

བྱི་གྱི་ Moderna  
ཀོ་ལྷི་དུ་-19 བད་  
འགོག་སྐྱོན་ཁབ་བརྒྱབ་  
རྗེས་བྱི་གྱིས་གང་  
མཁྱེན་དགོས་པ།



**NYC VACCINE FOR ALL:**  
**SAFE, FREE, EASY**

[nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine)

## བྱིས་ཀྱིས་ནད་འགོག་སྐྱོན་ཁབ་རྒྱག་ས་ནས་མ་ཐོན་གོང་ལ།

- གལ་སྲིད་འདི་བྱིས་ཀྱི་སྐྱོན་ཁབ་དང་པོ་དེ་ཡིན་ན། བྱིས་ཀྱི་སྐྱོན་ཁབ་གཉིས་པ་ཐོབ་ཆེད་དུས་ར་ཞིག་བཟོས། བྱིས་ཀྱིས་སྐྱོན་ཁབ་གཉིས་པ་དེ་བྱིས་ཀྱི་སྐྱོན་ཁབ་དང་པོ་རྒྱག་སའི་ས་གནས་གཅིག་པ་ལ་རྒྱག་གནང་དགོས། བྱིས་ཀྱིས་སྐྱོན་ཁབ་གཉིས་པའི་དུས་ར་དེ་བྱིས་ཀྱི་སྐྱོན་ཁབ་དང་པོ་བརྒྱབ་རྗེས་ཉིན་གྲངས་ 28 ནས་ 42 བར་ཡིན་པ་བཟོ་གནང་དགོས།
- ནད་འགོག་སྐྱོན་འཇུགས་བྱང་བུ་ཞིག་བྱིས་ལེས་པར་དུ་ཐོབ་ཐུབ་པ་གནང་དགོས། དེས་བྱིས་ལ་ནད་འགོག་སྐྱོན་གང་ཐོབ་ཡོད་པ་དང་ག་དུས་ཐོབ་ཡོད་པ་སྟོན་གྱི་རེད། བྱང་བུ་འདི་བྱིས་ཀྱི་སྐྱོན་ཁབ་གཉིས་པའི་དུས་རར་འབྱེད་ཡོང་དགོས་པ་དང་དེ་ལ་ཁ་སྐོང་བྱས་ཏེ་སྐྱོན་ཐུན་གཉིས་ཀ་གསལ་ཡོད་པ་ལྟ་ཞིབ་གནང་དགོས།

## ནད་འགོག་སྐྱོན་གྱི་ཞོར་ཕྱག་རིགས་གང་ཡོད་དམ།

ཞོར་ཕྱག་དཀྱུས་མ་ཁག་གི་ནད་དུ་ལག་ངར་ནང་ན་རྒྱག་གཏོང་བ་ཡང་ན་སྐྱོན་ཁབ་རྒྱག་ས་སྐྱེད་ས་པ་དང་། མགོ་ན་བ། གཟུགས་པོར་ན་རྒྱག་གཏོང་བ། ལུས་པོ་ཐང་ཆད་པ། ཚ་བ་སོགས་འཇུག་ཡོད། ཞོར་ཕྱག་རིགས་སྐྱོན་ཁབ་གཉིས་པ་དེ་བརྒྱབ་རྗེས་ཐོན་མང་བ་ཡོད་པ་དང་དེ་བཞིན་མི་རྒན་པ་ལོ་ན་ཆེ་བ་ཚོའི་ནད་དུ་ཉུང་བ་ཐོན་གྱི་ཡོད། ཞོར་ཕྱག་རིགས་རྒྱན་བྱ།

- མངོན་རྒྱུ་ནས་འབྲིང་ཙམ་ཡོད།
- ནད་འགོག་སྐྱོན་འཇུགས་བྱས་རྗེས་ཉིན་གསུམ་ནང་རྒྱུད་ལ་འགོ་འཇུགས་གྱི་རེད། (ནད་འགོག་སྐྱོན་འཇུགས་བྱས་པའི་ཉིན་དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་མོ་དེ་ལ་སྤྱིར་བཏང་མང་བ་ཡོད།)
- དེ་དག་འགོ་འཇུགས་བྱས་རྗེས་ཉིན་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ལྷག་གི་རེད།

## གལ་སྲིད་ང་ལ་ཞོར་ཕྱག་རིགས་ཐོན་པ་ཡིན་ན་ངས་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

གལ་སྲིད་བྱིས་ལ་ཞོར་ཕྱག་རིགས་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་བྱིས་སྐྱོ་མི་བདེ་བ་བཟོ་གི་ཡོད་པ་ཡང་ན་དེ་དག་ཉིན་ཤས་རྗེས་ལ་ཡལ་མི་འགོ་བ། ཡང་ན་གལ་སྲིད་བྱིས་ལ་སྐྱོན་ཁབ་བརྒྱབ་སའི་གནས་སུ་ཚུ་ཚོད་ 24 ཡི་རྗེས་ལ་དམར་པོ་ཆགས་པ་ཡང་ན་མ་ཁ་ཐོན་ནས་ཆེ་བུ་སོང་བ་ཡིན་ན། བྱིས་ཀྱི་འཕྲོད་བཞེན་ལྟ་སྐྱོད་མཁོ་སྤྱོད་གནང་མཁན་ལ་ཁ་པར་ཐོང་། བྱིས་ཀྱི་ལྟ་སྐྱོད་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ལ་ཚོང་ཁང་ནང་སིལ་ཚོང་བྱེད་པའི་སྐྱོན་དཔེར་ན་ acetaminophen (Tylenol) ཡང་ན་ ibuprofen (Advil) བེད་སྤྱོད་གཏོང་བའི་སྐོར་བཀའ་ཚུལ་གནང་དགོས།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་ཞོར་ཕྱོག་རིགས་སྐྱེན་ཁབ་དང་ཕོའི་རྗེས་ལ་ཐོན་ན་ཡང་།  
སྐྱེན་ཁབ་གཉིས་པ་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་སྐྱོད་མཐོ་སྤྱོད་གནང་མཁན་གྱིས་མི་རྒྱུག་  
ཞེས་གསུངས་ན་མ་གཏོགས་རྒྱུག་གནང་དགོས།

ཞོར་ཕྱོག་རིགས་ནད་རིགས་སྐྱངས་འཛིན་དང་སྡོན་འགོག་ལྟེ་གནས་ཁབ་  
(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)  
V-safe སྤྱོད་བདེའི་ཁ་པར་ཉེར་སྤྱོད་བརྒྱུད་ནས་སྐྱེན་ཁབ་སེང་ལུས།  
མང་བ་མཁྱེན་བྱུང་པ་དང་ཉེར་སྤྱོད་ཕབ་ལེན་ཆེད་དུ། དྭ་ཚིགས་འདིར་གཞིགས།  
**vsafe.cdc.gov** ཁྱེད་ཀྱིས་ཡང་ཞོར་ཕྱོག་རིགས་ནད་འགོག་སྐྱེན་གྱི་  
འགལ་ལྷེད་གནས་ཚུལ་བྱུང་བ་སྐྱེན་ཁབ་སེང་ལུ་བའི་མ་ལག་  
(Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS)  
ལ་སྐྱེན་ཁབ་སེང་ལུ་བྱུང་། སྐྱེན་ཁབ་སེང་ཁག་འདི་ལ་ལུ་བྱུང། **vaers.hhs.gov/  
reportevent.html** ཡང་ན་ 800-822-7967 ལ་ཁ་པར་བཏང་ནས་  
སྐྱེན་ཁབ་སེང་ལུ་བྱུང། ཁྱེད་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་གང་སྐྱེན་ཁབ་སེང་ལུས་པ་དེ་དག་གསང་རྒྱ་  
ཁྱེད་ཀྱི་རེད།

**ནད་འགོག་སྐྱེན་དེ་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་ཡ་ལན་ཞིག་འབྱུང་སྲིད་དམ།**  
མི་འཕྲོད་པའི་ཡ་ལན་དཀོན་པོ་ཡོད་པ་དང་སྤྱིར་བཏང་སྐྱེན་ཁབ་བརྒྱབ་རྗེས་  
སྐར་མ་འགའ་ཤས་ནས་ཚུ་ཚོད་གཅིག་གི་ནང་ཚུད་ལ་འགོ་འཇུགས་ཁྱེད་ཀྱི་  
རེད། མི་འཕྲོད་པའི་ཡ་ལན་ཤུགས་ཆེ་བ་ཞིག་གི་རྟགས་མཚན་ཁག་གི་ནང་དུ་  
དབུགས་གཏོང་ལེན་ཁག་པོ་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་ངོ་གདོང་དང་མགྱིན་པ་སྐྱངས་པ། ཁྱེད་  
ཀྱི་ལུས་ཡོངས་ལ་ཐོར་པ་སིབ་སིབ་ཐོན་པ། མགོ་ཡོམ་འཁོར་བ་དང་ལུས་སྟོབས་  
སྐྱོ་པོ་ཚོར་བ་སོགས་འཚུད་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱེད་རང་ཉིད་ལ་མི་འཕྲོད་  
པའི་ཡ་ལན་ཤུགས་ཆེ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པའི་འདོད་ཚུལ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། **911** ལ་ཁ་  
པར་ཐོང་། ཡང་ན་སྐྱེན་ཁབ་ཐབས་ཉེ་ཤོས་དེ་ལ་ཕེབས།

**སྐྱེན་ཁབ་གཉིས་པ་དེ་ངའི་སྐྱེན་ཁབ་དང་ཕོ་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་དགོས་**  
**གྱི་ཡོད་དམ།**  
ཡོད། ཁྱེད་ལ་ Moderna ནད་འགོག་སྐྱེན་ཐོབ་ཡོད་པ་སོང་ཙང་། ཁྱེད་ཀྱིས་  
འགོག་སྐྱེན་གཉིས་པ་དེ་ཡང་ Moderna ནད་འགོག་སྐྱེན་ཡིན་དགོས།

**གལ་སྲིད་ངའི་འགོག་སྐྱེན་གཉིས་པ་དེའི་ཆེད་དུ་ངས་དུས་རར་འགོ་མི་བྱུབ་**  
**ན་གང་ཁྱེད་དགོས་སམ།**  
ཁྱེད་ཀྱིས་རྗེས་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་དུས་ར་ཡང་བསྐྱར་གང་མགྲོགས་ཅི་མགྲོགས་ཀྱིས་དུས་  
ར་བཟོ་དགོས། ཁྱེད་ཀྱི་འགོག་སྐྱེན་དང་ཕོ་དེ་ནས་དུས་ཡུན་རི་ཙམ་སོང་ཡོད་  
མེད་ལ་མ་སྟོས་པར་ཁྱེད་ཀྱི་འགོག་སྐྱེན་གཉིས་པ་དེ་ཐོབ་བྱུང་བ་གནང་དགོས།

# ནད་འགོག་སྐྱོད་ཀྱི་རུས་པ་ག་དུས་ཐོན་གྱི་རེད་དམ།

འགོག་སྐྱོད་དང་པོའི་རྗེས་ལ་ཁྱེད་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་ཕན་བྱ་བོ་བྱིན་ཀྱང་། སྐྱོད་སྐྱོད་གཉིས་པའི་ནད་འགོག་སྐྱོད་དེའི་རུས་དེ་བས་ཀྱང་ཕན་རུས་ཆེ་བ་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱོད་ཁབ་གཉིས་པ་དེ་བརྒྱབ་རྗེས་བདུན་ཕྱག་གཉིས་ཀྱི་རྗེས་ལ་མ་གཏོགས་ཁྱེད་ལ་སྲུང་སྐྱོབ་ཆ་ཚང་མེད།

# ནད་འགོག་སྐྱོད་ཁབ་བརྒྱབ་རྗེས་ངས་ཀོ་ལྷིད་ཏཱ་-19 ཡི་དྲོགས་ཐོན་ཁབ་མཚམས་འཛོག་བྱས་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་དམ།

མེད། རྒྱ་ནད་འགོག་སྐྱོད་ཁབ་བརྒྱབ་རྗེས་ཁྱེད་ཀྱིས་ངས་པར་དུ་ཐོན་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ཁབ་ལག་བསྟར་གནང་དགོས།

- གལ་སྲིད་ཁྱེད་རང་ནད་པ་ཡིན་པ་ཁྱིམ་དུ་བཞུགས།
- མི་གཞན་དག་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱུ་ཐག་ཡིན་ཏེ་ 6 ཉར་གནང་དགོས།
- གཏོང་ཁེབས་ཤིག་གྱོན།
- ཁྱེད་ཀྱི་ལག་བརྒྱ་བ་དང་ལག་སྲིབ་སེལ་བྱེད་ཅིག་བེད་སྲོད་ཡང་སེ་གཏོང་དགོས།

Moderna ཡི་ནད་འགོག་སྐྱོད་ཀྱིས་མི་ཚོ་ཀོ་ལྷིད་ཏཱ་-19 ལས་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཀྱི་བསྟན་ཡོད་ཀྱང་། ང་ཚོས་སྲུང་སྐྱོབ་དེ་དུས་ཡུན་རི་ཙམ་རིང་ལྷག་གི་ཡོད་པ་དང་གལ་སྲིད་ནད་འགོག་སྐྱོད་དེ་ཁྱབ་གདལ་ཐོན་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་དགོས།



ང་ལ་ནད་འགོག་སློབ་ཆེད་དུ་ཡང་ན་འཕྲོད་བཞེན་ལྟ་སྦྱོང་གྲུག་འཕྲད་ཀྱི་  
ཐོབ་འཛིན་ཐོབ་ཀྱི་རེད་དམ།

མེད། བྱེད་ཀྱི་འགན་བཅོམ་ལ་ཚོ་འཛིན་ཚོ་སྲིད། ལོ་ཀྱང་ནད་འགོག་སློབ་ཆེད་དུ་  
བྱེད་ཀྱིས་རིབ་པ་མཉམ་སྦྲོད་གནང་དགོས་པ་ཡང་ན་སློབ་ཡོན་གཞན་དག་ཚོ་ཀྱི་མ་  
རེད།

### ངའི་སྐྱེར་གྱི་གནས་ཚུལ་སྲུང་སྦྱོབ་བྱས་ཡོད་དམ།

བྱེད་ཀྱི་སྐྱེར་གྱི་གནས་ཚུལ་གསང་བ་ཡིན་པ་དང་སྲུང་སྦྱོབ་བྱས་ཡོད། བྱེད་ཀྱི་  
སྐྱེར་གྱི་གཞི་རྩའི་གནས་ཚུལ་ (དཔེར་ན་བྱེད་ཀྱི་མིང་དང་། ཁ་བྱང་། ཁ་པར་  
ཨང་གངས། རྒྱུས་ཚེས། མི་རིགས་དང་རིགས་རྒྱུད། བྱེད་འགོག་སློབ་འཇུགས་  
ལྗེ་ཚེས། བྱེད་འགོག་སློབ་གང་ཐོབ་པ་ལྟ་བུ) འི་འདུ་ཡོག་གོང་བྱེད་འཕྲོད་བཞེན་  
ལྟ་ཁང་དང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བཞེན་ (འི་འདུ་ཡོག་གོང་བྱེད་འཕྲོད་བཞེན་  
ལྟ་ཁང་) ལ་བྲིམས་ཀྱི་དགོས་དོན་ལྟར་མཉམ་སྦྱོང་མི་བྱེད།

### གལ་སྲིད་ང་ལ་དྲི་བ་གཞན་དག་ཡོད་ན་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

བྱེད་ཀྱི་མཁོ་སྦྱོང་གནང་མཁན་ལ་ཡང་ན་**311**ལ་ཁ་པར་ཐོང་།



འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་  
འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་



འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་  
[nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine)

འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་  
[covid19vaccine.health.ny.gov](https://covid19vaccine.health.ny.gov)

**CDC:**

[cdc.gov/covidvaccine](https://cdc.gov/covidvaccine)



**NYC**  
Health

འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་  
འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་འགྲོ་ལོ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ 3.8.21