



# གོ་སྐྱོད་ཏེ་-19 རན་ཡམས་ཁྲུབ་གངལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ སེམས་ངལ་ལ་གཏོང་ལེན་དང་སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་བཀྲེད་བྱེད་ཚུགས།

ནད་ཅིག་ཁྲུབ་གངལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཚོ་ཚང་མས་ང་ཚོའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གཟབ་ནན་གྱིས་ལྷ་འཛིན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། བྱིས་ལ་གང་ལྟར་ཅི་ལྟར་གྱིས་སྤོང་དགོས་པ། དེ་བཞིན་དགོས་གལ་མེད་པའི་མི་གཞན་དག་དང་སྤྱི་ཚོགས་ (ཕྱི་ལོ་གཟུགས་པོ་) འབྲེལ་སྤེལ་ལ་འཛིན་ཐོན་བྱེད་དགོས་པའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཡོད་ན་སེམས་ངལ་དེ་བས་ཀྱང་ཚེན་པོ་བཟོ་གི་ཡོད། སྤྱི་ཚོགས་རྒྱུ་བཀྲེད་བྱེད་པ་དང་འཛིན་རྒྱུ་སྤོང་དགོས་པའི་སྐབས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀ་དང་། བྱིས་ཚང་གི་འཚོ་བ། ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་སྤངས་དང་དེ་བཞིན་ཁྱེད་ཀྱི་མི་གཞན་དང་འབྲེལ་སྤེལ་བྱེད་ཚུགས་ཐད་ལ་དོ་སྟོན་གཏོང་གི་ཡོད། འདི་ལོས་སེམས་ངལ་གྱི་གནས་སྤངས་དེ་ཚོ་དག་ཏུ་གཏོང་གི་ཡོད། ག་བྱེད་འདི་བྱེད་མི་ཤེས་པའི་ཚོར་སྣང་། སེམས་སྡུག་དང་སྐྱེད་ལུང་ན་ཞིད་སྣང་། ཡང་ན་དཀའ་ལྷག་གི་རྟགས་མཚན་གཞན་དག་སྤོང་ཚོར་བྱུང་བ། དཔེར་ན་གཉིད་ལྷག་མ་ལུགས་པའི་དཀའ་ངལ་ལྷ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དེ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་སེམས་ངལ་གྱིས་བཟོས་པའི་མི་ལོགས་པའི་ཤུགས་རྒྱུ་ལ་འཆར་ཅན་གྱི་ཡ་ལན་ལག་གང་བྱུང་སྲིད་པ་དེ་དག་ལ་སྦྲོན་ནས་ཚོད་དཔག་དང་། སེམས་ངལ་རྒྱུ་དུ་གཏོང་ཚད་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ལག་བསྟར་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་རོགས་རམ་ལེན་ནས་ཤུགས་རྒྱུ་རྒྱུ་དུ་གཏོང་བྱེད་པ།

## གང་ཚོད་དཔག་བྱ་དགོས་པ་ཤེས་པ་གྱིས།

སེམས་ངལ་གྱིས་ང་ཚོའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་ཚུགས་དང་། ཚོར་བ། དེ་བཞིན་བྱ་སྤོང་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་ཐེབས་ལྟར་གྱི་ཡོད། ཤུགས་རྒྱུ་ཐེབས་པའི་མི་ལོགས་པའི་གནས་སྤངས་ལ་འཆར་ཅན་གྱི་ཡ་ལན་རོགས་གང་བྱུང་བ་ཡིན་པ་དང་སྤྱིར་བཏང་དེ་རོགས་ལུན་རེད་པོར་གནས་ཀྱི་མེད། འདིར་ཤུགས་རྒྱུ་དང་རྟགས་མཚན་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤོང་ཚོར་བྱུང་སྲིད་པ་འགའ་ཤས་གཞན་དུ་འཁོད་ཡོད་:

- ཕྱི་ལོ་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ཤུགས་རྒྱུ་: ལལ་དུ་བྱུང་བ། ཐང་ཚད་ལ། མགོ་ན་བ། ལྷིང་གི་འཕམ་མཚོང་སྤྱར་པོ་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་སྦྲོན་ནས་ཡོད་པའི་ནད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཀྱི་ངར་ཤུགས་ཚུ་ཅུ་སོང་བ་ (རྩི་སྲུག་ཏུ་འགྲོ་བ་དང་། མཐོ་ཅུ་འགྲོ་བ། ལྷག་ཏུ་འགྲོ་བ།) སོགས་ཡོད།
- སེམས་ཚོར་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་: སེམས་སྡུག་སྒོ་འཚབ། ཁོང་ཁྲོ་སྲུན་ཡང་ན་ཁོང་ཁྲོ་ལང་སྤོང་པོ་ཚགས་པ།
- བསམ་སྒོ་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་: རྩོམ་འབྲུལ་བ། དྲན་ཤེས་ཉམས་པ། ཡང་ན་སྒོ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་མི་ལུགས་པའམ་ཡང་ན་ཐག་གཅོད་རོགས་བྱེད་མི་ལུགས་པ།
- ལྷོ་ལྷུ་ལ་ཤུགས་རྒྱུ་: རྣམ་ཀུན་གྱི་སྤོང་ཚུལ་མིན་པའི་རོགས་དཔེར་ན་ཚོ་གི་ཚོགས་གི་ཚགས་པ། ཚོད་སྤེལ་ཡང་ན་རྒྱུ་ཚོ་པོ་ཚགས་པ། ཡང་ན་ཟ་སྤངས་དང་ཉལ་སྤངས་ལ་འགྲུར་སྤྱོད་ཐེབས་པ་སོགས་ཡོད།

## མཁྱེན་རྟོག་ཡོང་བ་གྱིས།

ཆ་འཛིན་བྱེད་ལུགས་པའི་ནད་ཁྲུབ་གངལ་སྐོར་གྱི་ཆ་འཛིན་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་གནས་སྤངས་གང་འབྲུང་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། ཉེན་ཁ་གང་ཡོད་པ་ཤེས་ལུགས་པ། དེ་བཞིན་རང་ཉེད་ཀྱིས་རྩི་སྲུག་ནས་རང་ཉེད་གང་ལོགས་སུ་སྤོང་བྱེད་པའི་སྐོར་ལ་དུས་ཐོག་གི་མཁྱེན་རྟོག་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། དེས་གཏུན་བཟོས་མེད་པའི་གསར་འགྲུར་རོགས་གཞན་ལ་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཡང་ན་དཀོན་གཏུན་རོགས་པའི་ཡོད་ཚེས་བྱས་ནས་བྱ་སྤོང་སྤེལ་བའི་རོགས་མི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས། གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེས་འཁྲུག་བཤད་དང་། ཞེད་སྣང་། དང་སྐྱོན་ཚུ་གཏོང་གི་རེད། རྟོག་དཔྱད་ནད་དུག་གོ་སྐྱོད་ཏེ་-19 ཡི་སྐོར་ཆ་འཛིན་དགོས་ན། དུ་གནས་ [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) ཡང་ན་ [cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus) ལ་གཟུགས།

## བརྟན་མཚོང་དང་གསར་འགྲུར་རོགས་ལྷ་བའི་དུས་ལུན་ལ་ཚད་བཀག་བཟོས།

ལ་པར་ཡང་ན་སྤོང་བྱེད་ལུགས་ཚོད་མང་པོ་གཏོང་བ། ཡང་ན་ཉེན་གཅིག་གི་རྒྱ་ཚོད་ 24 དང་བདུན་ལྷག་གཅིག་གི་ཉེན་བདུན་གྱི་རེ་ལ་གསར་འགྲུར་ལྷ་བའམ་ཡང་ན་ཉེན་པོ་སོགས་བྱས་ན། དེས་ཁྱེད་ཀྱི་སྤོང་ཚོད་དང་ཞེད་སྣང་ཚུ་གཏོང་བྱེད་པའི་ཤེས་རྟོག་དང་ལམ་སྦྲོན་འཚོལ་དགོས་པ་དག་ཐེངས་གཉིས་སམ་ཡང་ན་གསུམ་ཅམ་ཞིག་འཚོལ་དགོས།

## འབྲེལ་མཐུན་ཉར་པ་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།

བྱིས་ཚང་དང་། གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ། དེ་བཞིན་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་ལམ་ལག་དང་འབྲེལ་བ་དཔེར་ན་ཨི་མལ་སྟོག་འཕྲིན་དང་། སྤྱི་ཚོགས་བརྒྱུད་ལམ། བརྟན་མཚོང་ཚོགས་འདུ། ལ་པར་དོ་དུས་ (FaceTime) ཡང་ན་སི་ཀལ་པེ་ (Skype) བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་མཐུན་ཉར་པ་གནང་དགོས། གོང་པ་བྱིས་མཚོས་ཡང་ན་ལོ་རབས་རྒན་པ་དང་རང་ཉེད་གཅིག་ལྟར་གནས་མཁུག་གི་ཁྱེད་ཀྱིས་དོ་སྟོན་པའི་ཚོད་སྤོང་ཚོགས་ལྷ་ཁོང་ཚོ་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་རང་ཉེད་ཀྱིས་ཤེས་རྟོག་ཡོང་བ་བྱེད་པ་དང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཁོང་ཚོར་སེམས་ཁུར་ཡོད་པ་སྟོན་པའི་ཚེད་དུ་ཁོང་ཚོར་ལ་པར་གཏང་རྒྱུར་བསམ་སྒོ་ཞིག་གཏོང་དགོས།

## ཉེན་རེའི་འཆར་ཅན་གྱི་བྱེད་སྤོང་སྤྱོད་ལུགས་འཁྲུང་གནང་དགོས།

འཆར་ཅན་གྱི་བྱེད་སྒྲིག་ལག་རྒྱུན་འཁྲིད་བྱེད་པ་ཡིན་ན་འཆར་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཆེད་སྤངས་ཞིག་སྤོང་བ་དང་མཉམ་དུ་སློབ་འཚོལ་རྒྱུ་གཏོང་བྱེད། འཆར་ཅན་གྱི་བྱེད་སྒྲིག་ལག་རྒྱུན་གྱི་སྤོང་གང་ལྟར་བྱེད་དགོས་པའམ། ཡང་ན་དགོས་མཁོ་ཡོད་ན་བྱེད་སྒྲིག་གསར་པ་བསྐོས་ནས། འཕྲུལ་ཕྱོག་རིགས་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་གཏོང་ལེན་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་ཕན་རོགས་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

**བསམ་སློབ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་གཏོང་དགོས།**

ཁྱེད་ཀྱི་དོས་འདུག་ལྟར་དུ་བསམ་ཤེས་བྱེད་འོས་པའི་དངོས་དོན་རིགས་དང་ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་གང་གི་ཐོག་ཏུ་ལམ་སྟོན་བྱེད་བཞིན་པ་དེ་དག་གི་ཐོག་ལ་བསམ་སློབ་དོན་སྤྲོད་སྤོང་དགོས། མི་གཞན་དག་གི་གཏོང་ལེན་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གང་ཡོད་པ་བཅས་ནས་ལུས་སྟོབས་དང་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཉར་ཡོད་པའི་སྐོར་གྱི་བཟང་ཕྱོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནས་རང་ཉེད་ལ་སྤོང་སྟོབས་དང་སེམས་སྐྱེལ་ཐབས་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།

**ཁྱེད་ཀྱི་གཞི་རྒྱུ་དགོས་མཁོ་དང་དུལ་ཚུལ་ཐད་སེམས་དལ་བཟོ་མཁན་དག་ལ་དོ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས།**

ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉེད་ཀྱི་ཆེད་དུ་བྱོགས་འཛིན་ཐུབ་པ་བྱས་ནས་རང་ཉེད་ལ་གང་དགོས་པ། དཔེར་ན་བཟུང་ཆས་དང་སྐར་བཅོས་རིགས་ལྟ་བུ་ཐོབ་ཐུབ་པ་བྱས་ཏེ་ཉེན་ཁ་མེད་པ་དང་བདེ་པོ་ཡོང་བྱེད་པ་བྱེད་དགོས། ལམ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ལས་ཀ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ལ་ལས་ཀ་སྤོང་མཁན་ལ་འབྲེལ་གཏུགས་བྱས་ནས་ཁྱེད་ལ་དགོངས་ལུགས་གང་དང་གང་ཡོད་སྐོར་སྤོང་མོལ་གནང་དགོས། ཆོད་ལས་ཁང་ཁྱེད་ལ་སྤོང་མོལ་ཐོབ་འཛིན་སྐྱར་མཁན་ཆེད་འབྲེལ་བ་གནང་སྟེ་རིན་སྤོང་བྱེད་སྤངས་གཞན་དག་གོ་སྐྱོག་ཐུབ་པའི་རེ་སྐྱེལ་ལྟ་དགོས། ཨང་གངས་311 ལ་ཁ་པར་ཐོངས། ཡང་ན་འཕྲུལ་ཕྱོག་གོང་ཁྱེད་ 311 གི་དུ་གནས་ཤོག་དོས་**རྟོག་དཔྱད་ལྟར་དུག (གོ་སྐྱོང་ཏེ་-19) དང་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་འཛོལ་** ཞེས་པའི་ཐོག་ཏུ་ཕེབས་ནས་ཁ་སྐོར་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་གང་ཡོད་པ་ལོངས།

**བསམ་ཤེས་དང་ཆོར་ཤེས་ལྡན་པ་བྱེད་དགོས།**

མི་གཞན་དག་གི་ཕྱི་མཐོང་ཚུལ་གང་འདྲ་ཡོད་པ་ཡང་ན་ཁོ་ཚོ་ཡང་ན་ཁོ་ཚོའི་ནང་མི་ཚོ་གང་ནས་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོད་དཔག་གི་བདེན་འཛིན་དང་ལག་དཀྱི་རིགས་འཛོལ་ཐོན་གནང་དགོས། རིགས་རྒྱུད་ཡང་ན་མི་རིགས་དང་འགོ་ནད་བར་ལ་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་མེད། ཁྱེད་ཀྱི་བདེན་པ་མིན་པའི་དགོག་གཏམ་རིགས་ཡང་ན་མི་ལེགས་པའི་ཁྱེད་གསོད་བྱེད་པའི་མཐོང་སྤང་། དེ་ཡང་མི་རིགས་རིང་ལུགས་དང་ཕྱི་མིར་སྤང་འཛིན་བྱེད་པའི་རིགས་གོ་ཐོས་བྱུང་ན་རང་གི་བསམ་ཚུལ་བཤད་དགོས། ལམ་སྤོང་ཁྱེད་རང་གི་རིགས་རྒྱུད་དང་། ཐོག་མའི་ཡོང་སའི་རྒྱལ་ཁབ་ཡང་ན་དོ་བོ་གཞན་དག་གི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་བརྟེན་ལ་བཟོས་བཟང་ཡོད་ན། ཨང་གངས་311 ལ་ཁ་པར་ཐོངས། ཡང་ན་འཕྲུལ་ཕྱོག་གོང་ཁྱེད་འགོ་བ་མའི་ཐོབ་ཐང་སྤོང་ཚོགས་ཀྱི་དུ་གནས་ཐོག་ཏུ་ཕེབས་ནས་**དུ་གནས་ཐོག་ནས་ལྷ་གཏུགས་ཤིག་རྒྱུལ།**

**རིགས་རམ་འཛོལ།**

འགོ་ཐུབ་མཁན་གྱི་ནད་ཡམས་ཁྱེད་ལ་འགོ་མཁན་ཞིག་དཔེར་ན་གོ་སྐྱོང་ཏེ་-19 ལྟ་བུས་ཁྱེད་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་བརྟེན་པའི་མི། དེ་བཞིན་ཁྱེད་ཀྱི་གོགས་པོ་གོགས་མོ་ལ་སེམས་དལ་ཆེན་པོ་བཟོ་སྤོང་གོང་དུ་བརྟེན་ཟེན་པ་བཞིན། རང་ཉེད་ག་བྱེད་འདྲི་བྱེད་མི་ཤེས་པ་དང་། ཡིད་སྐྱོབ་སློབ་སྤོང་འཚོལ་དང་ཞེད་སྐྱེད་སྤོང་བ། ཡང་ན་དཀའ་ལྷག་གི་རྟོགས་མཚན་གཞན་དག་སྤོང་བ། དཔེར་ན་གཞི་མ་ལྷག་པ་ལྟ་བུ་བྱེད་པ་ནི་རང་བཞིན་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་དལ་རྒྱུ་གཏོང་བ་དང་གནས་སྤངས་ལ་སྤངས་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་

- བསམ་སློབ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་གཏོང་ཐབས་ཀྱིས།
- ཁྱེད་ལ་ཡོད་པའི་ལུས་སྟོབས་གང་ཡོད་པ་དེ་དག་རང་ཉེད་ལ་དུན་སྐྱེལ་ཐོངས།
- གོགས་པོ་གོགས་མོ་དང་བརྟེན་པའི་མི་དང་མཉམ་དུ་འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་པ་ཀྱིས།
- འཕྲོད་བརྟེན་དང་ཐུན་པའི་གཏོང་ལེན་བྱ་ཐབས་བེད་སྤོང་ཐོངས།

**འཕྲུལ་ཕྱོག་གོང་ཁྱེད་ལེད་ཐང་།**

གལ་སྲིད་སེམས་དལ་གྱི་རྟོགས་མཚན་ལག་གིས་ཁྱེད་ཀྱིས་ག་བྱེད་འདྲི་བྱེད་མི་ཤེས་པ་ཆགས་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་འཕྲུལ་ཕྱོག་གོང་ཁྱེད་ལེད་ཐང་ (NYC Well) ལ་ཡོད་པའི་ཆེས་ལས་ཀྱི་སྤོང་བརྟེན་ཐོབ་ཡོད་མཁན་གྱི་སློབ་སྟོན་པར་ཆོར་འབྲེལ་མཐུན་གནང་ཆོག་རིན་པ་མེད་པ་དང་གསང་བྱ་བྱེད་པའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞབས་ལུ་ཞིག་གིས་འཕྲུལ་ཕྱོག་གོང་ཁྱེད་ལེད་ཐང་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་རོགས་རམ་མཁོ་སྤོང་གནང་གི་རེད།

འཕྲུལ་ཕྱོག་གོང་ཁྱེད་ལེད་ཐང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོ་ཆུ་ཚོད་ 24 དང་བདུན་ཕྲག་གཅིག་གི་ཉེན་གསལ་བདུན་གྱི་རིང་ཡོད་པ་དང་། སྐད་ཡིག་ 200 ལྟ་བུ་ནད་དུ་ལུས་ལུན་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱི་སློབ་སྟོན་དང་སྐྱོད་གི་ཆེད་དུ་འབྲེལ་སྐྱོར་གནང་གི་རེད། རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ། ཨང་གངས་ 888-692-9355 ལ་པར་ཐོངས། དེ་མེན་ "WELL" ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་དེ་ཨང་གངས་ 65173 ལྟར། ཡང་ན་**དུ་གནས་ལ་འཕྱིན་ཐུང་སྤོང་མོལ་**གནང་རོགས།

ཁྱེད་ཀྱིས་ཡང་དུ་གནས་ [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) ལ་ཕེབས་ནས་ཁོང་ཚོའི་**ཉེན་སྲོད་ཀྱི་འཛོལ** ལ་རེབ་སྟེ་ཉེན་སྲོད་རིགས་དང་དུ་གནས་ཏུ་ཡོད་པའི་ལག་ཆ་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་དང་སེམས་ཆོར་གྱི་བདེ་ཐང་ཁྱེད་ལ་སྤངས་འཛིན་ཐུབ་པ་བྱ་རྒྱུར་ཕན་རོགས་ཐུབ་པ་བྱེད་མཁན་འཛོལ།