

- **སྡོད་པོ་བཟོ་བའི་ཐབས་ཚུལ་རིགས་ཤིག་ལྟར་གཏོང་བ་ཡིན་ན་འདི་ནད་རྟགས་རིགས་ལེགས་སུ་འགོ་གི་རེད་དམ།** མྱོ་འཚབ་དང་སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་བའི་རིགས་སྤྱིར་བཏང་སེམས་སྡོད་པོ་བཟོ་མཁན་གྱི་ཐབས་ཚུལ་ལག་ལ་ཡ་ལན་ཡག་པོ་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན་དབྱུགས་དལ་པོའི་དང་ལེན་པ་ཡང་ན་སྒྲོམ་ཉམས་ལེན་གནང་བ། ཡང་ན་བྱེད་སྒྲོམ་གཞན་དག་རིགས་ཀྱིས་མི་ཞིག་སྡོད་པོ་ཚོར་སྐྱབ་པའི་ཚེད་ཏུ་ཕན་ཐོགས་བྱ་སྐྱབ་མིན། ཀོ་སྤེད་ཏེ་-19 དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་ལག་པོ་དེ་སྡོད་པོ་བཟོ་མཁན་ཐབས་ཚུལ་གྱིས་ལེགས་སུ་གཏོང་རྒྱ་ལག་པོ་རེད།
- **ངལ་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་ལག་པོ་ཡོད་པའི་སྐྱང་ལ་ནད་རྟགས་གཞན་དག་རིགས་དཔེར་ན་ཚ་བ་རྒྱས་པ། མྱོ་རྒྱུག་པ། ཡང་ན་མགྱིན་པ་མ་ཐོན་པ་སོགས་ཡོད་དམ།** གལ་སྲིད་ཡོད་ན། བྱེད་ལ་གོ་སྤེད་ཏེ་-19 ཡི་ནད་རྟགས་རིགས་ཡོད་མིན། ཀོ་སྤེད་ཏེ་-19 ཡོད་མཁན་གྱི་མི་ཚོར་སྤྱིར་བཏང་ལ་སྒྲོམ་གྱི་ནད་རྟགས་གཞན་དག་རིགས་ཡོད། — དཔེར་ན་སྐྱུ་རྒྱུག་པ། ཚ་བ་རྒྱས་པ། གང་ཤུམ་ཚོར་བ། ཤ་གནད་ན་བ། མགྱིན་པ་མ་ཐོན་པ། བྱོ་བ་ཡང་ན་དྲི་མའི་ཚོར་ཤེས་ཉམས་པ། ཡང་ན་པོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་རྟགས་རིགས་དཔེར་ན་བཤལ་ནད་ན་བ། ཞི་མེར་ལངས་པ། རྒྱུག་པ་འཚོར་བ་སོགས་ཡོད། གནས་ཚུལ་མང་བ་ཐོབ་སྐྱབ་པའི་ཚེད་ཏུ། འུ་གནས་ nyc.gov/health/coronavirus ལ་གཟིགས་རིགས།

ངས་སྡོ་འཚབ་དང་སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་འཛིན་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་པམ།
འབྲེལ་བ་ཉོད།

- རྟོགས་པོ་མོ་དང་། རང་མི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཚོགས་མི། དེ་མིན་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་མཁན་ལ་ཁ་པར། གཟུགས་མཐོང་སྤོང་མོལ། འཕྲིན་སྤྱང་ཡང་ན་མི་མལ་སྤྱི་འཕྲིན་བརྒྱུད་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད།
- ཁ་པར། གཟུགས་མཐོང་སྤོང་མོལ། འཕྲིན་སྤྱང་ཡང་ན་མི་མལ་སྤྱི་འཕྲིན་བརྒྱུད་ནས་མི་གཞན་དག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱས་ཏེ་རྟོགས་རམ་བྱོས། འདིས་བྱེད་དང་བྱེད་ཀྱི་རྟོགས་རམ་བྱེད་པའི་མི་ལ་ཕན་ཐོགས་སྐྱབ།

སྡོད་པོ་བཟོ་མཁན་གྱི་ཐབས་ཚུལ་ཤིག་ལྟར་སྡོད་ཐོང་།

- དལ་པོའི་དང་ནས། དབྱུགས་གཏོང་ཟབ་ཅིག་ལོངས། བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་ནས་དབྱུགས་ཡར་ལེན་པ་དང་བྱེད་ཀྱི་ལ་ནས་དབྱུགས་མར་བྱིར་ཐོང་། དབྱུགས་ཡར་ལེན་ཏུས་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་བ་ཆེ་བུ་འགོ་བ་དེ་ལ་དོ་སྣང་གནང་བ་དང་། དབྱུགས་མར་བྱིར་གཏོང་སྐབས་སྐྱོ་བ་ལུམ་པ་དེ་ཚོར་སྐྱབ་པ་གྱིས། དེ་བརྒྱུར་སྒྲོམ་གྱིས།
- དུན་པ་ཉེར་གཞུག་ཉམས་ལེན་གནང་དགོས། (དོ་སྣང་ཡོད་པ་དང་སེམས་རྣལ་ཏུ་ཕབ་པ།) བྱེད་ཀྱིས་དོ་སྣང་གནང་ས་བྱེད་ཀྱི་དུ་ཡོད་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པ་དག་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་སེམས་རྣལ་ཏུ་ཕབ་དགོས། དཔེར་ན། དུས་ཚོད་བཏང་སྟེ་བྱེད་ཀྱིས་མཐོང་སྐྱབ་པའི་དུངས་པོ་ལྔ་དང་། བྱེད་ཀྱིས་ཚོར་སྐྱབ་པ་བཞི། བྱེད་ཀྱིས་གོ་སྐྱབ་པ་གསུམ། ལྷ་ཡོས་ཚོར་སྐྱབ་པའི་དྲི་མ་གཉིས། བྱེད་ཀྱིས་བྱོ་བ་ལྷོང་སྐྱབ་པ་གཅིག་ལ་དོ་སྣང་གནང་དགོས།
- སྡོད་པོ་བཟོ་མཁན་གྱི་བྱེད་ལས་རིགས་དཔེར་ན་རྒྱ་དོན་མོས་གཟུགས་པོ་བཟུ་བ་ཡང་ན་རྒྱ་ཆར་གྱི་བཟུ་བ། ལ་ལུ་སེམ་པོ་ཡོད་པའི་ཁང་པའི་ནང་དུ་ངལ་གསོ་རྒྱུག་པ། བྱི་ལ་གོམ་པ་རྒྱུག་པ། ལྷོང་ཉེ་བ་མི་ཚོར་སྐད་ཆ་ཤོད་པ་ཡང་ན་བྱེད་ཀྱིས་དགའ་པོ་བྱེད་པའི་རོལ་དབྱངས་ཉན་པ་སྟུ།

རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤངས་འཛིན་སྐྱབ་པའི་གནད་དོན་དོ་སྣང་སྤྱོད།

- ཐ་ན་གལ་སྲིད་རང་ཉིད་བདེ་པོ་མེད་མ་ཚོར་ཡང་བྱིས་དུ་གང་སྐྱབ་ཅི་སྐྱབ་སྤོད་དགོས། རང་བྱིས་ཀྱི་བྱི་ལ་ཡོད་ཏུས་གདོང་ཁེབས་ཤིག་གྱུར། རང་གི་བྱིས་ཚང་གི་བྱི་ལ་ཡོད་ཏུས་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་དག་བར་ལ་བྱིའི་ལུས་པོའི་ཐོག་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་སྟེ་ཏེ་ 6 ཉོར། ཡི་ཅི་དང་རྒྱས་བྱེད་ཀྱི་ལག་པ་ཉུང་མཐར་ཡང་སྐར་ཆ་ 20 ཡི་རིང་ལ་ཡང་སེ་བཟུ་དགོས། ལག་པ་བཟུས་མེད་ན་བྱེད་ཀྱི་དོ་གདོང་ལ་རིག་སྐྱབ་མ་གནང་། བྱེད་ཀྱིས་གོ་སྤེད་ཏེ་-19 རི་ལྷར་ཁྲུབ་གང་ལ་འགོག་སྐྱབ་པའི་སྐོར་ལ་གནས་ཚུལ་མང་བ་མཁྱེན་འདོད་ཡོད་ན། འུ་གནས་ nyc.gov/health/coronavirus ལ་གཟིགས་རིགས།
- བྱེད་ཀྱིས་གོ་སྤེད་ཏེ་-19 དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གསར་འགྱུར་སྐྱོ་བ་དང་སྐོག་པ་སོགས་ལ་གཏོང་བའི་དུས་ཚོད་ལ་ཚད་བཀག་བཟོས། ལུངས་དག་པོ་ཡོད་པའི་འབྲུང་ལུངས་ལག་རང་ནས་གནས་ཚུལ་གསར་སྐྱར་བྱས་པ་དག་ལེན་དགོས། དཔེར་ན་འུ་གནས་ nyc.gov/health/coronavirus ཡང་ན་ cdc.gov/covid19 ལྟུ།
- གང་སྐྱབ་སྐྱབ་དང་། ཉེན་རེའི་འཆར་ཅན་གྱི་བྱེད་སྐོ་བཟོ་བ་དང་རྒྱན་སྐྱབ་སྐྱབ་པ་གནང་དགོས། དེའི་ནང་དུ་འགུལ་སྤོད་ཡང་ན་ལུས་སྤོང་དང་། ལུས་པོར་གཤེར་དང་ལྷན་པ་བྱེད་པ། འཕྲོད་བསྟེན་དང་ལྷན་པའི་ཟས་ཟ་བ། གཉིད་འདང་ངས་ཐོབ་སྐྱབ་པ་བྱེད་དགོས།

སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་བའི་མི་ཞིག་ལ་ངས་རིགས་རམ་གང་འདྲ་བྱེད་སྐྱབ་པམ།

- **སྐྱུགས་སྡོད་པོ་ལུགས།** གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱིས་སྐྱུགས་སྡོད་པོ་གནང་བ་དང་། གོ་རྟོགས་ལྡན་ན། དབྱུང་ཁྲ་མི་གཏོང་བ་ཡིན་ན། དེས་མི་གཞན་པ་དེའི་སྐྱུགས་སྐྱང་རྒྱ་གཏོང་ཚད་ཕན་ཐོགས་བྱ་སྐྱབ་མིན།

- **ཁོང་ཚོས་སྟོན་པོ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྟོན་པའི་སྐོར་བཀའ་འདྲི་ཞུས།** ལྷན་པས་རེ་མི་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་གང་གིས་སྟོན་པོ་བཟོ་བ་དང་སོས་དལ་ཡོང་བ་
བྱེད་མཁན་གང་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཚང་སྟོན་ལ་ཁོང་ཚོར་གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་གང་གིས་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་
ཤེས་ཀྱི་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་དྲིས། གལ་ཏེ་ཁོང་ཚོས་ཤེས་ཀྱི་མེད་ན། གཤམ་འོག་ཏུ་གཟུགས་རོགས།
- **ཁོང་ཚོའི་དབུགས་གཏོང་ལེན་ལ་དོ་སྣང་སྟོན་ཆེད་རོགས་རམ་གནང་དགོས།** གལ་སྲིད་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ཁ་ལྷན་སེམ་པོ་ཡོད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ལ་
མཉམ་དུ་སྟོན་པ་དང་སྐར་མ་འགའ་ཤས་ཤིག་གི་རིང་ལ་བྱེད་དང་མཉམ་དུ་དལ་བའི་ངང་ནས་དབུགས་གཏོང་ཟབ་གཏོང་ལེན་གནང་ཐུབ་པའི་རེ་
སྐུལ་ཞུས།
- **གཟུགས་པོའི་ལས་ཀ་གྱིས།** མཉམ་དུ་བྱེད་ཀྱི་ལག་པ་ཡར་མར་འདེགས་འཛོག་བྱེད་པ་དང་། བྱེད་ཀྱི་རྐྱེད་པ་ཡར་འདེགས་པ་ཡང་ན་བྱེད་ཀྱི་རྐྱེད་པ་
དེབ་གནང་དགོས། ཐ་ན་འགུལ་སྟོན་ཕན་བྱ་ཞིག་གནང་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་གཟུགས་པོས་གཞོན་ཤུགས་མེད་པ་བཟོ་ཆེད་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ།
- **ཁོང་ཚོ་སེམས་གཡེང་དུ་འཇུག་དགོས།** ཁོང་ཚོར་ཁོང་ཚོས་མཐོང་ཐུབ་པའི་དངོས་པོ་ལྡ་ཡང་ན་ཉེ་འཁོར་ནས་གོ་ཐུབ་པའི་སྐྱ་ལྡ་གང་ཡོད་པའི་སྐོར་
སྐད་ཆ་དྲིས། ཡང་ན་ཁོང་ཚོས་གང་ལ་དགའ་བོ་ཡོད་པ་དེ་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་གནང་རོགས་ཞེས་རེ་སྐུལ་ཞུས།
- **ཁོང་ཚོས་རོགས་རམ་ལེན་ཆེད་སློབ་སྦྱོང་སྐབས་སྐྱེལ་དགོས།** ལྷན་པས་རེ་སྐྱག་སྣང་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་དུས། མི་ཚོས་ཁ་སྐྱེངས་ཀྱི་ཡོད། སློབ་འཚོ་ནི་རང་བཞིན་ལ་ལན་
ཞིག་ཡིན་པ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ནས་སློབ་དེ་བོ་ཡོད་ཐུབ་པ་བཟོ་དགོས་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་རོགས་རམ་བཅའ་རྒྱུར་སློབ་སྦྱོང་སྐབས་སྐྱེལ་དགོས།
 - བོད་ཡོག་གོང་ཁྲིམ་བདེ་ཐང་ (NYC Well) ནི་རིན་པ་སྟོན་མི་དགོས་པ་དང་གསང་བྱ་བྱེད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱབ་སྐྱོར་ཞབས་ཞུ་ཉེན་
གཅིག་གི་ཚུ་ཚོད་ 24 ཡི་རིང་དང་། བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་ཉེན་གངས་ 7 རིང་ལ་གནང་མཁན་ཞིག་རེད། བོད་ཡོག་གོང་ཁྲིམ་བདེ་ཐང་གི་
ལས་བྱེད་མི་སྣས་སྐད་རོགས་མི་འདྲ་བ་ 200 ལྷག་གི་ནང་དུ་དུས་ལུན་ཐུང་ཐུང་གི་སློབ་སྟོན་མཁོ་སྟོན་དང་ལྷ་སྟོང་གི་ཆེད་དུ་མཚམས་
སྦྱོར་གནང་གི་རེད། རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་ ཨང་གངས་ 888-692-9355 ལ་ཁ་བར་གཏོང་བ། [དྲ་ལམ་ཐོག་ཏུ་སྐྱེང་མོལ་གནང་བ།](#)
ཡང་ན་ཁོང་ཚོའི་ [“App Library”](#) (ཉེར་སྟོན་གྱི་མཛོད།) ཐོག་ཏུ་ལེབས་ཏེ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སེམས་ཚོར་བདེ་ཐང་ཞབས་ཞུམ་ནས་སྐྱེང་ས་
འཛིན་གནང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ཉེར་སྟོན་དང་དྲ་ལམ་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ལག་ཆ་དག་འཚོལ་རོགས།