

ཀོ་ལྷིང་ཏཱ་-19: སློན་འགྲོ་སློབ་ལྷན་དང་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་བའི་ལོ་ཚང་ལྗན་པའི་སྤུ་གྲུ་ཚོའི་པ་མ་དང་ལྷ་སྦྱོང་མཁོ་སྦྱོང་གནང་མཁན་ ཚོར་དམིགས་པའི་རྒྱན་དྲིས་དྲི་བ་ལག་ (FAQ)

ཀོ་ལྷིང་ཏཱ་-19 སློན་འགྲོ་བཏང་ཤེས་བྱ།..... 1

བྱིས་པ་ལྷ་སྦྱོང་དང་སྦྱོང་སྦྱར།..... 2

དབྱར་ཁའི་ཐབས་མཚོག་དང་དྲི་བ་ལག་..... 3

གདོང་ལེན་བྱེད་པ་དང་ལེན་གྱི་འཕྲོད་བརྟེན།..... 5

བྱིས་ཚང་ལ་དམིགས་པའི་ཐོན་ཁུངས་ལག་..... 5

ཀོ་ལྷིང་ཏཱ་-19 སློན་འགྲོ་བཏང་ཤེས་བྱ།

དཔལ་ཀོ་ལྷིང་ཏཱ་-19 ལྷུ་གཤམ་གང་བྱས་ནས་འགོག་ཐུབ་བཅའ་

- གལ་སྲིད་ནད་པ་ཡིན་ན་རང་བྱིས་ཏུ་བཞུགས། ལ་ཚ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ལྷ་སྦྱོང་དང་[ལྷ་སྦྱོང་གནང་བ།](#) ཡང་ན་དགོས་ངེས་ཀྱི་མངགས་དོན་ཁོ་ནའི་ཚེད་ཏུ་ བྱི་ལ་མེབས་དགོས།
- བྱིའི་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱང་བཞེད་གནང་དགོས། རང་བྱིས་ཀྱི་བྱི་ལ་ཡོད་ཏུས་མི་གཞན་གྱི་ས་ནས་ལུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་ལྷེ་ཉེ་ 6 ཉར་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད།
- [གདོང་ལེབས་ཤིག་གྱོན།](#) བྱིས་པ་ནད་ཉེན་ལེགས་ལེགས་གང་ཡང་མེད་ཀྱང་བྱིས་པའི་གཞན་དག་ལ་ནད་འགོ་བཟུང་ཐུབ་པ་དང་། བྱིས་པའི་སྤུ་གྲུ་ ཉར་བྱིས་ཀྱི་ཡང་ན་སྤྲོད་ཆ་ ཤོད་ཏུས་ཀྱང་ནད་ལྷུ་གཤམ་གཏོང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། གདོང་ལེབས་ཤིག་གྱོན་ནས་བྱིས་པའི་ཉེ་འཁོར་ཏུ་ཡོད་པའི་མི་ཚོ་སྤུ་གཤམ་སྦྱོབ་གནང་རོགས། སྤུ་གྲུ་ལོ་ 2 ཡན་ཡིན་པ་ཚོས་ ཀྱང་གདོང་ལེབས་གྱོན་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
- འཕྲོད་བརྟེན་དང་ལྗན་པའི་ལག་པའི་གཙང་སྐྱ་ཉར་གནང་དགོས། ཡི་ཚོ་དང་རྒྱས་ལུང་མཐར་ཡང་སྐར་ཆ་ 20 ཡི་རིང་ལ་[བྱིས་པའི་ལག་པ་བཟུང་ཡང་མེད་ཀྱི་ལག་པ་བཟུང་དགོས།](#) གལ་སྲིད་ཡི་ཚོ་དང་རྒྱ་ཐོབ་ཏུ་མེད་ན་ཆང་རག་གི་ཉིང་བཟུང་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་པའི་དག་ཚུས་ཤིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད། རྒྱན་ཏུ་རེག་ཐུག་ བྱིས་པའི་ངོས་རྒྱུ་མཚམས་གཙང་མ་ཡང་སེ་བཟོ་གནང་དགོས། ལག་པ་བཟུང་མེད་ན་བྱིས་པའི་གདོང་ལྷུ་གཤམ་ལ་རེག་ཐུག་མ་གནང་། བྱིས་པའི་སྤུ་གྲུ་ལ་ཁ་གཉིས་བྱིས་པའི་ཉར་བྱིས་ ཡང་ན་སྤོ་རྒྱུག་པའི་ཏུས་སུ་གཙང་ཤོག་གིས་ལ་འགོག་ཐུབ་དགོས། བྱིས་པའི་ལག་པ་བེད་སྤྱོད་མི་ཐོངས།

སྤུ་གྲུ་ཚོར་ཀོ་ལྷིང་ཏཱ་-19 ཡིས་དཀའ་རྙོག་རིགས་བཟོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད་དམ།

- [བྱིས་པའི་ནད་མ་ལག་འདྲ་མེན་གྱི་གཞན་ཁའི་ནད་རྟགས།](#) (Multisystem inflammatory syndrome in children བཟུས་མེད་ལ་ MIS-C) ཟེར་བ་དེ་ནི་ཀོ་ ལྷིང་ཏཱ་-19 དང་འབྲེལ་ཆགས་ཡོད་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་གནས་སྤངས་གསར་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནི་ཀི་ལཱ་ཡོག་ཐོང་ལྷུ་ (NYC) དང་ས་གནས་གཞན་དག་ནང་ ཏུ་ཡོད་པའི་བྱིས་པ་ཚོར་ཐོན་གྱི་ཡོད། དེ་ཆེས་དཀོན་པོ་ཡོད་ཀྱང་། MIS-C ཡོད་མཁན་གྱི་སྤུ་གྲུ་ཚོར་ཁོའི་སྤོང་དང་ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་གཞན་དག་ལ་དཀའ་ངལ་ རིགས་འཕྲད་སྲིད་པ་དང་། སྤྲོད་ཁང་ཞིག་གི་ནད་ཏུ་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་ལྷ་སྦྱོང་གནང་དགོས་སྲིད།
- MIS-C ཡི་ནད་རྟགས་དཀྱུས་མ་ལག་ནང་ཏུ་ཉེན་འགའ་ཤས་ཀྱི་རིང་ལ་ཚ་བ་རྒྱས་པ་དང་། ལྷ་བར་ན་ལུག་གཏོང་བ། སྤྲོད་སྤྱིའི་གཞན་ཚད་དང་ཐོར་པ་སེབ་སེབ་ཐོན་ པ་འཚུད་ཡོད།
- གལ་སྲིད་བྱིས་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤུ་གྲུ་ལ་ MIS-C ཡོད་སྲིད་ཀྱི་རེད་སྐྱུ་པ་ཡིན་ན། བྱིས་པའི་སྤུ་གྲུ་ལོ་སྤྲོད་པ་ལ་ཁ་པར་ཐོངས། གལ་སྲིད་བྱིས་པའི་སྤུ་གྲུ་ཚོས་ཚེན་པོ་ན་གྱི་ ཡོད་ན། སྤུ་སྦྱོབ་ཁང་ཐག་ཉེ་ཤོས་སུ་ཕེབས། ཡང་ན་ **911** ལ་པར་ཐོངས།

གདོང་ལེབས་ཤིག་གང་ཡིན་པ་དང་དཔལ་དེ་ག་ཏུས་ངེས་པར་ཏུ་གྱོན་དགོས་པཅའ་

དབྱར་ཁའི་ཚོད་ཀྱི་སྐྱོད་སྐྱར་རིགས་ཚོགས་གི་ཡོད་དམ།

- ཚོགས་གི་ཡོད། མངའ་སྡེ་དེ་བཀའ་ཁྲུབ་གཞིར་བཟུང་། ཕྱི་ཟླ་དུག་པའི་ཚེས་ 29 ནས་བཟུང་ཉེ་དབྱར་ཁའི་ཉེན་མོའི་ཚོད་སྐྱར་སློབ་འབྲེད་ཀྱི་རེད། རྗེས་ཀྱི་བདུན་པ་ལག་ལེན་གྱི་འཕུལ་ལྷན་ལ་མངའ་སྡེའི་དོན་ལྷན་ལག་ཚོད་ཀྱི་ཚོད་སྐྱར་རིགས་ཀྱི་སློབ་ལ་ཐག་གཅོད་གནང་གི་རེད།
- ཚོད་སྐྱར་ལག་གི་དོན་ལྷན་ལ་ཚོད་སྐྱར་དང་བདེ་འཇགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གསར་བཤུགས་ལག་བསྟར་གནང་དགོས་པ་དང་། ཕྱི་ལོ་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱ་བཟུང་གནང་གཉེན་ལུས་པའི་ཚེད་དུ་མིང་འགོད་གངས་ཚད་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས་ལྟར་། ཚོད་སྐྱར་དགོས་མཁུ་གི་པ་མ་ཚོའི་དོན་ལྷན་ལ་ཚེད་སྐྱར་ལ་ཁོང་ཚོའི་འཆར་གཞི་ལག་བསྟར་དང་ཐོ་འགོད་བརྒྱུད་རིམ་ལག་སློབ་ལ་བཀའ་འདྲི་ལྷན་དགོས། རྒྱ་བཟུང་གི་ཉེན་མོ་ཡོག་གོང་ཁྲུའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་བཀའ་འདྲི་ལག་བསྟར་ཡོད་པའི་ས་དམིགས་ལག་དུ་གནས་ nyc.gov/health རྟེན་དུ་ལེབས་ནས་དབྱིན་སྐད་ནང་དུ་ “Child Care Connect” (ཕྱ་ལུ་སླ་སྐྱོང་མཐུན་འབྲེལ་) ཞེས་པ་དེ་འཛོལ་ན་འགྲིག།

དབྱར་ཁའི་ཐབས་མཚོན་དང་དྲི་བཤུགས།

དབྱར་དུས་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྒྱ་བཟུང་མི་དགོས་པའི་ཞལ་ལག་གི་ལས་འཆར་ལག་སྟར་མཐུན་ཀྱི་རེད་དམ།

རེད། མི་ཆུན་པ་དང་སྲུ་གུ་ཚོས་རེན་པ་སྲོད་མི་དགོས་པའི་ཞལ་ལག་གོང་ཁྲུའི་ཀྱི་ཁྲུན་ཡོངས་ལ་ཡོད་པའི་ཞལ་ལག་གི་ལྷེ་གནས་ལག་ 400 ཡོད་པ་དེ་དག་ལེན་ཚོགས་གི་རེད། བྱི་ལོག་བ་ཚོའི་ཚེད་དུ་དམིགས་པའི་བཟུང་ཆས་དང་མཐུན་ཆུན་གཞན་དག་སློབ་ལ་གནས་ཚུལ་མཁྲུན་ཉེན་ཡོད་ཚེད་དུ་དྲ་གནས་འདྲིའི་གཞིགས་ nyc.gov/coronavirus

གལ་སྲིད་མི་སྲུ་གང་ཡང་ནད་པ་མིན་པ་ཡིན་ན་དེའི་སྲུ་གུས་ཚེད་མོའི་ཉེན་མོ་ཡང་ན་གོགས་པའི་ནད་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་དམ།

- ངོ་བདག་ངོ་ཡོད་ཀྱི་སྲུ་ཚོགས་འདུ་འཛོམས་རིགས་རང་གི་གོགས་པོ་མོའི་བཤུགས་མཉམ་དུ་ཡང་ན་ནད་མི་མཉམ་དུ་འདུ་འཛོམས་བྱེད་པའི་ཚད་བཀག་བཟོ་དགོས། ཚེད་མོའི་ཉེན་མོ་ལག་དགས་ཐོན་གནང་བའི་ཐོག་ནས་གོ་སྐྱོག་ལྷན་དགོས་པ་དང་མི་གངས་ 10 ལས་མང་བ་མེད་པ་གནང་དགོས།
- ཉེན་ལ་ཚུང་དུ་གཏོང་ཆེད། ཁང་པའི་ཕྱི་ལ་འདུ་འཛོམས་གནང་དགོས་པ་དང་། གཏོང་ཁེབས་གྲོན་པ། དེ་བཞིན་ནད་མི་གཞན་དག་ནས་ཕྱི་ལ་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱུ་ཐག་སྟེ་ཉེ་ 6 ཉར་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད།
- གལ་སྲིད་ཟས་ཟ་གི་ཡོད་ན། རང་མི་མཉམ་འཛོམས་ཀྱི་ཞལ་ལག་འདྲ་བོ་ཁྲིམ་ཚང་གཞན་དག་གི་ནད་མི་མཉམ་དུ་ཕན་ཚུན་ཞལ་ལག་མཉམ་དུ་ཟས་པའི་རིགས་འཛོམ་གནང་དགོས།

ཕྱི་ལོགས་ལ་དུས་ཚོད་གཏོང་བ་ཡིན་ན་འགྲིག་གི་རེད་དམ།

- འགྲིག་གི་རེད། མཁུ་ལྷན་གཅོད་མ་ལེན་པ་དང་ལུ་ལྷོངས་གསར་པར་ལེབས་ན་མི་ཆུན་དང་སྲུ་གུ་གཉིས་ཀར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། དུ་ལག་ཚེན་བོ་ཡོད་པའི་བྱེད་སྐྱོད་ལག་འཛོམ་གནང་དགོས། དེ་ནི་སྲུ་གུ་པར་དུ་རང་གི་གོགས་པོ་མཉམ་དུ་འཐམ་པ་དང་། རྗེས་དེད་གཏོང་བ། ལ་སྲུ་གུ་ལོག་པར་དགའ་བའི་སྲུ་གུ་ཚོས་རྒྱུ་ཐག་ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཞེས་ཉར་རྒྱུ་དེ་བཟུང་ལག་པོ་ཡོད།
 - གནས་གཞིས་ཚེ་མེད་ན་གྲོན་གོས་ཡང་བོ་གྲོན་པ་དང་། ལུ་ལྷོངས་ལ་ཉེ་འགོག་ཤ་གསོས་བྱུག་གནང་དགོས་པ་ལུགས་ལ་ངེས་དགོས།
 - གལ་སྲིད་ནགས་ཚལ་ཡོད་པའི་ས་ཆར་ལེབས་པ་ཡིན་ན། ཚོན་མདོག་ཉར་བོ་མེད་པའི་གྲོན་གོན་གྲོན་གནང་དགོས་པ་དང་ [ཕྱག་ཕྱིག་ཡོད་མེད་ཞིབ་བཟུང་གནང་དགོས།](#)
- རྒྱུད་ཀྱི་ནད་མི་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཚེད་དུ་ཉེན་སྲུང་བྱེད་སྐྱོད་དུས་ཚོད་ཡོད་པ་བཟོ་རྒྱ་ཉ་ཅང་གལ་གནང་ཆེན་བོ་རེད། འདྲིའི་སྲུ་གུ་ཚོ་དང་མི་ཆུན་པ་ཚོ་གྲུང་བོ་དང་མཉམ་དུ་ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཡོང་བ་བྱེད་པའི་ཚེད་དུ་འབྲེད་ཀྱིས་གནང་གཉེན་ལུས་པའི་ཐབས་ཤེས་འགའ་ཤས་ཡོད།
 - [སྲོན་འགོག་གི་ཐབས་མཚོན་བཞི](#) རྒྱུན་དྲིས་དྲི་བ་འདྲིའི་ཐོག་མ་ལ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལག་བསྟར་གནང་དགོས།
 - དུ་ལག་གི་ཚེད་མོ་དང་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁེབས་པའི་ཚེད་ཐང་གཡོས་དགོས། རྒྱུད་སྐྱོད་པའི་ན་གོམ་པ་རྒྱག་པ་དང་རྒྱུ་ལེབས་བཞེད་པ་སོགས་གནང་དགོས།
 - ཆང་རག་གི་ཉེད་བརྒྱུད་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་པའི་དག་རྗེས་ཤེས་མཉམ་དུ་འབྲེད། དེ་སྐྱར་གནང་བ་ཡིན་ན་འབྲེད་ཡང་ན་ནད་མི་གཞན་དག་གིས་དོས་དུས་པ་རིགས་དཔེར་ན་སློབ་ལག་འཇུག་དང་ར་སྐྱོར་སོགས་པ་རེག་སྲུག་བྱས་པ་ཡིན་ན། རྒྱུད་ཀྱི་རང་ཉེད་ཀྱི་ལག་པ་གཅོད་མ་བཟོ་སྲུབ་ཀྱི་རེད། རང་ཁྲིམ་དུ་ཕྱིར་ལོག་གནང་མ་ཐག་ཀྱི་ཡི་ཚེ་དང་རྒྱུ་ལུ་མཐར་ཡང་སྐར་ཆ་ 20 ཡི་རིང་ལ་གཅོད་མ་བཟུ་དགོས་པ་དེ་ངེས་པ་གནང་དགོས།

ན་རྒྱུང་ཚོས་ཕན་ཚུན་དུས་ཚོད་མཉམ་དུ་གཏོང་ན་འགྲིག་གི་རེད་དམ།

- རྒྱུད་ཀྱི་ན་རྒྱུང་ཚོར་སྐད་ཆ་བཤད་དེ་ཁོང་ཚོས་ཕྱི་ལོ་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་བཟུང་གནང་རྒྱ་དང་གཏོང་ཁེབས་གྲོན་རྒྱ་གསལ་གནང་རྗེ་ཅས་ཆེན་བོ་ཡིན་པའི་སློབ་ལ་ཁོང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་གོ་ཚོད་སྲུབ་པ་གནང་དགོས། རང་ཁྲིམ་དུ་སྲོད་པ་དང་ཕྱི་ལ་དུ་ལག་མཉམ་དུ་དུས་ཚོད་མི་གཏོང་བ་ཡིན་ན་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་-19 རྒྱབ་གདལ་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཁོང་ཚོ་རང་ཉེད་དང་། ཁོང་ཚོའི་ནད་མི་དང་གོགས་པོ་གོགས་མོ། དེ་བཞིན་དེ་ཚོའི་སྲུ་ཚོགས་ལག་སྲུང་སྐྱོབ་ཚེད་དུ་ཕན་ཐོགས་བྱ་སྲུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ཁོང་གི་

ཚོས་ཤེས་སུ་འཇུག་དགོས། ཐ་ན་རང་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་དང་ཁོང་ཚོའི་གོགས་པོ་མོ་ནང་པ་མིན་ན་ཡང་། རང་གིས་ལ་མེད་དུས་སུ་མཐུན་ནས་ཕྱིའི་གཟུགས་པོ་ཐོག་ནས་
རྒྱུ་བྱེད་གནང་བ་དང་གཏོང་ཁེབས་གྱུར་གནང་རྒྱུ་གསུམ་ཚུ་གསུམ་ཚུ་པོ་གང་འདྲ་ཡིན་པའི་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བཤེས་བྱེད་གནང་དགོས།

- རྒྱུ་བྱེད་ཚོས་ཁ་པར་དང་། སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱུད་ལམ། གཟུགས་མཐོང་སློང་མོལ་གྱི་ཉེར་སྤྱོད་ (ཨེབ་སི་) བརྒྱུད་ནས་གོགས་པོ་གོགས་མོ་མཉམ་དུ་སྤྲོད་མཐུན་ནས་འབྲེལ་མཐུན་
ཉར་དགོས་པའི་སྐྱེལ་མ་གཏོང་གནང་དགོས།
- རྒྱ་ཉུག་སེགས་མེད་པ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྡངས་སེགས་མེད་མཁམ་གྱི་ན་རྒྱུ་སྤྱི་ཚོར་ཕྱི་ལ་ཕྱིའི་གཟུགས་པོ་ཐོག་ནས་རྒྱུ་བྱེད་གནང་བ་མཉམ་དུ་དུས་
ཚོད་གཏོང་དགོས་པའི་སྐྱེལ་མ་གཏོང་གནང་དགོས།
 - གོམ་པ་རྒྱག་པ་དང་། རྒྱག་ཤར་སྤོང་པ། རྒྱུ་འཁོར་བཞེན་པ་དེ་དག་ནི་ཡོ་བྱད་མཉམ་སྤྱོད་གནང་མི་དགོས་པ་ཡང་ན་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་ལྷན་ཉེ་པོ་
གནང་མི་དགོས་པའི་བྱེད་སྐྱོད་བཟང་པོའི་དཔེ་མཚན་འགའ་ཤས་རེད།
- རྒྱུ་བྱེད་མིགས་བཀར་གྱི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོན་ཁུངས་ཁག་[མཉམ་འབྲེལ་རྒྱུ་བྱེད་གནང་བའི་ཐབས་ལུ་བྱ་དུངས་](#)ཐོག་ལ་ཡོད།

གལ་སྲིད་འདི་སྤྱི་ལུགས་ཡང་ན་ངས་མི་དམངས་ཀྱི་དོ་སྐོར་ནང་དུ་མཉམ་ཞུགས་བྱ་འདོད་ཡོད་པ་ཡིན་ན། དེ་ལྟར་བྱ་རྒྱུར་ཉེན་ཁ་རྒྱུ་ཤོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གང་ཡོད་དམ།
ཉེན་ཁ་རྒྱུ་ཤོས་ཀྱི་བྱ་སྤོང་དང་ལྷ་ལག་བསྟར་གནང་བུ་བུ་པོ་དེ་ནི་རང་གིས་དུ་གང་ལྟར་བྱ་བུ་ཅེ་བུ་བྱེད་ཀྱིས་གནས་ལུགས་ལྟར་པ་གནང་རྒྱུ་དེ་རེད། གལ་སྲིད་འདི་ཀྱིས་ཡང་ན་འདྲི་བྱ་སྤྱི་ལུགས་མི་
དམངས་ཀྱི་དོ་སྐོར་ནང་དུ་མཉམ་ཞུགས་གནང་རྒྱུའི་ཐག་གཅོད་གནང་བ་ཡིན་ན། རང་ཉིད་དང་འདྲི་བྱེད་ཀྱིས་བརྗེ་བའི་མི་གཞན་དག་སྤྱི་བུ་ལེགས་པ་ཡོད་པའི་ཚེ་དུ་གཤམ་འོག་
ཉུ་འཁོར་པའི་ཐབས་མཚོགས་ཁག་བེད་སྤྱོད་ཐོངས།

- གལ་སྲིད་འདྲི་བྱེད་རང་བཤེ་པོ་མེད་ན་རང་གིས་དུ་བཞུགས།
- གཏོང་ཁེབས་ཤིག་ལོར་འཁུལ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་གྱུར། དེས་འདྲི་བྱེད་ཀྱི་སྤྱོད་དང་། ལ། མས་ལེ་ཡོངས་སུ་འགྲེལ་བཤེས་ཡོད་པ་གནང་དགོས།
- ཚང་རག་གི་ཉེད་བཅུད་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་པའི་དག་རྒྱས་ཤིག་མཉམ་དུ་འཁུར་བ་དང་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གནང་དགོས།
- འདག་རྒྱས་ཡོད་པའི་རྒྱུ་དང་ཀ་ལའི་རྒྱ་གཅོད་མ་རྒྱ་མདའི་དམ་བུའི་ནང་དུ་གལ་སྲིད་འདྲི་བྱེད་ལ་གཡེར་མའི་ཟེགས་རྒྱ་ལོགས་དུས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆེད་མཉམ་དུ་འཁུར་
གནང་དགོས།
- རྒྱུ་བྱེད་མཚོན་ལྟར་དེའི་ཚབ་ཉུ་མཚོན་རྒྱགས་དང་སྤྱི་བཟོ་མཁམ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གནང་དགོས།
- རྒྱ་ལག་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ཞིག་མཉམ་དུ་མེབས་པ་དང་རྒྱ་ལག་གཞན་དག་ས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱུ་ཐག་ལྷི་ཉེ་ 6 ཉར་གནང་དགོས།
- འདྲི་བྱེད་ལ་རྒྱ་བྱེད་ལྟར་བྱས་ཡོད་པ་ཡིན་ན། ཤིག་གནང་དགོས་པ་དང་རྒྱ་བྱེད་ལྟར་བྱས་པའི་རྒྱུ་ལྷི་ཉེ་ཐའི་རྒྱུ་ལ་གོ་སྐོར་ཉེ་-19 ཡོད་མེད་[རྒྱ་ཚོད་གནང་དགོས།](#)
- གནས་རྒྱུ་མང་བ་ཐོབ་ཆེད་ དུ་གནས་ nyc.gov/health/coronavirus ལ་མེབས་ནས་ནས་དབྱིན་སྐད་ནང་ “**Protesting Safely**” (ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ཐོག་པོ་
ཚོལ་གནང་བ།) ཞེས་པ་དེ་འཚོལ་རོགས།

རང་གིས་དུ་དུས་ཚོད་མང་བ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་བེད་སྤྱོད་ཐབས་ལུ་ཐོག་ལ་ཡོད་དམ།

- ཡང་ཡང་རེག་ཐུབ་བྱེད་པའི་དོས་དང་དུངས་པོ་ (དཔེར་ན་ཚོག་ཅོད་དང་། སྤྱི་ལེན་མདུན་ཚོག་སྤྱི་ལེན་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱི་ལེན་དང་ཆ་སྐོས་ཀྱི་ལག་འཇུག་ལྟ་སྤྱོད་) འདྲི་བྱེད་གཅོད་
མ་བཟོ་མཁམ་ཐོན་རྒྱས། དཔེར་ན་པེ་ལི་ཆེ། པེ་རོ་སེ་ཉེ། ཡང་ན་ཚང་རག་ལ་གཞི་བཞག་པའི་དག་རྒྱས་ཀྱི་ཐོན་ཐོག་ཚོད་ལྷན་ཞིག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་གཅོད་མ་བཟོ་བ་དང་
གཉན་དུག་ཡང་སེ་སེལ་གནང་དགོས།
- གཅོད་མ་བཟོ་ཆེད་ཀྱི་ཐོན་རྒྱས་རིགས་དང་རྒྱས་གཞན་དག་ (དཔེར་ན་སྤྱི་ལེན་ལྟ་སྤྱོད་) སྤྱི་ལེན་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱིས་ལེན་མི་ཐུབ་པའི་གནས་མཐོ་ས་དང་། སྤྱི་བཟོ་མི་ཐུབ་སར་
འཚོག་གནང་རྒྱུ་དེ་དོས་པ་གནང་དགོས།
- རང་གི་དོས་འདྲེ་མིན། དཔེར་ན་ཞུ་ལ་དང་སྤྱི་ལེན་ལྟ་སྤྱོད་ཀྱི་མེམ་ཡང་སེ་བཟུ་གནང་དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱི་ལེན་ལ་དང་ཆེད་ཆས་ཁོར་ལུག་ལ་ཉེན་ཁ་བཟོ་མཁམ་
གཞན་དག་དཔེར་ན་ཞུ་ལྟ་སྤྱོད་ལྟ་སྤྱོད་ཚོ་རྒྱུ་ལྟ་སྤྱོད་དུ་གཏོང་ཆེད་ཚོད་བཀག་བཟོ་གནང་དགོས།
- རྒྱུ་བྱེད་ལེགས་སུ་གཏོང་ཆེད་སྤྱི་ལེན་ལྟ་སྤྱོད་ལྟ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་སྤྱོད་ལྟ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉེན་སྲུང་ཡག་པོ་བཞུགས་ཡོད་པ་གནང་དགོས། གནས་རྒྱུ་མང་བ་
ཐོབ་ཆེད་ དུ་གནས་འདྲི་བྱེད་གཞིགས་ nyc.gov/health/healthyhomes
- ཕྱི་ལོགས་ལ་གནས་གཤེས་ཚོ་པོ་ཡོད་དུས་གང་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུ་དེ་ནི་གང་མོ་ཉར་ཆེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་ཤིག་རེད། འོན་ཀྱང་མི་འགའ་ཤས་ལ་གང་སྤྱོད་ཅིག་མེད་པ་
ཡང་ན་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་མེད། ཁོང་ཚོས་གང་སྤྱོད་གཏོང་ཆེད་སྤྱི་ལེན་མ་གཏོང་དགོས། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་རང་གིས་དུ་གང་མོར་གནས་མི་ཐུབ་པ་
ཡིན་ན་གང་སྤྱོད་བཟང་ཡོད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ལ་མེབས། གནས་རྒྱུ་མང་བ་ཐོབ་ཆེད་ དུ་གནས་འདྲི་བྱེད་ལྟ་སྤྱོད་གཞིགས་ nyc.gov/health/heat

གདོང་ལེན་བྱེད་པ་དང་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན།

ངའོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱུ་གུ་ཚོར་གོ་སློང་ཏེ་-19 སྐོར་ལ་ཇི་འདྲ་སྐད་ཆ་ཤོད་དགོས་སམ།

- གནས་ཚུལ་གོ་བདེ་ཡོད་པ་བཟོ་བ་དང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཕྱག་ལས་ཉུར་ཐག་གནང་སྟེ་མི་ཚང་མར་ཉེན་ཁ་མེད་པ་དང་བདེ་ཐང་ཡོད་པའི་ཆེད་དུ་འབད་བཞུགས་གནང་གི་ཡོད་པའི་སྐོར་ཁོང་ཚོར་དྲན་གསོས་གཏོང་གནང་དགོས།
- སྤྱུ་གུ་ཚོར་གནས་ཚུལ་བདེན་པ་དང་ལོ་འཕུལ་མེད་པ་ཁོང་ཚོའི་ལོ་ཚང་དང་འཚོ་ལོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་མཐུན་པའི་ལམ་གྱི་ཐོག་ནས་མཁོ་སྤོང་གནང་དགོས།
- རྩོད་པོར་གནས་པ་དང་སློབ་སྦྱོར་གྲུབ་པ་གནང་དགོས། སྤྱུ་གུ་ཚོས་ཁྱེད་ཀྱིས་གང་བཤད་པ་དང་གང་འདྲ་བཤད་པ་གཉིས་ཀར་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་ཡོད་པ་དེ་ཐུགས་ལ་ངེས་པ་གནང་དགོས། ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ཚོར་ཡང་ན་མི་གཞན་དག་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐད་སྐད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བརྟེན་གང་བྱས་པ་ལེན་གྱི་རེད།
- ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་སྤྱུ་གུ་ཚོར་སྐད་ཆ་ཉན་འཛོག་དང་སྐད་ཆ་ཤོད་པའི་ཆེད་དུ་ཐོབ་ཅུང་ཡོད་པ་གནང་དགོས། སྤྱུ་གུ་ཚོས་ཁོང་ཚོར་དྲི་བ་ཡོད་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ལ་ཡོད་ན་འཕྲིག་གི་ཡོད་ཤེས་ལྟ་འདྲུག་གནང་དགོས།
- མི་གཞན་དག་ལ་སྟོན་འཇུགས་དང་མིང་རྒྱུ་ལ་བཟོ་བའི་སྐད་ཆ་ཤོད་མི་ཅུང་། དུག་སྲིན་རིགས་ཀྱིས་ལོ་མི་རིགས། མི་རྒྱུད་ཡང་ན་ཐོག་མར་ཡོང་ཁུངས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་སྟོན་པར་མི་སྲིད་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ནད་བཟོ་སྟེ། མི་གཞན་ལ་གོ་སློང་ཏེ་-19 ཡོད་ཤག་གི་ཚོད་དཔག་བྱེད་པའི་རིགས་གནང་མི་ཅུང་། གོ་སློང་ཏེ་-19 སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ལོག་བསྒྲགས་རིགས་ཀྱིས་ཞེད་སྐད་དང་ཁོང་ཚོ་སྐོར་བ་དང་དེས་མི་གཞན་ལ་གཞོན་པ་དང་མི་ཚང་མ་བདེ་ཐང་ཉར་རྒྱ་ལག་ཏུ་གཏོང་བ་ལྟ་བུ་རེད།
- གོ་སློང་ཏེ་-19 སྐོར་གྱི་གསར་འགྱུར་རིགས་ལ་ལྟ་སྟོག་ཉུང་དུ་གཏོང་གནང་དགོས། གནད་དོན་གཅིག་གི་ཐོག་ལ་ཆ་འཕྲིན་མང་དུགས་པ་ཡིན་ན་སློབ་འཚོ་བཞུགས་ཀྱི་རེད།
- སྤྱུ་གུ་ཚོར་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་དྲ་རྒྱ་དང་གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་ལག་གི་གོ་སློང་ཏེ་-19 སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་འགའ་ཤས་དཀྱིག་གཏམ་དང་ཁུངས་དག་པོ་མེད་པའི་ཆ་འཕྲིན་ལ་གཞི་བཞག་ཡོད་ཚུལ་སྐོར་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་དགོས།

གོ་སློང་ཏེ་-19 རྒྱུ་ཡམས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་སེམས་ངལ་ལ་ནད་མི་ཚོས་གདོང་ལེན་གནང་ཆེད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཕན་ཐོགས་གང་འདྲ་གནང་བྱེད་པམ།

- གོ་སློང་ཏེ་-19 རྒྱུ་ཡམས་དེས་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ནད་མི་ཚོ་ལ་སེམས་ངལ་ཆེན་པོ་བཟོས་ཡོད་སྟེ། རྒྱུ་ཡམས་སྐོར་ལ་འཇིགས་སྐྱོད་དང་སློབ་འཚོ་བཞུགས་མི་རྒྱན་པ་དང་སྤྱུ་གུ་ཚོར་སེམས་ཚར་དག་པོའི་ལྷན་སྐོང་གི་ཡོད། ག་བྱེད་འདྲི་བྱེད་མི་ཤེས་པ། སེམས་སྟོབ་བ། སློབ་འཚོ་བཞུགས་ཁུངས་སྟོབ་བ། ཡང་ན་སེམས་སྟོབ་བ་གི་རྟེན་མཚན་གཞན་དག་དཔེ་ན་གཉེད་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱུ་ཡམས་སྐོར་སྐྱོད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ནད་མི་ཚོས་སྐྱོད་ཚོར་བྱུང་བ་དེ་ནི་རང་བཞིན་རེད། སྤྱུ་གུ་ཚོར་སེམས་ཚར་གྱི་བདེ་ཐང་སེམས་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་སྤྱུ་ཚུབ་གནང་བྱེད་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་གནང་ཆེན་པོ་རེད།
- སེམས་སྟོབ་བ་གི་གནས་སྐྱབས་རིགས་ལ་མི་ཚང་མའི་ཡ་ལན་སྤོང་སྐྱབས་མི་འདྲ་བ་དང་དེ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་ཆེ་རྒྱུད་ལ་གཞིགས་ནས་ཁྱེད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། སྤྱུ་གུ་ཚོས་སེམས་སྟོབ་ལ་གདོང་ལེན་ཆེད་དུ་ཕན་ཉུས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དེ་ནི་ཁོང་ཚོར་རྒྱབ་སྐྱོར་མཁོ་སྤོང་གནང་བྱེད་ཀྱི་རེད། སྤྱུ་གུ་ཚོར་བདེ་ཐང་སེམས་ཁྱེད་ཀྱི་བདེ་ཐང་སེམས་ལ་རག་ལུས་ཡོད་རེད། དེ་འདྲ་སོང་ཚང་ཁྱེད་ཀྱི་དོས་ཀྱིས་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་གཅེས་སྤྱོད་ལག་པོ་གནང་བྱེད་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ངལ་ཚུང་དུ་གཏོང་བ་དང་གནས་སྐྱབས་སྐྱབས་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ། བསམ་སྟོབ་བཟང་ལྟོགས་ནས་གཏོང་ཐབས་གནང་བ་དང་། རང་ཉིད་ལ་ལོགས་པའི་ཆ་གང་ཡོད་པའི་སྐོར་དྲན་གསོས་གཏོང་བ། ལྟོགས་པོ་མོ་དང་སྤྱི་ཉེ་བའི་མི་ཚོ་མཉམ་དུ་འཕུལ་རིག་བེད་སྤོང་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་མཐུད་གནང་བ་ (དཔེར་ན་སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱུད་ལམ་དང་། འཕྲིན་ཐུང་དང་གཟུགས་མཐོང་སྐོང་མོས་ཀྱི་ཉེ་སྤྱོད།) དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཐུན་པའི་གདོང་ལེན་གྱི་བྱ་ཐབས་ལག་བེད་སྤོང་གཏོང་གནང་དགོས།
- གདོང་ལེན་བྱེད་པ་དང་སེམས་ཚར་བདེ་ཐང་སྐོར་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ལག་དྲ་གནས་འདིའི་ཐོག་ཏུ་ཡོད་ nyc.gov/health/coronavirus
- གལ་སྲིད་སེམས་སྟོབ་བ་གི་རྟེན་མཚན་ལག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱེད་འདྲི་བྱེད་མི་ཤེས་པ་བཟོས་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་འདྲི་ཡོག་གོང་ཁྱེད་བདེ་ཐང་ (NYC Well) ལ་ཡོད་པའི་སྤོང་བརྟེན་ཐོབ་ཡོད་མཁན་གྱི་སྟོན་སྟོན་པར་འབྲེལ་བ་གནང་ཆོག་གི་རེད། རིན་པ་སྤོང་མི་དགོས་པ་དང་གསང་བྱ་བའི་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞབས་ལུ་ཞིག་གིས་འདྲི་ཡོག་པ་ཚོས་གདོང་ལེན་གནང་ལྟོགས་ཐང་ལ་རིགས་རམ་གནང་བྱེད། འདྲི་ཡོག་གོང་ཁྱེད་བདེ་ཐང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོ་ཆུ་ཚོད་ 24 དང་བདུན་གཅིག་གི་ཉེན་གངས་ 7 རིང་ལ་ཡོད་པ་དང་། སྐད་རིགས་མི་འདྲ་བ་ 200 ལྷག་གི་ནད་དུ་སྟོབ་སྟོན་ཐུང་ཐུང་ཞིག་དང་ལྟ་སྟོན་མཁོ་སྤོང་གནང་མཁན་ལ་འབྲེལ་སྤྱོད་གནང་བྱེད། རྒྱུ་ཡམས་སྐོར་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ། 888-692-9355 ལ་ཁ་པར་ཐོངས། ཡང་ན་དྲ་གནས་འདིའི་སྤོང་དུ་ལེབས་ནས་དྲ་ལམ་ཐོག་སྐོང་མོས་གནང་རིགས་ nyc.gov/nycwell.
- ཁྱེད་ཀྱིས་ཡང་དྲ་གནས་ nyc.gov/nycwell ལེབས་ནས་ཁོང་ཚོའི་ nyc.gov/nycwell རྒྱུ་ཡམས་སྐོར་གྱི་ཐོག་ཏུ་གཞོན་ཏེ་ཉེར་སྤོང་དང་དྲ་གནས་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ལག་ཆ་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སེམས་ཚར་གྱི་བདེ་ཐང་སེམས་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཁྱིམ་ནས་སྐྱབས་འཛིན་གནང་ཆེད་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་དག་འཚོམ།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གིས་རང་ལ་ཡང་ན་མི་གཞན་དག་ལ་གཞོན་འཚོ་གཏང་སྐྱམ་པའི་བསམ་སྟོན་གཏོང་གི་ཡོད་ན། nyc.gov/nycwell རྒྱུ་ཡམས་སྐོར་གྱི་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ལག་ཆ་ཁྱེད་ཀྱི་རིན་པ་སྤོང་མི་ཤེས་པ་དང་གསང་བྱ་བའི་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐོབ་ཡོད་པའི་ཆེད་དུ། 911 འཕྲེལ་དུ་ཁ་པར་ཐོངས།

ཁྱིམ་ཚང་ལ་དམིགས་པའི་ཐོན་ཁུངས་ལག

- གནས་ཚུལ་གསར་ཤོད་ཐོབ་ཆེད་དྲ་གནས་ nyc.gov/health/coronavirus ཡང་ན་ cdc.gov/covid19 ལ་གཞིགས་རིགས།

- གོང་ཁྲིམ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ལག་གི་མཐུན་སྡེ་དང་ནིའུ་ཡོག་གོང་ཁྲིམ་པ་མ་ཚོའི་ཚེད་དུ་གནས་ཚུལ་ཐོབ་ཆེད། ལྷ་གནས་འདྲིའི་གཞིགས་རོགས་ [“Growing Up NYC”](#) (འཚར་ལོངས་བྱེད་པའི་ནིའུ་ཡོག་གོང་ཁྲིམ་) ཞེས་པ་དེ་འཚོལ་རོགས།
- རྒྱ་རིགས་འདྲ་མི་སློབ་གཉེན་པ་དང་། ལུས་པོའི་སློབ་སྦྱོང་དང་བྱེད་སློབ་ལག་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་དང་མཁུན་ལམ་ལ་གྲ་སྒྲིག་དམིགས་བསལ་སློབ་གསོ། བྱིས་པའི་གནས་སྐབས་ལྷ་མ་དང་གནས་རིམ་དམིགས་བཀའ་གྱི་ཐོན་ཁུངས་ལག་གི་ཚེད་དུ། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ [སློབ་ཕྱག་ཚོའི་བྱེད་སློབ་ལག་གི་ཤོག་ངོས་](#)ལ་གཞིགས་རོགས།
- གནས་ཚུལ་དང་ཕྱ་གུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆུང་གི་ཚེད་དུ་ཡིན་པའི་བྱེད་སློབ་ལག་གི་སྐོར། དེ་ནང་དུ་ཁ་ཟས་སིན་པོ་ (Cookie Monster) ཡི་ 2020 ལོའི་སློབ་ཐོན་གཏམ་བཤད་ཅིག་འཚུད་པའི་སྐོར་ལ། ལྷ་གནས་འདྲིའི་གཞིགས་ [SesameStreet.org/caring](#)
- ཟས་ཀྱི་ཉེན་མེད་ཐབས་མཚོག་ལག་དང་ཕྱ་གུ་མཉམ་དུ་ཞལ་ལག་བཟོ་སྤངས་ཀྱི་བསམ་སློབ་གསར་པ་ཐོབ་ཆེད། ལྷ་གནས་ [eatright.org](#) ལེབས་ནས་དབྱིན་སྐད་ནང་ **“make the most of your time at home”** (ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་དུ་སྤོང་པའི་དུས་ཚོད་བེད་སྤྱོད་གང་ལེགས་གཏོང་བ་) ཞེས་པ་དེ་འཚོལ།
- པ་མ་དང་ལྷ་སྦྱོང་མཁོ་སྦྱོང་གནང་མཁན་ཞིག་གིས་ཁྱིམ་ཚང་ཚོས་ཀོ་སྤིང་ཏེ་-19 ལ་གཏོང་ལེན་གང་འདྲ་གནང་ཕྱོགས་སྐོར་རོགས་རམ་གང་འདྲ་གནང་དགོས་ལམ་སྟོན་ཐོབ་ཆེད། ལྷ་གནས་ [nctsn.org](#) ལེབས་ནས་དབྱིན་སྐད་ནང་ **“helping families cope with COVID-19”** (ཁྱིམ་ཚང་ཚོས་ཀོ་སྤིང་ཏེ་-19 ལ་གཏོང་ལེན་ཚེད་དུ་རོགས་རམ་བྱེད་པ་) ཞེས་པ་དེ་འཚོལ་རོགས།
- རིན་པ་སྤོང་མི་དགོས་པ་མཐུན་ཉེན་ལག་དེའི་ནང་དུ་སློག་དུལ་གྱི་དེབ། རྒྱ་དེབ། སློག་དུལ་གྱི་བརྒྱན་དེབ། རྒྱ་དབྱེད་ལ། ཡང་ན་རིན་པ་སྤོང་མི་དགོས་པའི་ལྷ་གནས་ཐོག་ཏུ་སྤྱང་ཉེན་པའི་དུས་ཚོད་དང་རྒྱུང་རིང་ནས་ནང་སྤོང་རོགས་རམ་དང་ཟུར་ཁིད་ཀྱི་ཚེད་དུ། ནིའུ་ཡོག་གོང་ཁྲིམ་དཔེ་མཚོད་ལང་གི་ལྷ་གནས་འདྲིའི་དག་ལ་གཞིགས་རོགས་ [bklynlibrary.org](#) དང་ [nypl.org](#) དེ་མེན་ [queenslibrary.org](#)
- གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཕྱ་གུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆུང་ཚོར་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད་དགོས་པ་དང་ཁྱིམ་ཚང་ནང་དུ་འཚར་ཅན་གྱི་བྱེད་སློབ་གསར་པ་ཞིག་བཟོ་བའི་ཚེད་དུ་པ་མ་ཚོར་དམིགས་པའི་ཐབས་མཚོག་ལག་སྐོར་ལ་ཆ་འཕྲིན་ཐོབ་ཆེད། ལྷ་གནས་འདྲིའི་གཞིགས་ [pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](#)
- རིན་པ་སྤོང་མི་དགོས་པའི་ལུས་རྩལ་གྱི་བརྒྱན་ཕྱད་དང་། ཁྱིམ་ཚང་གི་བྱེད་སློབ་ལག་དེ་བཞིན་བདེ་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་མཚོག་ལག་ཐོབ་ཆེད། ལྷ་གནས་འདྲིའི་གཞིགས་ [ymcany.org/ymca-home](#)
- ནང་མི་ཕྱ་གུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཆུང་ཡོད་མཁན་ཚོའི་ཚེད་དུ་ཐབས་མཚོག་དག་ཐོབ་ཆེད་ (གསར་སྐྱེས་ནས་ལོ་ 3 བར་) ལྷ་གནས་ [zerotothree.org](#) ལ་ལེབས་ནས་དབྱིན་སྐད་ནང་ **“tips on coronavirus”** (ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་སྐོར་གྱི་ཐབས་མཚོག་ལག) འཚོལ།

ནིའུ་ཡོག་གོང་ཁྲིམ་འཕྲོད་བརྟེན་ལྷན་ཁང་གི་ངོས་ནས་གནས་སྤངས་ཀྱི་འཇུག་འགོས་དང་བསྐྱར་ཉེ་འོས་སྤོང་བྱས་པ་ལག་ལ་འཇུག་བ་གཏོང་སྲིད། 6.26.20