



**མི་སྲུང་ཞིག་ལ་གཤམ་སྤྱོད་ཁོང་ཚོར་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་འདུག་པ་-19 ཡོད་ན་ཚབས་ཚེན་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད་དམ།**

- ཚབས་ཚེན་བའི་ཟེར་དུས་མི་ཞིག་ལ་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་འདུག་པ་-19 ཡོད་ན་སྤྱོད་ཁོང་ཚོར་དགོས་པ་དང་། ར་དུག་ལྷ་སྐྱོད་དང་རྒྱུང་འགྲུབ་ཡོད་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་དགོས་པ། ཐ་ན་མཆི་སྐྱོན་བྱུང་སྤྱོད་ཚབས་ཚེན་བའི་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ལྟོས་པའི་མི་ཚོས་སྤྱོད་ཁོང་ཚོར་དེ་དག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ལྷ་འཛིན་ན་བའི་གནད་དགོས་པ་དང་གཤམ་སྤྱོད་ཁོང་ཚོར་ནད་རྟེན་རིགས་ཡོད་ཆོ་ཁོང་ཚོརི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོད་མཁོ་སྤྱོད་གནད་མཁམ་ལ་འབྲེལ་བ་གནད་དགོས།
- **མི་རྒྱན་བ་ཚོརི་ནད་དུ་ལོ་ཅོམ་ཆེ་བ་ཡོད་ན་དེ་ཅོམ་གྱིས་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་འདུག་པ་-19 ཡིས་རྒྱན་བྱས་ཏེ་ཚབས་ཚེན་བའི་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད།** ལོ་ན་བཞེས་པོ་ཚོར་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཡོད། དཔེར་ན། མི་ལོ་གངས་ 50 རན་དུ་ཡོད་ཚོར་ལོ་གངས་ 40 རན་དུ་ཡོད་མཁམ་ཚོ་ལས་ཚབས་ཚེན་བའི་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་དང་འདྲ་བར། ལོ་གངས་ 60 ཡང་ན་ 70 རན་དུ་ཡོད་མཁམ་ཚོར་། སྤྱིར་བཏང་མི་ལོ་གངས་ 50 རན་དུ་ཡོད་མཁམ་ཚོ་ལས་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད།
- དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྐབས་གཞན་དག་གཤམ་སྤྱོད་ཁོང་ཚོར་འཕྲོད་བསྟེན་ཡོད་མཁམ་གྱི་མི་ལོ་གངས་གང་ཅུང་ལ་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་འདུག་པ་-19 ཡིས་རྒྱན་བྱས་ཏེ་ཚབས་ཚེན་བའི་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད།
  - འབྲུག་ནད།
  - གཙོང་ནད་ཅན་གྱི་མཁམ་མའི་ན་ཚ།
  - COPD (འགོག་རྒྱན་བཟོ་མཁམ་གཙོང་ནད་ཅན་གྱི་སྐོ་ནད།)
  - ལུས་བྱངས་མ་ལག་གཞན་སྐྱོན་ཕོག་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་ (ལུས་བྱངས་མ་ལག་ཉམས་པ་ཡོད་པ་) དབང་བོ་ཉིལ་བོ་སྐོ་འཕྲོགས་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ།
  - ཚོ་ནད། (ལུས་ཀྱི་གདོས་ཚད་མཚན་གྲངས་ [BMI] 30 ཡང་ན་དེ་ལས་མཐོ་བ་ཡོད་པ།)
  - རྙིང་གི་གནས་སྐབས་ཚབས་ཚེན། དཔེར་ན་རྙིང་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ། རྙིང་གི་ཁྲག་རྩའི་ནད་ཡང་ན་ཀར་ཁེ་སྐོ་སྐོ་ལོ་ལོ་ལོ། (cardiomyopathies)
  - རོར་བ་འདྲ་བའི་ཕ་སྤུང་གི་ནད། (Sickle cell disease)
  - ཀ་རའི་ནད་རིགས་ 2 ཡི་མེལ་ལེ་ཏ་སི། (Type 2 diabetes mellitus)
- **གོ་སྐྱོད་ཀྱི་འདུག་པ་-19 ཡི་སྐོར་ལ་ང་ཚོས་ད་དུང་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་བའུ་དུ་ཡོད་པ་དང་། དེར་ཚབས་ཚེན་བའི་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ལྟོས་པའི་གཞན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྐབས་གཞན་དག་ཡོད་སྤྱོད། ད་ལྟོ་ཆ་ལ་ང་ཚོས་གང་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་པ་ལ་གཞི་བཞག་ན། གཤམ་སྤྱོད་ཁོང་ཚོར་འཕྲོད་བསྟེན་གནས་སྐབས་ཡོད་མཁམ་ཚོ་ལ་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་འདུག་པ་-19 རྒྱན་བྱས་ཏེ་ཚབས་ཚེན་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ལྟོས་པའི་གཞན་གྱི་འདུག་པ་-19 རྒྱན་བྱས་ཏེ་ཚབས་ཚེན་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ཡོད།**
  - དཔུགས་མི་བདེ་བ་ (འབྲིང་ཅོམ་ནས་ཚབས་ཚེན་བར།)
  - གྲངས་དང་གྲངས་པའི་ཚ་སྐྱབས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ (ཁྲག་གི་ཚ་སྐྱབས་དང་གྲངས་པའི་ཁྲག་མཁོ་འདོན་ལ་ཤུགས་རྒྱན་གཏོང་བ།)
  - རིགས་རྒྱུན་ནས་བྱུང་བའི་སྐོ་བ་དང་འཇུ་བྱེད་མ་ལག་ལ་གཞན་མཁམ་གྱི་ནད། (cystic fibrosis)
  - ཚད་ལས་བཞུལ་བའི་སེམས་འཚབ་ཡང་ན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད།
  - ཁྲག་ཡང་ན་རྒྱུང་མར་སྐོ་འཕྲོགས་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་བྱངས་ལུས་གཞན་བྱས་པའི་གནས་སྐབས་ (ལུས་བྱངས་མ་ལག་ཉམས་ཡོད་པ།) ལུས་བྱངས་ཉུང་སྐྱོན། HIV ཀེ་ཏེ་ཀེ་སི་ཏེ་རོ་ཏེ་ (corticosteroids) བེད་སྐྱོད་གཏོང་བ། ཡང་ན་ལུས་བྱངས་ཉམས་ཉེས་གཏོང་མཁམ་གྱི་སྐྱེན་གཞན་དག་བེད་སྐྱོད་གཏོང་བ།
  - དབང་རྩའི་གནས་སྐབས། དཔེར་ན་སེམས་འཚབ་ལྷ་བ།
  - མཚན་པའི་ནད།
  - མངལ་གནས།
  - སྐོ་བའི་གཞན་ལ། (སྐོ་བའི་སྤང་གྲུབ་ལ་སྐྱོན་ཤོར་བ་ཡང་ན་མ་ཤུལ་ཡོད་པ།)
  - ཐ་མག་འཐེན་པ།
  - སྐུ་སེ་མི་ཡུ། (ཁྲག་ནད་ཅིག་གི་མིང་།)
  - ཀ་རའི་ནད་རིགས་ 1 ཡི་མེལ་ལེ་ཏ་སི། (Type 1 diabetes mellitus)
- གསོ་དབྱུང་གྱི་གནས་སྐབས་རྣམས་འཛིན་ཡོད་མཁམ་གྱི་བྱིས་པ། དེ་ཡང་དབང་རྩའི་མ་ལག་རིགས་རྒྱུ་ཡང་གྱི་གནས་སྐབས་རིགས་ཡོད་མཁམ། ཡང་ན་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་སྤྱོད་ཁོང་ཚོར་ཡོད་མཁམ་གྱི་བྱིས་པ་ཚོར་བྱིས་པ་གཞན་དག་དང་བསྐྱུར་ན་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་འདུག་པ་-19 ཡིས་རྒྱན་བྱས་ཏེ་ཚབས་ཚེན་བའི་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བ་ལྟོས་པའོ།
- ལ་སྐོན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་དགོས་ཚུལ་ནད་རིགས་སྐབས་འཛིན་དང་ཕྱོད་འགོག་ལྷོ་གནས་ཁང་ (Centers for Disease Control and Prevention བསྐྱེས་མིང་ལ་ CDC) གི་དྲ་གནས་ [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html) ལ་གཟིགས་རོགས།

**ངས་རང་ཉེད་དང་མི་གཞན་དག་གོ་སྐྱོད་ཀྱི་འདུག་པ་-19 ལས་སྤྱོད་ཁོང་ཚོར་འདྲ་བའི་དགོས་སམ།**

- “གཙོ་གནད་བཞེས་པོ” དེ་དག་ལག་བསྟར་གནད་དགོས། (ཤོག་གངས་ 1 ལ་གཟིགས།)
- ང་ཚོས་བྱེ་ལ་མང་བ་འགོ་དུས། གཤམ་སྤྱོད་འདྲ་བའི་ཤུགས་ལ་དེས་གནད་དགོས།
  - གཙོ་གནད་བཞེས་པོ་ལག་བསྟར་གནད་མཁམ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཡིད་ཚད་གནད་ལུབ་པའི་ཅུ་ལག་རྒྱུང་རྒྱུང་དང་མི་མཉམ་དུ་སྤོང།





- གཤམ་སྲིད་ཁྲིུག་གི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ 311 ཡང་ན་ 1-844-692-4692 ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་རིན་པ་སྲོད་མི་དགོས་པའི་མགོ་ཁུངས་ཀྱི་སྲིད་ཁྲིུག་-19 ཡོད་མཁན་ཡང་ན་ཡོད་སྲིད་པའི་མི་ཚོར་དམིགས་པའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་མང་བ་མཁྲོན་ཐུབ་པ་གྱིས། ཁྲིུག་གིས་ཡང་གནས་ཚུལ་མང་བོ་མཁྲོན་ཐུབ་པའི་ཚེད་དུ་དྲུག་ནས་ [nyc.gov/covidhotel](http://nyc.gov/covidhotel) ལ་གཞིགས་ནའང་འགྲིག།

**གཤམ་སྲིད་ཁྲིུག་པ་ཡིན་པ་དང་སྐྱོན་བཅོས་ཀྱི་ལྟ་སྲོད་ཡང་ན་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཉེར་མཁོའི་ཚེད་དུ་བྱི་ལ་འགོ་དགོས་བྱུང་ན་ངས་གང་བྱེད་དགོས་སམ།**

- གཤོད་ཁེབས་ཤིག་གྱོན་དགོས་པ་དང་མི་གཞན་དག་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་སྟེ་ཉི་ 6 ཉར་དགོས།
- བྱི་ལ་མ་ཐེབས་གོང་ལ་ཡི་ཚེ་དང་རྒྱས་ཁྲིུག་ལག་པ་བཏུ་དགོས་པ་དང་བྱི་ལོགས་སུ་ཡོད་དུས་ཆང་རག་གི་ཉེད་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་པའི་དག་རྒྱས་ཤིག་བེད་སྲོད་ཐོང་།
- གང་ཐུབ་ཅེ་ཐུབ་ཀྱིས་མི་གཞན་དག་གཡོལ་དགོས། — གཤམ་སྲིད་གནང་ཐུབ་ན་གོམ་པ་རྒྱག་པ་དང་འཚང་ཀ་ཆེ་བའི་ཚོང་ཁང་ཡང་ན་སྐྱེལ་འདྲེན་གྱི་ནང་དུ་མ་ཐེབས།

**གཤམ་སྲིད་ཁྲིུག་ཀྱི་སྲིད་ཁྲིུག་-19 ཡོད་པའམ་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན་ན་ངས་རམ་ཁྲིུག་དུ་དུས་ཡུན་ཇི་ཅམ་རིང་སྲོད་དགོས་སམ།**

- གཤམ་སྲིད་ཁྲིུག་ཀྱི་སྲིད་ཁྲིུག་-19 ཡོད་པའམ་ཡོད་སྲིད་པ་ཡིན་ན། གཤམ་འོག་ཏུ་འཁོད་པ་ཚང་མ་བདེན་པ་ཡིན་ན་ཁྲིུག་གིས་རང་ཁྲིུག་ནས་ཐོན་ཚོགས།
  - ཁྲིུག་གི་ནང་ཉུགས་ལག་འགོ་རྒྱུགས་ནས་ཉུང་མཐར་ཉེན་ 10 བྱིན་ཡོད་པ།
  - ཁྲིུག་ལ་འདས་པའི་རྒྱ་ཚུང་ 24 ཡི་རིང་ལ་ཚ་བ་གཅོག་མཁན་གྱི་སྐྱོན་བེད་སྲོད་བྱས་མེད་ཀྱང་ཚ་བ་མེད་པ་དང་།
  - ཁྲིུག་གི་ནང་གཞི་ཁྲོན་ཡོངས་ནས་དུག་སྐྱེས་བྱིན་ཡོད་པ།
- གཤམ་སྲིད་ཁྲིུག་ཀྱི་སྲིད་ཁྲིུག་ཀྱི་སྲིད་ཁྲིུག་-19 ཡོད་པའི་རྒྱ་ཚུང་ཐུབ་འབྲས་ཐོན་ཡོད་ཀྱང་ན་ཉུགས་རིགས་གང་ཡང་ཐོན་མེད་ན། རྒྱ་ཚུང་བྱས་པའི་ཉེན་ནས་བཅོས་ཏེ་ཉེན་གངས་ 10 ཡི་རིང་ལ་ཁྲིུག་དུ་བཞུགས་དགོས།
- ཁྲིུག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱ་ཚུང་མཁོ་སྲོད་གནང་མཁན་ངོས་ནས་ད་ཡོད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གནས་སྐབས་ལག་ཡང་ན་ཁྲིུག་གི་ཚའི་འཕེལ་རིམ་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ཐོག་ནས་བཏུ་བཀག་གི་དུས་ཡུན་རིང་བ་ཞིག་འོས་སྲོད་གནང་སྲིད། ཡང་འི་འཕྲོད་མང་ལ་སྲིད་དགོས་དོན་གཞི་བཞག་ཐོག་ཁྲིུག་གིས་བདག་ངོས་ནས་དུས་ཡུན་གང་འཚམས་ཞིག་གི་རིང་ལ་ཁྲིུག་གིས་ཀར་བྱིར་ལོག་གནང་མི་དགོས་པ་བཟོ་སྲིད།
- ང་ཚོས་ད་དུང་མི་ཞིག་ལ་གྱོད་ཀྱི་སྲིད་ཁྲིུག་-19 ཡང་བསྐྱར་ན་གི་ཡོད་མེད་སྐོར་ཤེས་ཀྱི་མེད། དེ་འདྲ་སོང་ཅང་སྟེ་མཐུད་ནས་བྱིའི་གཞུགས་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་བཏུད་དང་། གཤོད་ཁེབས་ཤིག་གྱོན་པ། རང་ཁྲིུག་གི་བྱི་ལ་ཡོད་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་སྟེ་མཐུད་ནས་གནང་རྒྱ་གཤམ་གནང་ཆེན་པོ་རེད།

**འདི་ཚེ་ནི་དཀའ་ཚོགས་ཆེ་བའི་དུས་ཚོད་དག་རེད། ངས་གང་འདྲ་བྱས་ནས་རང་གི་སེམས་ངལ་དང་སློ་འཚོབ་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་དགོས་སམ།**

- ག་བྱེད་འདི་བྱེད་མི་ཤེས་པ་དང་། ཡིད་སྡོམ་བ། ཞིད་སྐྱོ་བ། ཡང་ན་དཀའ་སྐྱེག་གི་ནང་ཉུགས་གཞན་དག་རིགས། དཔེར་ན་གཞིད་ལྷག་མི་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ལྟ་བུའི་སྲིད་ཚོར་བྱུང་བ་དེ་རང་བཞིན་གྱི་ཚོར་སྐྱོང་རེད། ཁྲིུག་གི་སེམས་ངལ་རྒྱུ་དུ་གཏོང་བ་དང་གནས་སྐབས་སྐྱངས་འཛིན་ཐུབ་པའི་ཚེད་དུ། བསམ་སློབ་བཟང་ཕྱོགས་ནས་གཏོང་བ་དང་རང་ཉེད་ལ་ལེགས་ཆ་གང་དག་ཡོད་པ་རང་གིས་རང་ལ་དུན་གསོ་གཏོང་དགོས།
- གོ་གསལ་པོ་མོ་དང་སྤྲོད་ཉེ་བའི་མི་མཉམ་དུ་ཁ་པར་དང་། བྱི་ཚོགས་བརྒྱུད་ལམ། དེ་བཞིན་བརྒྱན་མཐོང་སྤོང་མོས་བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་མཐུད་ཉར་དགོས། ཁྲིུག་གིས་ཡང་སྲིད་གང་བྱི་ལོགས་ལ་ཡོད་པའི་ས་ཆ་གཞན་དག་ལ་ཐུགས་འདམད་གནང་ན་འགྲིག། — འོན་ཀྱང་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱུ་ཐུབ་ཤི་ཉི་ 6 ཉར་བ་དང་གཤོད་ཁེབས་ཤིག་གྱོན་གནང་དགོས།
- བྱི་ལོགས་ལ་སློ་སྐྱེད་གནང་བ་དང་ལུས་སྲོད་ཕན་བྱ་གནང་དགོས། འོན་ཀྱང་ཁྲིུག་གིས་དེ་ལྟར་གནང་དུས་ “གཙོ་གནད་བཞི་པོ་” དེ་དག་ལག་བསྟར་གནང་དགོས།
- “App Library” (ཉེར་སྲོད་ཀྱི་མཛོད་) དུ་གནས་ [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) ཐོག་ལ་ཡོད་པ་དེར་ཐེབས་ནས་དྲུག་ནས་སྤེད་དུ་ཡོད་པའི་ལག་ཆ་ཁྲིུག་གི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སེམས་ཚོར་གྱི་བདེ་ཐང་སྐྱངས་འཛིན་བྱེད་མཁན་འཚོལ།
- འི་འཕྲོད་མང་ལ་ཁྲིུག་གི་ཐང་ (NYC Well) ལ། རིན་པ་སྲོད་མི་དགོས་པ་དང་གསང་རྒྱ་བྱེད་པའི་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞབས་ཏུ་ཡོད། དེ་ལ་སྲོད་བརྟེན་སྲོད་ཡོད་པའི་སློབ་སྟོན་པ་ཉེན་གཅིག་གི་རྒྱ་ཚུང་ 24 རིང་དང་བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་ཉེན་གངས་ 7 རིང་ལ་ཡོད་པ་ཚོས་སློབ་སྟོན་ཐུབ་ཐུང་ཞིག་དང་རྒྱ་སྲོད་ཚེད་དུ་མཚམས་སྲོར་གནང་གི་རེད། 888-692-9355 ལ་ཁ་པར་ཐོང་། ཡང་ན་དྲུག་ནས་འདིར་གཞིགས་ [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)
- འི་འཕྲོད་མང་ལ་སྲིད་ཀྱི་སྲིད་ཁྲིུག་-19 སེམས་ཚོར་རྒྱབ་སྐྱོར་རོགས་རམ་ཨང་གངས་ལ་དམིགས་བསམ་གྱི་སྲོད་བརྟེན་སྲོད་པའི་ཚེད་ལས་མི་སྣ་མངགས་པ་ཚོས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་རྒྱ་སྲོད་ཚེད་དུ་མཚམས་སྲོར་གནང་གི་རེད། ད་ལྟ་དེའི་རྒྱ་ཚུང་ 8 ལས་བྱི་དེའི་རྒྱ་ཚུང་ 10 བར་དང་། བདུན་ཕྱག་གཅིག་ལ་ཉེན་གངས་བདུན་གྱི་རིང་ལ་ཨང་གངས་ 844-863-9314 ཐོག་ཡོད།

**ཆ་འཕྲིན་དེ་ལས་མང་བཅོལ་ཚེད།**

- དྲུག་ནས་ [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) དང་ [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) ལ་གཞིགས་རོགས།