 - སྤོང་གི་གནས་སྟངས་ཚབས་ཚེན། དཔེར་ན་སྤོང་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ། སྤོང་གི་ཁྲག་ཚུལ་ནད་ཡང་ན་ཀར་ཁྲ་སྤོང་ལོ་ལོ་ལོ་ (cardiomyopathies)
 - རྩེད་པ་འདྲ་བའི་ཕྱ་ཕུང་གི་ནད། (Sickle cell disease)
 - ཀ་རའི་ནད་རིགས་ 2 ཡི་མེལ་ལི་ཏཱ་མི། (Type 2 diabetes mellitus)

འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཉར་བ།

ངས་ཀོ་ལོ་ལོ་ལོ་-19 སྤོང་འགོག་གི་ཆེད་དུ་ཡན་ཐོགས་གང་བྱེད་ཐུབ་བམ།

ཀོ་ལོ་ལོ་ལོ་-19 སྤོང་འགོག་གི་ཆེད་དུ་ནད་འགོག་སྤོང་ཡང་ན་སྤོང་བཟོ་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་ཉམས་ཞེས་གནང་བཞིན་ཡོད་ན་ཡང་། དེ་གཉིས་ཀ་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་མེད། གཞན་འོག་ཏུ་འོས་སྤོང་འགོག་བརྒྱུད་གང་བྱས་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་ཁྱེད་དང་མི་གཞན་དག་ནད་མི་ན་བའི་སྤོང་སྤོང་གི་ཆེད་དུ་ཡན་ཐོགས་བྱ་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

- གལ་སྲིད་ནད་པ་ཡིན་ན་རང་ཁྱིམ་དུ་བཞུགས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་བདེ་པོ་མེད་པ་ཚོར་ན། ནད་དུ་བཞུགས་དགོས་པ་དང་ཁ་ཅོད་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་སྤོང་བཟོས་རྩ་སྤོང་ཁོ་ན་ (དེ་ནད་དུ་འཆར་ཅན་གྱི་གསོ་དཔུང་རྩ་སྤོང་དང་ཀོ་ལོ་ལོ་ལོ་-19 རྩ་སྤོང་བྱས་པ་འཚུད་ཡོད།) ཡི་ཆེད་དུ་དང་དགོས་ངེས་ཀྱི་དོན་དག་མི་གཞན་དག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་གནང་མི་ཐུབ་པ་ལོ་ནའི་ཆེད་དུ་ཕྱི་ལ་ཕེབས་པ་མ་གཏོགས་དེ་མིན་ཁྱིམ་དུ་བཞུགས་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་ནད་རྟགས་རིགས་ཡོད་པ་དང་ཁྱེད་དགུང་ལོ་ 65 ཡང་ན་དགུང་ལོ་དེ་ལས་མཐོ་བ་ཡོད་པ་ཡང་ན་སྤོང་ནས་ཡོད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡོད་ན། ལམ་སེང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་རྩ་སྤོང་མཐོ་སྤོང་གནང་མཁན་ལ་ལ་པར་བཏང་སྤོང་ལྟར་ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་གཟབ་ནན་ཐོག་རྩ་འཛིན་གནང་བ་དང་ཁྱེད་ལ་རྩ་སྤོང་སྤོང་སྤོང་གནང་གི་རེད།
- ཕྱི་ལྗེས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱུང་བཞེད་གནང་དགོས། གང་ཐུབ་ཅེ་ཐུབ་ཀྱིས། མི་གཞན་དག་ས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱུང་ཐག་ལྷོ་ཁྱེ་ 6 ཉེར།
 - གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་སྤོང་ནས་ཡོད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྟངས་ཤིག་ཡོད་པ་ཡང་ན་དགུང་ལོ་ 65 ཡང་ན་དེ་ལས་དགུང་ལོ་མཐོ་བ་ཡོད་ན། ཐ་ན་གལ་སྲིད་རང་ཉེད་ནད་པ་མིན་ན་ཡང་རང་ཉེད་སྤོང་སྤོང་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ། ཁ་ཅོད་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་གསོ་དཔུང་རྩ་སྤོང་(དེའི་ནད་དུ་ཀོ་ལོ་ལོ་ལོ་-19 ཡི་རྩ་སྤོང་བྱས་པ་འཚུད་པ་) དང་དགོས་ངེས་ཀྱི་གནད་དོན་དཔེར་ན་བཟུང་ཆས་དང་མཐོ་ཆས་མཐོ་སྤོང་ཆེད་དུ། ཡང་ན་ཁྱེད་རྒྱུང་གི་ལུས་སྤོང་ཆེད་དུ་ཕྱི་ལ་ཕེབས་པ་མ་གཏོགས། དེ་མིན་ཁྱིམ་དུ་གང་ཐུབ་ཅེ་ཐུབ་ཀྱིས་བཞུགས་གནང་བྱེད་ལ་བསམ་ཞེས་གཏོང་གནང་དགོས།
 - གལ་སྲིད་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན། ནད་པ་མིན་པ་དང་ཀོ་ལོ་ལོ་ལོ་-19 ཡིས་རྒྱུན་བྱས་ཉེ་ཚབས་ཚེན་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆུང་བ་ཡོད་མཁན་མི་ཚོར་དོན་དག་རྒྱུང་རྒྱུང་རྒྱུང་རིགས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་བསྐྱབ་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་ལ་ལུས།

- གལ་སྲིད་ཉེན་ཉུང་གིས་བཟུང་ཆས་ཡང་ན་མཐོ་ཆས་གཞན་དག་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཉོ་དགོས་ན། སྐྱེལ་འབྲེམས་ཀྱི་གནད་ཀ་ཡོད་པའི་ཚོང་ཁང་ཁག་འདུལ་ལ་ཡང་ན་ཀོ་ལི་ལི་ཏུ་ཉེན་ཉུང་གིས་ཉོ་ཆོད་ཆོད་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཉུང་མཐུན་གྱི་ཉོ་ཆ་རྒྱུ་མཐུན་མེད་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་དུས་ཚོད་འདེམས་འདུལ་ག་གནང་དགོས།
- གང་ལྟར་ཅི་ལྟར་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་ལམ་དང་ཕྱག་ལས་རྒྱུ་ནས་གནང་ཐབས་པའི་འབད་བཅོམ་གནང་དགོས།
- **འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཕྲན་པའི་ལག་པའི་གཙང་སྐྱ་ཡག་པོ་ཉར་།** ཉེན་ཉུང་གི་ལག་པ་ཡི་ཅོ་དང་རྒྱུ་ཡང་སེ་འཕུ་དགོས། ལྷག་པར་དུ་ཉེན་ཉུང་གི་ལག་པ་ལྱིར་ལོག་གནང་རྒྱུ་དེ་ལྟར་གནང་དགོས། འཕུ་ཐངས་རེར་ཉེན་ཉུང་མཐུན་ཡང་སྐར་ཆ་ 20 བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ། ཡང་ན་གལ་སྲིད་ཡི་ཅོ་དང་རྒྱ་ཐོབ་ཅུང་མེད་ན་ཆང་རྒྱ་གཞི་ཉེན་ཉུང་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་པའི་དག་རྒྱས་ཤིག་བེད་སྤྱོད་ཐོང་།
 - ལག་པ་བཟུང་མེད་པ་ཉེན་ཉུང་གི་དོ་གཏོང་ལ་རེག་ཐབས་མ་གནང་།
 - གལ་སྲིད་ཉེན་ཉུང་སྐྱོ་ཡང་ན་ཉུང་སྤྱོད་རྒྱུ་དགོས་ན། ཉེན་ཉུང་སྤྱོད་ཁ་གཙང་ཤོག་ཅིག་གིས་ཡང་ན་ཉེན་ཉུང་ལྷུ་ལྷུ་གིས་ཁ་འགོག་པའི་ལག་པ་བེད་སྤྱོད་མེ་ཐོང་།
 - ལག་པ་མེ་ཐོང་། དེའི་ཚབ་དུ་ལག་པ་གཞུགས།
- **གདོང་ལེབས་ཤིག་གྱོན།** ཉེན་ཉུང་དུས་ནས་ཡིན་ལ་རང་ཉེན་ཉུང་སྤྱོད་པའི་ལེབས་པ་ཡིན་ན། **གདོང་ལེབས་ཤིག་གྱོན་གནང་དགོས་པ་དང་དེས་ཉེན་ཉུང་སྤྱོད་ཁ་ལག་པོ་བཟུང་ཡོད་པ་གནང་དགོས།**

ཐ་ན་ཉེན་ཉུང་གི་ཀོ་ལི་ལི་ཏུ་-19 དེ་སྤོང་ཡོད་ན་ཡང་། ལྱིའི་གཞུགས་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་དང་བཟུང་གནང་ཕྱོགས་སྐོར་ལ་འོས་སྤོང་བྱས་པ་དག་དང་། འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཕྲན་པའི་ལག་པའི་གཙང་སྐྱ་ཡག་པོ་ཉར་བ། གདོང་ལེབས་ཤིག་གྱོན་པ་སོགས་ཉེན་ཉུང་སྤྱོད་ནས་ལག་པ་བཟུང་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེ་པོ་ཆགས་ཡོད། ད་ལྱིའི་ཆ་ལ་ང་ཚོས་ཉེན་ཉུང་གི་ཀོ་ལི་ལི་ཏུ་-19 ཡང་བསྐྱར་འགོ་ལྟར་ཉེན་ཉུང་མེད་སྐོར་ལ་ཤེས་རྟོགས་མེད།

བདེ་ཐང་དང་གནས་ཐབས་པའི་ཆེད་དུ་ངས་གཞན་གང་ལྟར་ཐབས་བཟུང་།

ཉེན་ཉུང་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱ་སྤོང་མཐོ་སྤོང་གནང་མཐུན་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་སྟེ་ཉེན་ཉུང་འཆར་ཅན་རྒྱ་སྤོང་ཐོབ་ཐབས་པའི་ཆེད་དུ་ཐབས་འཕྲད་དུས་ར་བཟོ་བ་དང་ཉར་ཐབས་པའི་བཟུང་བཅོམ་དགོས།

- འཆར་ཅན་གྱི་རྒྱ་སྤོང་ནང་དུ་ཉེན་ཉུང་གི་མཐོ་སྤོང་གནང་མཐུན་ལ་གཙོ་བོ་ཉེན་ཉུང་གི་གནས་སྤངས་ཤིག་ (དཔེར་ན་ལྷག་ཤེད་མཐོ་སྤོང་། ཀ་རའི་ནད། ཡང་སྤོང་ནད་རྩ་བ།) དང་། ལོ་རེའི་བཟུང་དཔྱད། རན་འགོག་སྤྱོད་ཁབ། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་དུ་ཐབས་འཕྲད་བྱེད་པ་འཕྲོད་ཡོད།
 - ཀོ་ལི་ལི་ཏུ་-19 ལས་སྤྱོད་ཐབས་པའི་ནད་འགོག་སྤྱོད་མེད་ན་ཡང་། རན་འགོག་སྤྱོད་ཁབ་གཞན་དག་སྐོར་གྱི་གནས་སྤོང་གསར་ཤོད་པོས་མཐུན་ཐབས་པའི་གནང་རྒྱ་ལྟར་ཉེན་ཉུང་གི་ཉེན་ཉུང་ཡོད་པའི་ཉེན་ཉུང་འཕྲོད་བསྟེན་ཆེད་དུ་གལ་གནང་ཆོད་པོ་ཆགས་ཡོད།
 - རིམས་ཆས་ཀྱི་ནད་འགོག་སྤྱོད་ཡོད་དུས། ཉེན་ཉུང་གི་མཐོ་སྤོང་གནང་མཐུན་ལ་རིམས་ཆས་ཀྱི་ནད་འགོག་སྤྱོད་ཞིག་ཐོབ་ཐབས་པའི་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད། གལ་སྲིད་ཉེན་ཉུང་ལོ་ 65 ལས་མཐོ་བ་ཡོད་ན། ཉེན་ཉུང་གི་མཐོ་སྤོང་གནང་མཐུན་ལ་ནད་འགོག་གི་སྤྱོད་ཉེན་ཉུང་གི་ལོ་ཚང་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་བཟོས་པའི་ཐོབ་ཆེད་བཟུང་འདྲི་ལུ་བ་དང་། རན་འགོག་སྤྱོད་ཐོབ་ཐབས་པའི་བཟུང་བཅོམ་དགོས།
 - ཉེན་ཉུང་སྤོང་བའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་འགོག་སྤྱོད་དང་ཙུ་འབྲུམ་ནད་འགོག་སྤྱོད་དགོས་དང་མེ་དགོས་སྐོར་ཉེན་ཉུང་གི་མཐོ་སྤོང་གནང་མཐུན་ལ་བཟུང་འདྲི་ལུ།
 - མཐོ་སྤོང་གནང་མཐུན་མང་པོ་ཞིག་ལ་རིམས་ཆས་ཡང་ན་སྤོང་བའི་གཉན་ཚད་ཀྱི་ནད་འགོག་སྤྱོད་ཁོང་ཚོའི་ལས་ཁུངས་སུ་ཡོད། སྤོང་གི་ཚོང་ཁང་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཉེན་ཉུང་རིམས་ཆས་དང་། སྤོང་བའི་གཉན་ཚད། ཙུ་འབྲུམ་ནད་འགོག་སྤྱོད་སྤོང་གནང་གི་ཡོད། ཉེན་ཉུང་གི་གནས་སྤོང་ཡོད་པའི་སྤོང་གི་ཚོང་ཁང་ལ་ནད་འགོག་སྤྱོད་གང་ཡོད་པའི་ཤེས་ཐབས་པའི་གྱིས། **“NYC HealthMap”** (འཕྲུ་ཡོག་གོང་ཉེན་ཉུང་འཕྲོད་བསྟེན་སྤོང་ལ་གཞིགས་རོགས། ཡང་ན་ **311** ལ་ཁ་པར་བཟུང་སྟེ་རིམས་ཆས་ཀྱི་སྤོང་འགོག་སྤྱོད་ཁབ་རྒྱུ་སྤོང་གི་ཉེ་འགམ་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་འཚོལ།
 - ཉེན་ཉུང་རྒྱུ་དུ་ལེན་པའི་སྤོང་གང་མཐོ་སྤོང་བྱེད་པ་དེ་དག་ཉེན་གངས་ 90 ཡི་རིང་སྤོང་རོགས་ཞེས་མཐོ་སྤོང་གནང་མཐུན་ལ་རེ་སྐུལ་ལུ། སྤོང་ཉེན་ཉུང་གི་ཉེན་ཉུང་ལྟེ་འཕྲོད་བསྟེན་མཐུན་རིགས་ཚོང་ཁང་ཞིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་བསམ་ཞིབ་གནང་དགོས།
 - ཉེན་ཉུང་སྤོང་པའི་དང་རྒྱུ་དུ་འབྲེལ་བ་གནང་སྟེ་འཆར་ཅན་གྱི་སོ་ཉར་ཆགས་ཀྱི་འཆར་གཞི་བཟོས།
 - མིག་གི་བཟུང་དཔྱད་ལག་དུས་དང་མཐུན་པའི་གནང་དགོས་པ་དང་ད་ལྱིའི་མིག་ཤེལ་ཡང་ན་རེག་ཐབས་དུས་ཤེལ་གལ་སྲིད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གནང་གི་ཡོད་ན་ཡོད་པ་བྱེད་དགོས།

- མཐོ་སྒོན་གནང་མཁན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁ་པར་ཐོག་ཡང་ན་རྒྱུ་བཅོས་ཐུག་འཕམ་གྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ཁྱེད་ལ་རོགས་རམ་གནང་ཐུབ། འོན་ཏེ་དོ་བདག་དོ་བཅར་གྱི་ཐུག་འཕམ་རིགས་བརྟག་དཔྱད་དང་། རན་འགོག་སྐྱོད་ཡང་ལྟ་སྲོལ་གཞན་དག་གནང་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་ཐུག་འཕམ་གནང་དགོས་སྲིད་གྱི་རེད།
- མཐོ་སྒོན་གནང་མཁན་ཚོས་གཉན་ཁ་ལྷངས་འཛིན་གྱི་བྱ་ཐབས་ལག་མང་དུ་བཏང་ཡོད། དེའི་ནང་དུ་བརྟག་དཔྱད་གནང་ཡུལ་གཙུག་མ་དང་གཉན་སེལ་མང་བ་གནང་བ། དོ་བདག་དོ་བཅར་གྱི་དུས་ར་དུས་ཚོད་འདྲ་མེན་ལ་གནང་བ། གཏོང་ཁབས་གྱོན་དགོས་པའི་དགོས་མཐོ་ལག་ཡོད་པ། ཚབས་ཚེན་པོ་ན་སྲིད་པའི་མི་ཚོར་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐུགས་འཕམ་དུས་ཚོད་ཡོད་པ་འཚུན་ཡོད།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྲོལ་མཐོ་སྒོན་གནང་མཁན་ཞིག་མེད་པ་ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོ་སྒོན་གནང་མཁན་གྱི་ལས་ཁུངས་སྐོ་བརྒྱབ་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྲོལ་ལའང་ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པ། དེ་ཡང་རྒྱུ་བཅོས་པ་ལས་ལེན་གནང་མཁན་ཞིག་དུ་གནས་nyc.gov/health/covidresources རྩེད་དུ་ཕེབས་ནས་འཚོལ་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཡང་ 844-692-4692 ཡང་ན་ 311 ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་མཐོ་སྒོན་གནང་མཁན་ཞིག་འཚོལ་ཐུབ། དུས་སྟོན་གནས་བབས་དང་རིན་པ་སྒོན་ཐུབ་མེན་ལ་མ་སྐྱོར་བར་ལྟོ་ལོག་བ་ཚང་མའི་ཆེད་དུ་ཡོད།

ཉེན་སྲུང་གནང་བ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་འགྲེལ་བའི་ཉེན་ཁའི་རིགས་ལ་སྤངས་འཛིན་གནང་དགོས། འབྲེལ་བའི་རིགས་ཀྱིས་སྐྱོན་ཚབས་ཚེན་གཏོང་བ་ཡང་ན་འཚོ་སྐྱོན་ཚགས་སྲིད་པས། དེས་མི་ཚོའི་སྤྱི་ཚོད་ལ་ཕན་ཐོག་ཐུན་ཐེབས་གྱི་རེད།

- འདྲད་བཅར་ཤོར་ནས་འབྲེལ་བའི་ཉེན་ཁ་མེད་པ་བཟོ་བ་དང་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་དགོས་པའི་རིགས་ཡོད་ན་རྒྱབ། འདི་དག་གི་ནང་དུ་ཞུ་ལའི་སྟེང་དུ་ཡོད་པའི་ཅ་དངོས་མེད་པ་བཟོ་བ་དང་། ལྷག་ལྷག་ཡོད་པ་ཡང་ན་རལ་ཡོད་པའི་ས་གཤམ་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་པ། སྐོ་འགྲམ་གྱི་ཅུམ་གཤམ་ལེབ་ཐག་གིས་བཅའ་པོ་བཟོ་བ། རློག་སྐྱེད་ཀྱི་སྐོར་རྒྱག་པ་དང་གྲུ་དོས་ལ་བཅའ་པོར་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་འཚུན་ཡོད།
- འོད་སྟོན་ལ་བརྟེན་ཞེས་གནང་དགོས། ཤེལ་ཏྲུག་ཚོག་ཡོད་ན་གང་མཉེན་གསལ་པར་ལ་ཞིག་གིས་བཞེ་ལེན་གནང་དགོས། བར་ཁྲུམས་ནག་ཁུང་ཡོད་སར་མཚན་སྟོན་གི་ཤེལ་ཏྲུག་སྐྱར་བ་དང་ཡོལ་བ་ཡང་ན་སྐྱེད་གཡོག་སྤུ་ཁུང་ལ་སྟོན་ཏེ་འཚོར་མཛད་ས་ཁུང་དུ་གཏོང་དགོས།
- དྭ་གནས་ nyc.gov/health ལ་ཕེབས་ནས་ “[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)” (འབྲེལ་བ་ཇི་ལྟར་འགོག་དགོས་པ། ཁྱིམ་ཚང་ནང་བདེ་འཇགས་ཡོང་བའི་ཐོ་གཞུང་ཞིག) ཟེར་བ་དེ་བཅུལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་གྱི་ནང་དུ་འབྲེལ་བའི་ཉེན་ཁ་ལས་སྲུང་བའི་བསམ་སྟོ་གསལ་བ་འཚོལ།
 - གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་ལ་བཟོ་བཅོས་རྒྱུ་ལྡན་པའི་རིགས་ཇི་དག་དང་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱི་ཐོག་བརྟེན་ཁང་པའི་འགན་འཛིན་ལ་ཡང་ན་གཏོང་འདོམས་པ་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད། ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ས་གནས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚོད་ཚང་ཁང་ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་འབྲེལ་ཐུབ་གནང་མི་དགོས་པའི་སྐྱེལ་འབྲེམས་སྐོར་ལ་བཀའ་འདྲི་ལུས།
- ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་བཅོས་པ་ལ་ན་ལུག་མེད་པ་དང་ཐང་པོར་ཉོར། རྒྱུ་བཅོས་པ་དང་སྐྱེད་པོར་ཉོར། རྒྱུ་བཅོས་པ་ལ་སྐྱེད་པོར་ཉོར་མེད་པའི་ལུག་ལ་བཏུབ་དགོས། རྒྱུ་བཅོས་པའི་དཀའ་རྙོག་གང་ཅུང་ཡང་ན་སེན་མོ་བཏུབ་མི་ཐུབ་པའི་དཀའ་དལ་ཡོད་ན་སྐྱེད་པོར་ཞིག་བསྟེན་གནང་དགོས།
- ཁྱིམ་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་མཐེལ་ལྷན་གྱི་མཐེལ་སྐབ་པོ་ཡོད་མཁན་ཡང་ན་ཚབ་ཚོ་རྒྱག་མི་དགོས་པའི་ལྷན་གྱོན་ཚོག་ཚོག་རིགས་མ་གྱོན། རྒྱུ་བཅོས་པ་ལ་དང་རྒྱུ་བཅོས་པ་ལ་འགྲོ་ལོག་ནས་ལོག་པ་མ་ཚུབ། དེ་བཞིན་རྒྱུ་བཅོས་པ་ལ་ལོག་པ་རྒྱག་པའི་དུས་ཚོད་ལ་ཚད་བཀག་བཟོས། ལྷན་བཅད་པོ་རན་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཐ་ན་ཁྱིམ་དུ་ཡོད་དུས་སུ་ཡང་གྱོན་དགོས།

ནད་པ་ཡིན་ན་གང་བྱེད་དགོས་པ།

ང་ཡང་ན་མི་གཞན་དག་འདི་ཁྱིམ་དུ་ནད་པ་ཚགས་པ་ཡིན་ན། འདི་དོས་ནས་སྐྱོན་ནས་གྲ་སྐྱིག་ཡོད་པའི་ཆེད་དུ་དམིགས་བསལ་བྱ་དགོས་རིགས་ཡོད་དམ།

- ཁྱེད་ཀྱིས་འཚར་ཅན་དུ་བཞེས་པའི་སྐྱེན་ཆ་ཚང་གི་ཐོ་གཞུང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྲོལ་མཐོ་སྒོན་གནང་མཁན་ཆ་ཚང་ཉར་འཚག་གནང་དགོས་པ། དེའི་ནང་དུ་ཁོང་ཚོར་འབྲེལ་གཏུགས་བྱེད་སའི་ཁ་བྱང་འཚུན་ཡོད།
- གལ་སྲིད་འགྲོ་དགོས་བྱུང་ཚེ་ཁྱེད་ཀྱི་མཐོ་སྒོན་གནང་མཁན་ཡང་ན་ས་གནས་ཀྱི་ལྷ་ཚོད་གནང་ས་ཞིག་ཏུ་འགྲུལ་བཞུགས་བྱེད་པའི་འཚར་གཞི་ཞིག་དགོས།
 - སྐྱེལ་འདེན་ཞབས་ཞུ་འགའ་ཤས་ལ་ཚད་གོས་གཏུགས་ཀྱི་དུས་ར་ལོ་ན་ 60 ཡིན་པ་ཡང་ན་དེ་ལས་ལོ་ན་བཞེས་པ་ཚོའི་ཆེད་དུ་སྤྱི་ཚོགས་གཞི་བཞག་སྐྱིག་འཇུགས་ལག་བརྒྱུད་ནས་གནང་གི་ཡོད། གནས་ཚུལ་མང་བ་མཁྱེན་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་འཇུག་ཡོག་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་ཁང་

ལོ་ན་ཆ་བ་ལ་དམིགས་པའི་ (DFTA) གནས་ཚུལ་དང་མཚམས་སྦྲེང་འབྲེལ་ཕྱག་སྟེ་གནས་ཁང་ལོ་ན་བཟོས་པ་དང་ཁོང་ཚོའི་ནང་མི་
 ཚེད་དུ་ཡིན་པའི་ **“Aging Connect”** (ལོ་ན་ཆ་བ་མཐུན་པ།) ལ་ 212-244-6469 ཐོག་རེས་གཟུང་ལྷོ་བ་ནས་རེས་གཟུང་པ་སངས་
 གྱི་མུ་དྲིའི་ཚུ་ཚོད་ 8:30 རས་ཕྱི་དྲིའི་ཚུ་ཚོད་ 5:30 བར་ལ་ཁ་པར་ཐོང་།

- ལྷན་བཅོས་རོགས་སྐྱོར་འཚུངས་པའི་འགན་བཅོལ་ཀམ་པ་ཅིའི་འགའ་ཤས་ཀྱིས། མཁོ་སྦྱོང་གནང་མཁན་ཞིག་ལ་ཕྱག་འཚུངས་འཚུངས་པའི་ཇོ་
 དྲག་མིན་པའི་སྐྱེལ་འདེན་ཞབས་ཏུ་མཁོ་སྦྱོང་གནང་གི་ཡོད། རྒྱུད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་འགན་བཅོལ་ཀམ་པ་ཅིའི་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་སྟེ་འབྲེང་
 གྱི་འཚར་གཞིའི་ནང་དུ་གང་འཚུངས་ཡོད་པ་དང་སྐྱེལ་འདེན་གང་འདྲ་གོ་སྐྱིག་ཏུ་དགོས་པའི་སྐོར་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བ་གནང་དགོས།
- རྒྱུད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཚེད་དུ་སྐད་ཆ་ཤོད་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཚེད་དུ། རྒྱུད་ཀྱིས་གསོ་དཔུང་ལྷ་སྐྱོང་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོང་གི་ངོ་ཚབ་
 གྱི་དགའ་འདེམས་ཞན་སྐྱར་གྱི་ཚེད་དུ་བསམ་ཞིབ་གནང་དགོས། དུ་གནས་ ny.gov ལ་མེབས་ནས་“**advance care planning**” (མཛོ་རེམ་ལྷ་
 སོང་འཚར་འགོད་) བཅོལ་ཏེ་འབྲོད་དོན་ལག་མཛོ་རེམ་ལམ་སྟོན་ཡིག་ཚེད་ནང་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འཁོད་སྤངས་སྐོར་གྱི་ཆ་འཕྲིན་མང་བ་འཚོལ།
- གལ་སྲིད་འབྲེང་རང་ཉིད་མི་གཞན་ཞིག་ལ། དཔེར་ན་ལྷ་རོགས་བཞིན་ཡང་ན་ཕུ་གུ་ལ། ཡང་ན་གཅེས་ཉར་སོག་ཆགས་ཤིག་ལ་ལྷ་སྐྱོང་མཁོ་སྦྱོང་གནང་
 མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། གལ་སྲིད་འབྲེང་ལ་གོ་སྐྱིད་ཏེ་-19 ཡོད་ན། མི་ཞིག་གིས་ཁོང་ཚོར་ལྷ་སྐྱོང་གནང་ཐུབ་པའི་འཚར་གཞི་ཞིག་དགོས།
- གལ་སྲིད་འབྲེང་ལ་ལྷ་སྐྱོང་གནང་མཁན་ཞིག་གི་རོགས་རམ་དགོས་ཚུ་ ལྷ་སྐྱོང་གནང་མཁན་དེ་ནང་བ་ཆགས་ན་ལུས་འབྲེང་ལ་ལྷ་སྐྱོང་གནང་ཐུབ་པའི་
 སྐོར་ཤེས་ཐུབ་པ་གནང་དགོས།
- དྲོད་ཚད་འཇམ་ཆས་ཤིག་ཉར་བ་དང་ལྷན་སྦྱོང་སྐྱོན་སེལ་ཚོང་ཁང་དུ་ཡོད་པ་དཔེར་ན་ཨི་སེ་ཏེ་མི་ནོ་ཕྱིན་ (ཏེ་ལོ་ནོ་ལ། Tylenol) ལྷ་བུ་འབྲེང་གྱི་
 བཟས་ན་ཉེན་ཁ་མེད་པ་གང་འཚོམ་ཞིག་ཉོར།

དག་དུས་དང་གང་འདྲ་ཕྱས་ཏེ་གོ་སྐྱིད་ཏེ་-19 ཚེད་དུ་གཉན་ཁ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱོང་འཚུངས་པའི་ལྷ་སྐྱོང་ལེན་དགོས་སམ།

འབྲེང་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ལྷ་འཛིན་དང་ལྷ་སྐྱོང་འཚོལ་རྒྱ་ཡང་ན་གོ་སྐྱིད་ཏེ་-19 དང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་དགའ་རྟོག་ཚེད་དུ་ལྷ་སྐྱོང་ཡང་ན་ཇོ་དྲག་
 ལྷན་བཅོས་གལ་ཏེ་དགོས་ཚེ་ཐོབ་ཐུབ་པ་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

གལ་སྲིད་འབྲེང་ལ་གོ་སྐྱིད་ཏེ་-19 ཡི་ནང་རྟོགས་རིགས་ཚུང་ཚུང་ནས་འབྲིང་ཚམ་ཐོན་འགོ་རྒྱགས་པ་ཡིན་ན། **ལམ་སེང་འབྲེང་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོང་མཁོ་སྦྱོང་**
གནང་མཁན་ལ་ཁ་པར་བཀང་སྟེ། དེ་ལྟར་ཁོང་ཚོས་འབྲེང་ལ་ལྷ་འཛིན་དོན་ནང་བོའི་ཐོག་ནས་གནང་ཐུབ་པ་དང་འབྲེང་ལ་ལྷ་སྐྱོང་སྐོར་སོབ་སྟེན་གནང་ཐུབ།

- ཁ་ཚད་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་གསོ་དཔུང་ལྷ་སྐྱོང་ (དེའི་ནང་དུ་[འཚར་ཚན་གྱི་གསོ་དཔུང་ལྷ་སྐྱོང་དང་གོ་སྐྱིད་ཏེ་-19 ཡི་ལྷ་སྐྱོང་](#)འཚུངས་པ་) ཡང་ན་གཞི་
 ཚུའི་དགོས་མཁོ་ལག་ཁོ་ན། དཔེར་ན་བཟུང་བཅའི་རིགས་གལ་སྲིད་མི་ཞིག་གིས་འབྲེང་ལ་སྐྱེལ་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཕྱི་ལ་མེབས་པ་མ་གཏོགས། དེ་མིན་
 བྱིན་དུ་བཞུགས།
- བ་ན་གལ་སྲིད་འབྲེང་དགོས་གལ་ཆེན་པོ་ཡོད་མཁན་གྱི་ལས་མི་ཡིན་ནའང་། ཕྱག་ལས་ལ་མ་མེབས།
- འབྲེང་ལ་མཁོ་སྦྱོང་གནང་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་ཁོང་ཚོའི་ཚེད་ལས་ལག་ལེན་གནང་སར་གོ་སྐྱིད་ཏེ་-19 ཡི་ལྷ་སྐྱོང་གནང་སྲིད། རྒྱུད་ཀྱིས་ཡང་ལྷ་སྐྱོང་
 གནང་ས་འབྲེང་གྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ **311** ལ་ཁ་པར་གཏོང་བ་ཡང་ན་དུ་གནས་ nyc.gov/covidtest ཐོག་ཏུ་མེབས་ནས་འཚོལ་ཐུབ།
 - ལྷ་སྐྱོང་གནང་སའི་ས་ཆེགས་འགའ་ཤས་ལ་ལྷ་སྐྱོང་གྱི་རེན་པ་སྦྱོང་མི་དགོས།
 - གལ་ཏེ་འབྲེང་ལ་ཡོད་པའི་ལྷ་སྐྱོང་གུ་འབྲས་ཐོན་ན། རྒྱུད་ལ་དགོས་པའི་གསོ་དཔུང་གྱི་ལྷ་སྐྱོང་དང་རྒྱབ་སྐྱོར། དེའི་ནང་དུ་ཞབས་ལག་
 དང་། ལྷན་བཅོས། དེ་བཞིན་གལ་སྲིད་འབྲེང་གིས་བྱིན་དུ་མི་གཞན་དག་ནས་ལོགས་སུ་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་དབྱེ་འབྲེང་གཏོང་མི་
 ཐུབ་པ་ཡིན་ན་མགོན་ཁང་དུ་སྦྱོང་ཁང་མཁོ་སྦྱོང་བྱེད་པ་འཚུངས་ཡོད་པ་ཐོབ་ཐུབ་པ་ངེས་བཟན་བཟོ་བའི་ཚེད་དུ་འབྲེང་ལ་སྐྱོང་བཅར་
 ཐོབ་ཡོད་པའི་འབྲེལ་གཏུགས་ཇེས་སྟེག་གཏོང་མཁན་ཞིག་གི་ལ་པར་འབྲེང་གྱི་རེད།
 - ལྷ་སྐྱོང་དང་ཇེས་སྟེག་རྒྱ་ལག་དང་འབྲེལ་གཏུགས་ཇེས་སྟེག་གཏོང་མཁན་སྐོར་ལ་མང་བ་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་ཆེད། དུ་གནས་ nyc.gov
 གཞིགས་ནས་“**trace**” (ཇེས་སྟེག་) ཞེས་པ་དེ་འཚོལ།
- གལ་སྲིད་འབྲེང་ལ་ནད་རྟོགས་གསར་བ་རིགས་ཐོན་པ་ཡང་ན་འབྲེང་གྱི་ནད་རྟོགས་ལག་ལ་འགྱུར་ཚུགས་པ་ཡིན་ན་འབྲེང་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོང་
 མཁོ་སྦྱོང་གནང་མཁན་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས། ཁོང་ཚོས་འབྲེང་ལ་ལྷ་སྐྱོན་གྱི་བཞག་དཔུང་གནང་དགོས་མིན་སྐོར་ལ་སྐོབ་སྟེན་གནང་གི་རེད།

གལ་སྲིད་འབྲེང་གྱི་གཞུང་འོག་ཏུ་འཁོད་པའི་ནད་རྟོགས་ཚབས་ཆེན་དག་སྦྱང་ཚོར་བྱུང་བ་ཡིན་ན། ལྷན་སྐྱོང་ཁང་ཞིག་ལ་མེབས་ཡང་ན་ **911** ལ་འབྲེལ་དུ་ཁ་པར་
 ཐོང་།

- དཔུགས་གཏོང་ལེན་ལ་དགའ་ངལ་ཡོད་པ།

- བྱང་ལོག་ཡང་ན་གྲོང་པར་ན་ལྷག་གཏོང་བ་ཡང་ན་གཞོན་ལྷག་སྐྱོན་མི་ཚད་པ།
- གོ་འཛོལ་གསར་པ་ཡང་ན་གྲུང་པོར་གནས་མི་ལུབ་པ།
- མཚུ་ཏོ་ཡང་ན་ངོ་གདོང་ཚོན་པ་ཆགས་པ།
- སྐད་ཆ་ཤོད་ལག་པོ་ཡོད་པ།
- ངོ་གདོང་སྒོ་ལྷན་དུ་དུང་བ་ཡང་ན་ངོ་གདོང་། ལག་པ། ཡང་ན་རྒྱུ་པ་ལ་ཚོར་ཤེས་མེད་པ་ཆགས་པ།
- བརྒྱལ་གཟེང་།
- སྒོ་ལྷན་ཡང་ན་ཚབས་ཚེན་གྱི་ན་ལྷག་གང་ཅུང་།
- ལྷངས་འཛོལ་མི་ལུབ་པར་ལྷག་འདོན་པ།
- ཚབས་ཚེན་ཡང་ན་སྐྱོན་མི་ཚད་པར་སྐྱུག་པ་འཚོར་བ་ཡང་ན་གྲོང་པ་བཤུལ་པ།
- རོ་དྲག་གི་གནས་སྤངས་གཞན་དག་གང་ཅུང་།

ངས་དུས་ཚོད་གཞན་དག་ལ་ལྟ་ཚོད་བྱ་དགོས་པའི་རིགས་ཡོད་དམ།

ཡོད། རྒྱ་ཡོག་པ་ཚང་མས་ཁོང་ཚོར་ནད་རྟགས་རིགས་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྟོན་པར་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 ཡི་ནད་གཞི་བརྟག་དཔྱད་གནང་དགོས། ལྟ་ཚོད་མི་འདྲ་བ་གཙོ་བོ་གཉིས་ཡོད།

- གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 **ནད་གཞི་བརྟག་དཔྱད་**གྱི་ལྟ་ཚོད་རིགས་ (ཡང་ན་གཉན་སྐྱོན་ལྟ་ཚོད་རིགས་) རི་བལ་དཀྱིས་བྱིས་ལྷན་ཡང་ན་མཚེལ་མའི་ལྟ་ཚོད་དག་བཅད་སྐྱོད་བྱས་ཏེ་མི་ཞིག་ལ་**ད་སྟོན་ཆ་ལ་**གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 ཡོད་མེད་ངོས་འཛིན་གནང་གི་རེད། (དེ་ནི་ད་སྟོན་ཆ་ལ་ཡིན་མིན་སྟོན་རེད།) ལྟ་ཚོད་རིགས་ས་ཚོགས་མང་པོ་ཞིག་ལ་རེན་པ་སྐྱོད་གནང་དགོས་ཀྱི་མེད། རྒྱུད་ཀྱིས་རང་ཉེད་ཀྱི་ཉེ་འགམ་དུ་ཡོད་པའི་ལྟ་ཚོད་གནང་ས་ཞིག་འཚོལ་ཚེད་ **311** ལ་པར་གཏོང་བ་ཡང་ན་དྲ་གནས་ nyc.gov/covidtest རྟེན་དུ་ལེབས་ནས་འཚོལ་ལུབ།
- གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 **ནད་འགོག་སྤྱོད་གཞུགས་**ལྟ་ཚོད་དག (ཡང་ན་སེ་རོ་ལོ་ཟེ་ལྟ་ཚོད་དག) རི་ལྷག་གི་བརྟག་དཔྱད་ཡིན་པས། དེ་དག་གིས་མི་ཞིག་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 ལ་**དེ་སྟོན་**རྒྱུ་སྐྱོན་བྱས་ཡོད་མེད་ངོས་འཛིན་གནང་ལུབ་པ་ཡོད་མེད། མཐུན་པའི་ལྟ་ཚོད་ལུབ་འབྲས་ཤིག་གིས་ལྟ་ཚོད་ཀྱི་-19 ལས་ལུས་བྱངས་ལུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཡང་ན་ལྟ་ཚོད་ལ་དེ་སྟོན་འགོ་མི་ལུབ་པ་སྟོན་ཀྱི་མེད།

གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 ཡི་ལྟ་ཚོད་སྟོན་ལ་གནས་ཚུལ་མང་པོ་མཐུན་ལུབ་པའི་ཚེད་དུ་དྲ་གནས་ nyc.gov/health/coronavirus ལ་ལེབས་ཏེ་ “**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**” (གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 ལྟ་ཚོད་ལྷན་དྲིས་དྲི་བ་ལག) ཞེས་པ་དེ་འཚོལ།

གལ་སྲིད་ལྟ་ཚོད་ཀྱི་ལྟ་ཚོད་སྐྱོན་ལ་ནས་གནང་ཡོད་པ་དང་ལྟ་ཚོད་ལ་གཉན་སྐྱོན་དེ་མེད་པའི་ལུབ་འབྲས་ཐོན་ཡོད་ན། ལྟ་ཚོད་ཀྱི་ལྟ་ཚོད་གཞན་ཞིག་གནང་དགོས། གལ་སྲིད།

- ལྟ་ཚོད་ཀྱི་-19 ཡི་ནད་རྟགས་གསར་པ་ཡོད་པ།
- ལྟ་ཚོད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་ཚོད་མཐོ་སྒྲོལ་གནང་མཁན་གྱིས་རྒྱུ་སྐྱོན་བྱས་ཡོད་མེད་པའི་སྟོ་འཚབ་ཡོད་པ། དཔེར་ན་མི་ཚོགས་ཚེན་པོའི་ནང་ཡང་ན་མི་གཞན་ཞིག་ལ་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 ཡོད་པ་དེས་བརྟན་ཆགས་ཡོད་པ་ཡང་ན་ཡོད་མེད་པ་ཞིག་མཉམ་དུ་དུས་ཚོད་བཏང་ཡོད་པ།
- ལྟ་ཚོད་ཀྱི་རང་ཉེད་མཉམ་དུ་གནས་སྐྱོད་བྱེད་མཁན་མིན་པའི་མི་གཞན་ཞིག་མཉམ་དུ་དུས་ཚོད་གཏོང་རྒྱུ་འཚར་གཞི་འདིང་གི་ཡོད་པ་དང་མི་དེ་ལ་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 ཡི་ནད་ཚབས་ཚེན་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆ་ཤོས་ཡོད་མཁན། དེའི་ནང་དུ་མི་ལོ་ 65 ཡང་ན་དེ་ལས་ལོ་ན་མཐོ་བ་འཚུངས་ཞིག་ཡིན་པ།

གལ་སྲིད་ལ་ཡང་ན་མི་གཞན་ཞིག་ལ་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 ཡོད་ན་ངས་ལྟ་ཚོད་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མི་ཚང་མ་སྐྱོབ་ཀྱི་ཚེད་དུ་གང་བྱེད་ལུབ་ཀྱི་རེད་དམ། ལྟོའི་གཞུགས་པའི་ཐོག་ནས་བར་ཐག་བཟོ་བ་དང་། མགོན་པོ་འཕྲོད་མ་གནང་།

- གལ་སྲིད་ནད་པ་ཡིན་ན། མི་གཞན་དག་ས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་ཕྱི་ཉི་ 6 ས་ལ་སྤོང།
- རྒྱུ་སྐྱོན་པ་ཚོས་ལྟ་ཚོད་ཀྱི་རང་ཉེད་ཀྱི་མི་གཞན་དག་ཚབས་ཚེན་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་མཁན་གྱི་ས་ནས་དབྱེ་འབྲེད་གཏོང་དགོས།

- གནད་ཀྱི་གནད་ཁང་སྒྲིལ་འཛིན་ཆས་གཞན་དག་སྒྲིལ་ཏེ་ཕྱི་ཉེན་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་བར་ཐག་བཅོས།
- གལ་སྲིད་གནད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། རྒྱ་པོའི་ཡིན་པའི་གང་ཟག་སྐར་པ་ཚོས་ཁྱིམ་ལ་ངེས་པར་དུ་རྒྱ་པོའི་མེ་ཚོ་ནས་ལོགས་སུ་ཁ་ལག་ཟ་བ་ཡང་ན་ཁ་ལག་སྐར་པ་གནད་དགོས།
- ཁྱེད་མི་གཞན་དག་ས་ནས་ཕྱི་ཉེན་ 6 རྒྱུ་ཚུད་ལ་ཡོད་དུས་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱ་དང་ཁ་གདོང་ལ་[གདོང་ཁེབས་ཤིག](#)་གིས་འགོ་བསྐྱོད་དགོས།
- ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོ་ཡང་ན་ཉལ་སྤྱི་གཙང་ཤོག་ཅིག་གིས་ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་གྲུ་མོ་ནང་མས་ཁ་ལོབ། ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་བེད་སྤྱོད་མི་ཐོང་།

དེ་གཙང་མ་ཉེས།

- བེད་སྤྱོད་བཏང་ཚར་རྗེས་གཙང་ཤོག་ལམ་སེང་གད་སྐྱེགས་ཀྱི་ནང་དུ་གཡུགས།
- ཡི་ཙོ་དང་རྒྱུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་ཉལ་མཐར་ཡང་སྐར་ཆ་ 20 ཡི་རིང་ལ་བརྟུག་གནད་དགོས། ལྷག་པར་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྐྱོ་ཡང་ན་ཉལ་སྤྱི་བརྒྱབ་རྗེས་བརྟུག་དགོས། གལ་སྲིད་ཡི་ཙོ་དང་རྒྱ་ཐོབ་ཅུང་མེད་ན། ཆང་རག་གི་ཉིང་ཁུ་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་པའི་དག་རྒྱས་བེད་སྤྱོད་ཐོང་།
- ལྷན་དུ་རེག་ཐུག་བྱེད་སའི་ངོས། དཔེར་ན་སྤོང་ལག་འཇུག་སྐྱོ་གི་སྐྱོ་སྐྱོ། ཀ་ལའི་མགོ་ཁ་བར། ལྷ་མེག་སུ་གུའི་ཚེད་ཆས་དགའ་ཤོས། ལྷན་བཀོལ་ཡོ་ཆས་སྐྱ་སུ་གཙང་མ་ཡང་སེ་བཅོས།
- ཨ་ཙོར་དང་། ཉལ་ཁེབས། ལྷན་གོས། གདོང་ཁེབས་དག་རྒྱ་ཆ་ཚོ་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་འཆར་ཅན་གྱི་ཉེན་རྒྱ་ཉེ་པར་ཐོན་དག་རྒྱས་བེད་སྤྱོད་བཏང་སྟེ་བརྟུག་བེད་ཀྱི་ཡོངས་སུ་སྐར་པ་བཅོ་དགོས།
- སྤར་མ། ཤེལ་པོར། པོར་ད། ཡང་ན་སྐྱོད་ཆས་མཉམ་སྤྱོད་མ་གནང་། དེ་དག་བེད་སྤྱོད་རེ་བཏང་རྗེས་བརྟུག་དགོས།

ང་ལ་ཡང་ན་ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་ཡོད་པའི་མི་གཞན་ཞིག་ལ་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་འདུག་པར་ཚོས་ནང་མི་གཞན་དག་ས་ནས་ལོགས་སུ་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་མེད། ངས་གང་བྱེད་ཐུབ་བཅ།

གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 ཡོད་མཁན་ཡང་ན་མི་དེ་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 ཡོད་མཁན་གྱི་ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་མཉམ་དུ་སྤོང་བེད་དང་ཁྱིམ་ལ་ཉེན་ལ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་མི་གཞན་དག་ས་ནས་ལོགས་སུ་དབྱེ་མི་ཐུབ་མཁན་ཚོར་ནིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་ལ་རེན་པ་སྤོང་མི་དགོས་པའི་མགོན་ཁང་ཐོབ་ཅུང་ཡོད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་ཞབས་ཞུ་དེ་དགོས་ཚེ་**311** ཡང་ན་ 844-692-4692 ལ་སྐུ་དྲོའི་ཆུ་ཚོད་ 9 པ་ནས་ཕྱི་དྲོའི་ཆུ་ཚོད་ 9 པར་ལ་ཁ་བར་ཐོང་། འཕྲོད་བསྐྱེན་སྐྱོད་མཁོ་སྤོང་གནད་མཁན་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་གནས་སྡངས་ལ་དབྱེད་ཞིབ་གནད་སྟེ། གལ་སྲིད་རན་འཚམས་ཡོད་ན་ཁྱེད་མགོན་ཁང་ཞིག་ལ་མཚམས་སྤྱོད་གནད་གི་རེད།

- མགོན་ཁང་ཞིག་ལ་རེན་པ་སྤོང་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ཆུ་ཚོད་ 24 དང་བདུན་གཅིག་གི་ཉིན་གྲངས་ 7 ཀྱི་རིང་ལ་རྒྱ་ཞབས་དང་གསོ་དབྱེད་སྐྱེན་པའི་སྐྱ་འཛིན་དང་། ཞལ་ལག་ཆ་ཚང་མཁོ་སྤོང་གནད་བ། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེན་དང་བདེ་ཐང་རྒྱབ་སྐྱོར་ལ་སྐྱོབ་ལེན་ཐུབ་པ། ས་གནས་ཀྱི་ཁ་བར་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤོང་ཉེ་བའི་མེ་ཚོ་དང་འབྲེལ་མཐུད་ཉར་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།
- མཁོ་སྤོང་གནད་མཁན་ཚོས་ (ཁོང་ཚོ་ལ་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 ཡང་ན་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 ཡོད་མཁན་ལ་སྐྱོད་གནད་གི་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྐྱོར་བར་) ལྷན་དུ་ཁོང་ཚོས་སྐྱོད་བྱེད་སའི་མི་དང་མཉམ་དུ་མགོན་ཁང་ཞིག་གི་ནང་དུ་སྤོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལ་གཅིས་སྐྱོབ་བྱེད་པ།

འདི་དག་ནི་དཀའ་ཚོགས་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་རེད། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ངལ་དང་། རྫོང་འཚབ་སྐྱེ་ཚོགས་ནས་འཛིན་སྤོང་དང་སྐྱོད་པའི་འཛིན་གང་འདྲ་བྱེད་ཐུབ་པ།

- ག་བྱེད་འདི་བྱེད་མི་ཤེས་པ། ཡིད་སྐྱོ་བ། རྫོང་འཚབ་སྐྱེས་པ། ཞེད་སྐྱོད་བྱེད་པ། ཡང་ན་སེམས་ངལ་གྱི་ནད་ཉུགས་གཞན་དག་རིགས་སྤོང་ཚོར་བྱུང་བ་ནི་རང་བཞིན་རེད། དེས་གཉིད་ལྷག་མ་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཡང་ན་ཆང་རག་ཡང་ན་རྒྱས་གཞན་དག་གདོང་ལེན་གནད་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་བཅོ་སྤྱིད།
- རྫོགས་པོ་མོ་དང་སྤོང་ཉེ་བའི་མི་ཚོར་ཁ་བར་གཏོང་བ་དང་། རྫོགས་པ་བརྒྱུད་ལམ། གཟུགས་མཐོང་སྐྱོང་མོལ་བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་མཐུད་ཡོད་པ་གནད་དགོས།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ནད་པ་མིན་ན། ཁྱེད་རྒྱུ་གི་ལུས་སྤོང་ཆེད་དུ་ཕྱི་ལ་སེབས། འོན་ཀྱང་གདོང་ཁེབས་ཤིག་ཀྱིས་གནད་རྒྱ་དང་། མི་གཞན་དག་ས་ནས་ཉལ་མཐར་ཡང་རྒྱུ་ཐག་ཕྱི་ཉེན་ 6 ཉར་བ། ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་ཡང་སེ་བརྟུག་གནད་རྒྱ་དེ་དག་བརྗོད་དུ་འཇུག་མི་ཅུང་།
- **“App Library”** (ཉེར་སྤོང་གྱི་མཛོད་) ཡི་དྲ་གནས་ nyc.gov/nycwell ལ་སེབས་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྐྱེན་དང་སེམས་ཁམས་བདེ་ཐབས་སྐྱོངས་འཛིན་ཆེད་དུ་པན་ཐོགས་ཡོད་པའི་དྲ་ལམ་སྤོང་དུ་ཡོད་ལག་ཆ་འཚོལ།

- རྟུ་ཡོག་གོང་ཁྲུང་བདེ་ཐང་ (NYC Well) ལ། རིན་པ་སྤོང་མི་དགོས་པ་དང་གསང་རྒྱ་བྱེད་པའི་སྤོང་ལམ་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད། དེར་སྤོང་བརྗེས་སྤོང་ཡོད་པའི་སྤོང་སྟོན་པ་ཚོ་ཉེན་གཅིག་གི་ཚུ་ཚོད་ 24 ཡི་རིང་དང་བདུན་གཅིག་གི་ཉེན་གངས་བདུན་རིང་ལ་ཡོད་པ་ཚོས་སྤོང་སྟོན་ཐུང་ཐུང་ཞིག་དང་ལྟ་སྤོང་ལ་མཚམས་སྦྱར་གནང་གི་རེད། 888-692-9355 ལ་པར་ཐོང་།
- ཁྲུང་སྤོང་དང་སེམས་ལུས་པོའི་ཚོར་སྐྱེད་གི་རོགས་རམ་དགོས་ཚུ་ཁྲུང་གིས་རིན་པ་སྤོང་མི་དགོས་པར་འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་པ་དང་། དུང་སྐྱེད་པ་ཞིག་གི་བསྐྱར་འབྱུང་གྱི་ཚོགས་ཞིབ་གཤེར་གྱི་ཁ་པར་ཡང་སེ་འབྲོར་ཐུབ་པའི་ཚེད་དུ་ DFTA ཡི་ལོ་ན་ཀ་བ་ལ་མཐུན་པ་ (DFTA’s Aging Connect) ལ་ 212-244-6469 ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་ཐུབ།

ཁྲུང་ལ་ཉེན་ཁ་མེད་པ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཕན་པ་ཉར་ཐུབ་པའི་ཕན་རོགས་བྱེད་མཁན་གོང་ཁྲུང་གི་ལ་སྤོང་ཐོན་ཁུངས་ལག

གལ་སྲིད་ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་བདེ་འཇགས་མེད་པ་ཚོར་བ། ཡང་ན་གལ་སྲིད་ངས་ང་ལ་སྐྱེད་མེད་བརྟེན་ཡོད་པ་ཚོར་བ། མི་གང་རུང་ཞིག་གིས་གཞོན་ཐུགས་སྤོང་པ་ཡང་ན་བརྟན་བཅོས་བྱས་ཡོད་ན་གང་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ།

- DFTA ཡི་གཞོན་འཚོ་ཕོག་མཁན་གྱི་ཀན་རབས་ཐོན་ཁུངས་ལྟེ་གནས་ཁང་ (DFTA’s Elderly Crime Victims Resource Center) ལ་ 212-442-3103 ཐོག་མཉམ་དུ་ཚུ་ཚོད་ 9 པ་ནས་ཕྱི་དྲིའི་ཚུ་ཚོད་ 5 བར་ལ་ཁ་པར་ཐོང་།
- རྟུ་ཡོག་གོང་ཁྲུང་དུད་ཚང་དང་བདེན་ལྟེ་གནས་ཁང་ (NYC Family Justice Centers) ལ་ཁ་པར་ཐོང་། དེས་ཀན་རབས་ལ་དམའ་འབྲེལ་གཏོང་བ་འཚུངས་པའི་སྤྱི་དམངས་ཁྲིམས་དང་ནག་ཅན་དང་བདེན་གྱི་རོགས་རམ་ཁྱིམ་ཚང་ནང་དང་ཕོ་མོ་གཞི་བཞག་དུག་སྤོང་གི་ཕོག་ཐུག་སྤོང་མཁན་ཚོར་གནང་འགག་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་དེ་དག་མཁོ་སྤོང་གནང་གི་ཡོད། འཚོ་གནས་ཐུབ་མཁན་ཚོར་ཁ་པར་བརྒྱུད་ནས་རེས་གཟུང་ལྷ་བ་ནས་རེས་གཟུང་པ་སངས་བར་གྱི་སྤྱི་དྲིའི་ཚུ་ཚོད་ 9 པ་ནས་ཕྱི་དྲིའི་ཚུ་ཚོད་ 5 བར་ལ་ཞབས་ཞུ་ལག་ཐོབ་ཐུང་ཡོད།
 - Bronx: 718-508-1220
 - Brooklyn: 718-250-5113
 - Manhattan: 212-602-2800
 - Queens: 718-575-4545
 - Staten Island: 718-697-4300
- རྟུ་ཡོག་གོང་ཁྲུང་བགོས་སྐང་ལ་ཚུལ་མེན་འགོག་པའི་སྤྱི་གནས་ཁང་གི་ཐང་འབྲེལ་ཁ་པར་སེམས་ཁུལ་ཡོད་མཁན་ཚེད་དུ་ཡིན་པ་ (“NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons”) 212-746-6905 ཐོག་ལ། རེས་གཟུང་ལྷ་བ་ནས་རེས་གཟུང་པ་སངས་བར་གྱི་སྤྱི་དྲིའི་ཚུ་ཚོད་ 9 པ་ནས་ཕྱི་དྲིའི་ཚུ་ཚོད་ 5 བར་ལ་ཁ་པར་ཐོང་།
- རྟུ་ཡོག་གོང་ཁྲུང་གི་ཚུ་ཚོད་ 24 ཡི་རིང་ལ་ཡོད་པའི་ཐང་འབྲེལ་ཁ་པར་ Safe Horizon ཡིས་བཀོལ་སྤོང་བྱེད་པ་དེ་ལ་ཁ་པར་ཐོང་། དུས་ཚོད་གཞན་དག་གི་སྐབས་སུ་ 800-621-4673 ལ་པར་ཐོང་།
- གལ་སྲིད་ཁྲུང་ལ་ཇ་དུག་གི་དཀའ་ངལ་ཞིག་སྤོང་ཚོར་བྱུང་གི་ཡོད་ན། **911** ལ་ཁ་པར་ཐོང་།

གལ་སྲིད་ང་ལ་ཁྱིམ་དུ་ཡོད་དུས་ལ་ལག་མི་ཐོབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ན། ངས་གང་བྱེད་དགོས་མཁ།

- ཤེས་རིགས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཞལ་ལག་གི་ས་ཚོགས་ལག་གིས་ཉེན་གཅིག་ལ་ཞལ་ལག་ཐེངས་གསུམ། རེས་གཟུང་ལྷ་བ་ནས་རེས་གཟུང་པ་སངས་བར་ལ་མཁོ་སྤོང་གནང་གི་རེད། དེ་ལ་ཐོ་འགོད་ཡང་ན་ངོས་འཛིན་དགོས་ཀྱི་མེད། ཁྱིམ་ཚང་གི་ནང་མི་ཞིག་ཡང་གོགས་ཕོ་མོ་གང་རུང་ཀོ་སྤིང་ཏེ་-19 ལ་ཉེན་ཚབ་ཚུང་བ་ཡོད་མཁན་མི་ཞིག་གིས་ཁྲུང་གི་ཚེད་དུ་ཞལ་ལག་ལེན་ན་འགྲིག་གི་ཡོད། དུ་གནས་ nyc.gov/getfood ལ་གཞིགས་ཡང་ན་ **311** ལ་ཁ་པར་བརྟེན་ཞལ་ལག་གི་སྤྱི་དྲིའི་ས་དམིགས་ཀྱི་ས་ཕྱོགས་དག་འཚོལ།
- གལ་སྲིད་ཁྲུང་གིས་ཞལ་ལག་ཐོབ་པའི་ཚེད་དུ་ཕྱི་ལ་མེབས་མི་ཐུབ་པ་དང་། ཞལ་ལག་ཁྲུང་ལ་སྐྱེལ་མཁན་མེད་པ། ཁྲུང་གིས་སྤོང་གི་སྐྱེལ་འབྲེལ་གང་མ་ཀ་དག་ཁྲུང་གིས་བེད་སྤོང་གཏོང་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། རྟུ་ཡོག་གོང་ཁྲུང་གི་ངོས་ནས་ཇ་དུག་གི་ཞལ་ལག་ཁྲུང་ལ་སྐྱེལ་གནང་གི་རེད། དུ་གནས་ nyc.gov/getfood ལ་གཞིགས་ཡང་ན་ **311** ལ་ཁ་པར་བརྟེན་ཞལ་ལག་གི་སྤོང་བ་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་བ་གནང་རོགས།

དུས་དུས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བསེལ་པོ་དང་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་གནས་རྒྱུར་ང་ལ་སེམས་ཁུལ་ཡོད། ངས་གང་བྱེད་ཐུབ་མཁ།

- བྱིས་ཡང་བྱི་ཉེ་འགམ་དུ་ཡོད་པའི་ས་གནས་སུ་ཡོད་པའི་ཐོན་ལུངས་ལག་གི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ། དཔེར་ན་རིམ་པ་དང་པོའི་ལྷ་སྐྱོད་གི་སྐོར་དབྱེ་ཁང་དང་། སྤྱོད་ཚོང་ཁང་། བཟའ་བཅའི་ཚོང་ཁང་དང་། ཞལ་ལག་གི་གཉེར་ཚང་། རྒྱ་དམངས་ཀྱི་སྐྱེག་འཇུགས། དཔལ་འབྱོར་ཡང་ན་ཁྲིམས་ཀྱི་རྒྱུ་རྐྱེས་རམ་སྐོར་ལ་བྱིས་དྲ་གནས་ nyc.gov/health/covidresources ཐོག་ཚུལ་ལྟར་སྟོན་ཐུབ།
- རྒྱ་ཡོག་གོང་ཁྲིམ་མི་ཚའི་འཛིན་སྐྱོང་ (Human Resources Administration, HRA) གི་ SNAP དང་དབྱེ་ཁྱིམ་རམ་འཇུག་པའི་ཞབས་ཞུ་ལག་ལ་སྐྱོན་ལུ་འབྱུང་ཚེད། དྲ་གནས་ nyc.gov/accesshra ལ་གཟིགས། ཡང་ན་ “[HRA ལག་ཐོགས་ཁ་པར་ཉེར་སྤྱོད་སྟོན་ལེན།](#)” སའ་ལེན་གནང་དགོས། གལ་སྲིད་བྱིས་དྲ་ཚོགས་ཡང་ན་ལག་ཐོགས་ཁ་པར་ཉེར་སྤྱོད་སྟོན་ལེན་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། 311 ལ་ཁ་པར་ཐོང་།

ཀོ་ལོ་འཇུག་-19 སྐོར་གྱི་སྤྱིར་བཏང་གནས་ཚུལ་ཐོབ་པའི་ཚེད་དུ། དྲ་གནས་ nyc.gov/health/coronavirus ཡང་ན་ cdc.gov/covid19 ལ་གཟིགས་རོགས།

རྒྱ་ཡོག་གོང་ཁྲིམ་འཛིན་བསྐྱོན་སྐྱོན་ལང་གི་ངོས་ནས་གནས་སྐབས་ཀྱི་འགྲུར་འཕྲོལ་དང་བསྐྱོན་ཉེ་འོས་སྐྱོར་བྱས་པ་ལག་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་གི། 7.28.20