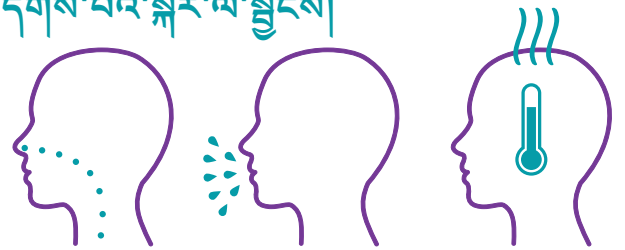


གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་ཀོ་ལོ་སྲིད་ཏེ་-19 ཡོད་ན་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

རང་ཉིད་དང་ཁྱིམ་དུ་ཡོད་པའི་མི་གཞན་དག་ཇི་ལྟར་ལྟ་སྐྱོང་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་ལ་སྦྱོང་ས།

ཀོ་ལོ་སྲིད་ཏེ་-19 ཡི་ནད་རྟགས་དག་གང་ཡོད་དམ།

- ནད་རྟགས་རིགས་འདྲ་མིན་ཡོད། དེ་ཡང་ནད་རྟགས་རྒྱང་རྒྱང་ནས་ཚབས་ཚེན་པོ་བར་ཡོད། མི་འགའ་ཤས་ལ་ནད་རྟགས་རིགས་གང་ཡང་མེད།
- ནད་རྟགས་པལ་བ་པལ་ཆེ་བའི་ནད་དུ་ཚ་བ་འབར་བ་ཡང་ན་གང་ཤུམ་ཚོར་བ་དང་། རློ་རྒྱལ་བ། དབུགས་ཐང་ཚད་པ་ཡང་ན་དབུགས་གཏོང་ལེན་ཁག་པོ་ཡོད་པ། ངལ་དུབ་ཚོར་བ། ཤ་གནད་ཡང་ན་ལུས་པོར་ན་ལུག་གཏོང་བ། མགོ་ན་བ། རྩོ་བའི་ཡང་ན་དྲི་མའི་ཚོར་ཤེས་ཉམས་པ། མགོ་ན་པར་མ་ཁ་ཐོན་པ། ལྷ་ཁྱེད་ལྷ་དྲོག་པོ་ཡོད་པ་ཡང་ན་སྐྱ་ཚུ་ཐོན་པ། ཞེ་མེར་ལངས་པ་ཡང་ན་སྐྱུག་པ་འཚོར་བ། བཤལ་ནད་ན་བ་སོགས་ཡོད།



མི་སྣ་ལ་ཀོ་ལོ་སྲིད་ཏེ་-19 ཡིས་སྐྱེན་བྱས་ཏེ་ཚབས་ཚེན་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཡོད་དམ།

- མི་རྒན་པའི་ནད་དུ། ཚབས་ཚེན་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཁ་དེ་ལོ་ཇི་ཙམ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཚེས་ཀྱིས་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་གི་ཡོད། ལོ་ན་བགྲེས་བ་ཚོར་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཡོད།
- འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྐབས་རིགས་ཡོད་མཁན་གྱི་མི། དཔེར་ན།
 - འབྲས་ནད།
 - གཙོང་ནད་ཅན་གྱི་མཁལ་མའི་ན་ཚ།
 - COPD (འགལ་སྐྱེན་དུ་གྱུར་བའི་གཙོང་ནད་ཅན་གྱི་སྐོ་བའི་ན་ཚ།)
 - དབང་པོ་སྐྱོ་འཇུགས་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཟུངས་མ་ལག་ཉམས་པ།
 - ཚོ་ནད།
 - སྤྱིང་གི་གནས་སྐབས་ཚབས་ཚེན་རིགས་ཡོད་པ།
 - ཟོར་བའི་སྤྲ་སྤང་གི་ནད།
 - རིགས་ 2 ཡི་ཀ་རའི་ནད།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་སྐྱོན་ནས་ཡོད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གནས་སྐབས་རིགས་ཡོད་ན་དེས་ཁྱེད་ལ་ཀོ་ལོ་སྲིད་ཏེ་-19 ཡི་ནད་ཚབས་ཚེན་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཏུ་གཏོང་གི་རེད། ཡང་ན་ཁྱེད་ལོ་ 65 ཡང་ན་དུ་ལས་ལོ་ན་མཐོ་བ་ཡོད་ན། རང་ཉིད་སྤང་སྐྱོབ་ཀྱི་ཚད་དུ་གང་སྐབ་ཅི་སྐབ་ངང་རང་ཁྱིམ་དུ་བཞུགས་སྐྱོར་བསམ་ཞིབ་གནང་དགོས།



གལ་སྲིད་ང་ལ་ཀོ་ལོ་སྲིད་ཏེ་-19 ནད་རྟགས་རིགས་ཡོད་ན་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

- **ཁྱིམ་ལ་བཞུགས།** ཀོ་ལོ་སྲིད་ཏེ་-19 ཡི་ལྷ་ཚོད་དང་དགོས་ངེས་གསོ་དང་དུང་ལྷ་སྐྱོང་གཞན་དག་ཁོ་ན་ཡང་ན་གཞི་རྒྱུ་དེ་དགོས་མཁོ། དེ་ཡང་མི་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་ལ་སྐྱེལ་འཛོག་གནང་མཁན་མེད་ན། དཔེར་ན་སྐམ་ཟས་རིགས་ཀྱི་ཚད་དུ་མ་གཏོགས་དེ་མིན་ཁྱིམ་ནས་མ་ཐོན། ཐ་ན་གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་དགོས་གལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་ལས་མི་ཡིན་ཡང་། ལས་ཀར་མ་པོབས།
- **ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོང་མཁོ་སྤྱོད་གནང་མཁན་དུང་ནས་སྐོབ་སྐྱོན་ཞུས།** སྐབ་ན་ཁ་ལ་པར་ཡང་ན་རྒྱུང་བསྟེན་སྐྱོན་བཅོས་བེད་སྤྱོད་ཐོང་།
- **ལྷ་ཚོད་གནང་།** གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱོང་མཁོ་སྤྱོད་གནང་མཁན་གྱིས་ལྷ་ཚོད་གནང་གི་མེད་ན། དུ་ཚོགས་ nyc.gov/covidtest ལ་ཕེབས། ཡང་ན་ **311** ཁ་པར་བཏང་སྟེ་ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་འགལ་དུ་ཡོད་པའི་ལྷ་ཚོད་གནང་ས་ཞིག་འཚོལ། ས་དམིགས་མང་པོར་རིན་མེད་ལྷ་ཚོད་གནང་གི་ཡོད།
- **ཇ་དྲག་གི་སྐབས་སུ་ 911 ཁ་པར་ཐོང་།** གལ་སྲིད་ཁྱེད་དབུགས་གཏོང་ལེན་ཁག་པོ་ཡོད་པ། ཁྱེད་ཀྱི་བྲང་ཞོག་ལ་ན་ལུག་གཏོང་བ་ཡང་ན་གཞོན་ཤུགས་ཚོར་བ། མགོ་འཐོམ་པ་ཡང་ན་གྲུང་པོར་གནས་མི་སྐབ་པ། མཚུ་སྐྱོན་ཡང་ན་གདོང་མ་སྐྱོན་གཞན་པ། ཡང་ན་ཇ་དྲག་གི་གནས་སྐབས་གཞན་དག་ཡོད་ན་ལམ་སང་སྐྱོན་ཁང་དུ་ཕེབས། ཡང་ན་ **911** ཁ་པར་གཏོང་གནང་དགོས།
- **གལ་སྲིད་ཁྱེད་ངེས་པར་དུ་རང་ཁྱིམ་གྱི་ཕྱིར་ཕེབས་དགོས་ན།**
 - མི་ཚོགས་ཀྱིས་ཁེངས་པའི་ས་ཆ་དག་གཡོལ་དགོས།
 - མི་གཞན་དག་ས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་སྤྱི་ལེ་ 6 ཉར་དགོས།
 - གདོང་ཞབས་ཤིག་གྱིན།
 - ཕྱིར་མ་ཕེབས་གོང་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་བརྒྱ་དགོས་པ་དང་ཕྱི་ལ་ཡོད་དུས་ཚང་རག་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་སྐྱོན་སེལ་བྱེད་བེད་སྤྱོད་ཐོང་།



གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་གོ་སློང་ཏེ་-19 ཡོད་པ་ཡང་ན་གོ་སློང་ཏེ་-19 ཡི་ནད་རྟགས་རིགས་ཡོད་པ་དང་མི་གཞན་དག་མཉམ་དུ་གནས་སྡོད་གནང་གི་ཡོད་ན།

- ཕྱི་འཇམ་ཐག་བཞོས།
 - མགོན་པོ་མ་འབོད།
 - མི་གཞན་དག་ས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་སྟེ་ཏེ་ 6 ཉར་དགོས། གལ་སྲིད་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཁང་མིག་ལོགས་དགར་ཞིག་གི་ནང་དུ་བཞུགས།
 - ཉལ་ཁྲི་མཉམ་སྦྱོང་གནང་གི་ཡོད་ན་མགོ་མཚུག་སྦྱོག་ནས་ཉོལ། ཡང་ན་མི་སྲུ་རུང་ཞིག་འབོལ་ཁྲིའི་སྐང་ལ་ཉལ་དུ་འཇུག་གནང་དགོས།
 - བྱ་ལེན་པའི་མི་ཚོ་མི་གཞན་དག་ས་ནས་ལོགས་སུ་དབྱེ་དགོས། ལྷག་པར་དུ་ཚབས་ཚེན་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ཡོད་མཐུན་ས་ནས་ལོགས་སུ་དབྱེ་དགོས།
 - གོ་སློང་ཏེ་-19 མགོན་པོ་མ་འབོད་ཞིག་ལ་གནས་སྡོད་ཀྱི་བསམ་སྒོ་ཐོང་། རིན་པ་སྦྱོང་མི་དགོས། དུ་ཚེགས་ nyc.gov/covid19hotel ལ་གཞིགས། ཡང་ན་ **844-692-4692** ལ་པར་ཐོང་།
- ལ་ཁོབ།
 - གཤོང་ཁེབས་ཤིག་གྱོན། ལྷག་པར་དུ་ཁྱེད་མི་གཞན་དག་ས་ནས་སྟེ་ཏེ་ 6 བར་ཚུད་ལ་ཡོད་ན་གྱོན་དགོས།
 - གཙོ་མོག་ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་ངར་བེད་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོ་ཡང་ན་ཉལ་སྦྱིང་ལ་འགེབ་དགོས།
- དེ་གཙོ་མ་ཉོར།
 - གཙོ་མོག་བེད་སྦྱོང་བྱས་མེས་ལམ་སེང་གད་སྟོགས་ཀྱི་སྦོད་ནང་དུ་དོར།
 - ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་ཡི་ཚི་དང་རྒྱུ་ཉུང་མཐར་ཡང་སྐར་ཆ་ 20 ཡི་རིང་ལ་ཡང་སེ་བཟུ་གནང་དགོས། ལྷག་པར་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྐྱོ་ཡང་ན་ཉལ་སྦྱིང་བརྒྱབ་མེས་བཟུ་གནང་དགོས།
 - གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་ལག་པ་བཟུ་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཆང་རག་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་སྟོན་སེལ་བྱེད་བེད་སྦྱོང་ཐོང་།
 - ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱུ་དུ་ལག་པ་འཆང་སའི་ངོས་རིགས། དཔེར་ན་སྟོའི་ལག་འཇུག་སྟོག་གི་མཐུད་སྟོ། རྒྱའི་ཀ་ལའི་སྟོ། ལ་པར། རྒྱུ་བཀོལ་ཡོ་ཆས་སོགས་ཡང་སེ་གཙོ་མ་བཞོ་དགོས།
 - ཞ་ཚར་དང་། ཉལ་ཁེབས། གྱོན་གོས་དག་ཆུ་གང་ཚ་བ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ཀུན་གྱི་ཁྲུ་རྒྱུ་ལེན་བེད་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་བཟུ་གནང་དགོས་པ་དང་། ཡོངས་སུ་སྐར་པོ་བཞོ་དགོས།
 - ཟས་ཡང་ན་ཟས་སྦྱོང་མཉམ་སྦྱོང་གནང་མི་རུང་བ་དང་ཟས་སྦྱོང་དག་བེད་སྦྱོང་བྱས་མེས་བཟུ་གནང་དགོས།



བྱ་ལེན་ཐག་ཐེས་ངས་རང་བྱིས་ཀྱི་ཕྱི་ལ་ག་དུས་འགོ་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་དམ།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ནད་པ་ཡིན་ན། དེའི་བར་དུ་བྱིས་དུ་བཞུགས།

- ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་ལེན་དག་འགོ་ཚུགས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་ཉེན་གངས་ 10 བྱིན་ཡོད་པ།
- ཚ་བ་གཙོ་མ་འཕྲི་བྱེད་མཐུན་གྱི་སྐར་རྒྱུ་ལེན་བེད་སྦྱོང་བཏང་མེད་ཀྱང་འདས་པའི་རྒྱ་ཚོད་ 24 ཡི་རིང་ཁྱེད་ལ་ཚ་བ་མེད་པ།
- ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱོད་ཡོངས་ཀྱི་བྱ་ལེན་གཞི་དག་སྦྱོང་ཕྱིན་ཡོད་ན།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་གོ་སློང་ཏེ་-19 ཡོད་པའི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་འབྲས་བུ་བྱེད་ཐུབ་པ་མེད་པའི་མེད་པའི་བརྟག་དཔྱད་(གཞན་སྟོན་) བརྒྱུད་ནས་ཐོབ་ཡོད་ཀྱང་ནད་རྟགས་རིགས་གང་ཡང་ཐོབ་མེད་ན། ཁྱེད་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱས་པའི་སྐབས་ནས་བཟུང་སྟེ་ཉེན་གངས་ 10 ཡི་རིང་ལ་བྱིས་དུ་བཞུགས།



གོ་སློང་ཏེ་-19 རིགས་རམ་དགོས་སམ།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་སྐར་པ་ཞིག་མེད་པ་དང་གཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། **844-692-4692** ལ་པར་ཐོང་། ། གཞིས་སྦྱོར་གནས་བབས་ཡང་ན་རིན་སྦྱོང་ཐུབ་མིན་ལ་མ་སྟོན་པར་ཉེའུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་ངོས་ནས་ལྟ་སྦྱོང་མགོ་སྦྱོང་གནང་གི་ཡོད།

གོ་སློང་ཏེ་-19 སྐར་ལ་གནས་ཚུལ་མང་བ་ཐོབ་ཆེད་ **311** ལ་ལ་པར་ཐོང་ཡང་ན་ nyc.gov/coronavirus དུ་ཚེགས་ལ་གཞིགས།

