རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་ལམ་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་ཁག་ཀོ་ཝིད་ཊ་-19 སྤྱི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཛ་དྲག་གནས་སྟངས་སྐབས་སུ་ལེན་ཕྱོགས།

ཀོ་ཝིད་ཊ་-19 ཡི་སྤྱི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཛ་དྲག་གནས་སྐབས་རིང་ལ་དོ་བདག་ངོ་བཅར་གྱི་ཐུག་འཕྲད་ཞུང་དུ་གཏོང་ཆེད། འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་མཁོ་སྤྲོད་གནང་མཁན་ཚོས་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་བྲུ་ད་ལྟ་ཁ་པར་དང་གཟུགས་མཐོང་ཁ་པར་བརྒྱུད་ནས་དུས་ར་མཁོ་སྤྲོད་གནང་གི་ཡོད། ཡིག་ཆ་འདིས་ཀོ་ཝིད་ཊ་-19 སྐབས་སུ་གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན། སྨན་རྫས་བེད་སྤྱོད། ཡང་ན་འཚར་ལོངས་དང་འབྲེལ་བའི་མི་ཐུབ་པའི་གནས་སྟངས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཁྱེད་ལ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱི་ངོས་ནས་དེའི་ཐད་ལ་གང་རེ་བ་བྱ་དགོས་པའི་སྐོར་གནས་ཚུལ་མཁོ་སྤྲོད་གནང་གི་རེད།

རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་གང་རེད་དམ།

- རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ནི་དོ་དག་རང་ཉིད་དངོས་སུ་བཅར་དགོས་པ་ཞིག་གི་ཚབ་ཏུ་ཁ་པར་ཡང་ན་གཟུགས་མཐོང་ཁ་པར་བརྒྱུད་ནས་ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་ཞབས་ཞུ་ཁག་ཐོབ་པ་དེ་རེད།

ང་ལ་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་རིགས་གང་ཐོབ་ཐུབ་བམ།

- འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་ཞབས་ཞུ་མང་པོ་ཞིག་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་མཁོ་སྤྲོད་བྱ་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཁག་དཔེར་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ནུས་སྟོབས་དང་དགོས་མཁོ་ཁག་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་། ནད་ཡོད་མེད་དབྱེ་སེལ་བརྟག་དཔྱད། དེ་བཞིན་གསོ་དཔྱད་ཆེད་དུ་ཐོབ་ཐུབ།
- ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་གནང་མཁན་ཚོར་འབྲེལ་བ་གནང་སྟེ་ཁོང་ཚོས་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ལམ་ལུགས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་ཞབས་ཞུ་གང་དང་གང་མཁོ་སྤྲོད་གནང་གི་ཡོད་མེད་སྐོར་མཁྱེན་རྟོག་མང་བ་ཡོང་ཐུབ།

ངའི་སྒེར་གྱི་གསང་རྒྱ་གང་འདྲ་སྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།

- དབུས་གཞུང་དང་མངའ་སྡེའི་གཞུང་གི་སྒེར་གྱི་གསང་རྒྱ་སྲུང་སྐྱོབ་ཁག་ [དཔེར་ན་འཕྲོད་བསྟེན་འགན་བཅོལ་འཁྱེར་བདེ་དང་འགན་འཁྲིའི་ཁྲིམས། (Health Insurance Portability and Accountability Act) བསྡུས་མིང་ལ་ (HIPAA)] ད་དུང་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་སྒེར་གྱི་གསང་བ་དང་གསང་རྒྱ་སྲུང་སྐྱོབ་ཆེད་དུ་ནུས་པ་ཡོད། ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་མཁོ་སྤྲོད་གནང་མཁན་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དེ་ཁྱེད་ལ་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཁག་ཐོབ་པའི་སྐབས་སུ་ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་གསང་རྒྱ་གང་འདྲ་གནང་གི་ཡོད་པའི་སྐོར་བཀའ་འདྲི་ཞུས།
- གཟུགས་མཐོང་གླེང་མོལ་བྱ་ཐུབ་མཁན་གྱི་ཉེར་སྤྱོད་རིགས། དེའི་ནང་དུ་ཀུ་ཤུ་ཏགས་ཅན་གྱི་ངོ་དུས་ (Apple FaceTime) དང་། གདོང་དེབ་ཀྱི་ཕོ་ཉའི་གཟུགས་མཐོང་གླེང་མོལ། (Facebook Messenger video chat) གུ་གལ་ཁྲབ་ཡུལ་བརྙན་མཐོང་ (Google Hangouts video) ཛུམ་ (Zoom) ཡང་ན་སི་ཀེ་པེ་ (Skype) བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་ཀོ་ཝིད་ཊ་-19 སྐབས་སུ་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ན་ཡང་འགྲིག་གི་ཡོད། སྤྱི་དམངས་ཀྱིས་ལྟ་ཐུབ་པའི་ཉེར་སྤྱོད་རིགས། དཔེར་ན་ཏི་ཏོག་ (Tiktok) དང་། ངོ་དེབ་ཐད་གཏོང་ (Facebook Live) དེ་བཞིན་ཀྲུད་ཡི་ཆེ་ (Twitch) རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ཀྱི་ཆེད་དུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་**མི་ཉན་**།
- རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཁག་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོག་མཆན་མེད་ན་སྒྲ་གཟུགས་བསྡུ་ལེན་བྱ་མི་ཆོག་པ་ཡོད་སྲིད།

ངས་ཁ་པར་གྱི་ཐོག་ནས་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཁག་གི་ཆེད་དུ་ཆོག་མཆན་སྤྲད་ན་འགྲིག་གམ།

- རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་ཁ་པར་གྱི་ཐོག་ཏུ་ཆོག་མཆན་སྤྲད་ཆོག་གི་རེད།

གལ་སྲིད་ང་ལ་སྨན་བཅོས་རོགས་སྐྱོར་ཡང་ན་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་ཡོད་ན། ངས་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཁག་ལེན་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ།

- ལེན་ཐུབ། སྨན་བཅོས་རོགས་སྐྱོར་ (Medicaid) དང་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་ (Medicare) ལེན་མཁན་ཚོས་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཁག་ལེན་ཆོག་གི་རེད།

ངས་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཁག་གི་ཆེད་དུ་རིན་པ་སྤྲོད་དགོས་སམ།

- ནིའུ་ཡོག་མངའི་སྡེའི་ངོས་ནས་རྒྱང་བསྙེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཁག་རྒྱ་བསྐྱེད་གནང་ཡོད་པ་དང་། ཀོ་ཝིད་ཊ་-19 སྤྱི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཛ་དྲག་གནས་སྐབས་སུ་སྨན་བཅོས་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་། ནིའུ་ཡོག་མངའི་སྡེའི་ཁྲིམས་ར། དེ་བཞིན་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འཆར་གཞི་གཞན་དག་ནིའུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་

ཁྲིམས་ཀྱིས་འགན་སྲུང་བྱས་པ་དེ་དག་གི་མཉམ་སྦྲོད་གོང་ཆུང་དུ་བཏང་ཡོད། ནིའུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་ཁྲིམས་ཀྱིས་དབང་སྒྱུར་མི་བྱེད་པའི་འཆར་གཞི་གཞན་དག་ལ་ཡོད་པ་བཞིན་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་གི་ཞབས་ཞུས་ཡང་རྒྱུང་བསྟེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཕྱག་གི་ཁྱད་ཚད་གནས་སྐབས་རིང་རྒྱ་བསྐྱེད་གནང་ཡོད། ཁྱབ་ཚད་གང་ཡོད་ཀྱི་ཆ་འཕྲིན་སྙོར་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་འཆར་གཞི་ལ་དཔྱད་ཞིབ་གནང་རོགས།

- ཁྱེད་ཀྱི་འགན་བཅོལ་ཐོབ་ཐང་ཁག་གི་སྐོར་གོ་རྟོགས་ལེགས་པ་ཡོང་ཆེད། ཁྱེད་ཀྱིས་ལང་ཤོར་སྤྱི་ཚོགས་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོབ་ལེན་དང་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་འཆར་གཞི་ཡི་ (Community Health Access to Addiction and Mental Healthcare Project) རོགས་རམ་ཨང་གྲངས་འདི་ལ་ཁ་པར་གཏོང་ཚོག 888-614-5400

སྨན་རྫས་བེད་སྤྱོད་དང་སྨན་རྫས་སྤྱོད་པའི་ན་ཚའི་ཆེད་དུ་རྒྱུང་བསྟེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཕྱག་ང་ལ་ཐོབ་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ།

- རེད། ནིའུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྨན་རྫས་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་མགོ་སྤྲོད་གནང་མཁན་ཚོས་རྒྱུང་བསྟེན་སྨན་བཅོས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས། མེ་ཐ་ཌོན་གྱི་སྨན་བཅོས་ (methadone treatment) མ་གཏོགས་ཞབས་ཞུ་ཕྱག་མགོ་སྤྲོད་གནང་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

རྒྱུང་བསྟེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཕྱག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་ང་ལ་སྨན་སྦྱོར་མགོ་སྤྲོད་གནང་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ།

- མགོ་སྤྲོད་གནང་མཁན་ཚོས་ཁ་པར་ཡང་ན་གཟུགས་མཐོང་ཁ་པར་བརྒྱུད་ནས་ངོ་བདག་ངོ་བཅར་གྱི་དཔྱད་ཞིབ་མི་དགོས་པའི་ཐོག་སྨན་སྦྱོར་འགའ་ཤས་མགོ་སྤྲོད་གནང་ཐུབ་ཀྱི་རེད། དེའི་ནང་དུ་བཟི་སྨན་རིགས་སྤྱོད་པའི་ནད། དཔེར་ན་བུ་པི་ནོར་ཕྀན་ (buprenorphine) ལྟ་བུ།
- འོན་ཀྱང་། སྨན་སྦྱོར་རིགས་འགའ་ཤས། དཔེར་ན་མེ་ཐ་ཌོན་ལྟ་བུར་ཕལ་ཆེར་ངོ་བདག་རང་ཉིད་དངོས་སུ་བཅར་དགོས་སྲིད། ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་གནང་མཁན་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་དེ་ཁྱེད་ལ་དགོས་པའི་སྨན་སྦྱོར་དེ་ཐག་རིང་ནས་མགོ་སྤྲོད་གནང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མེད་སྐོར་བཀའ་འདྲི་ཞུས།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་བུ་པི་ནོར་ཕྀན་བེད་སྤྱོད་ཐོག་མར་འགོ་འཛུགས་གནང་འདོད་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་ནིའུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སྨན་ཁང་ (New York Health and Hospitals) གི་རྟོག་བཟོའི་བུ་པི་ནོར་ཕྀན་གྱི་སྨན་དཔྱད་ཁང་ (Virtual Buprenorphine Clinic) ལ་ཨང་གྲངས་ 212-562-2664 ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ། རྒྱུང་བསྟེན་སྨན་བཅོས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ལས་འཆར་ཞིག་བཟོས།

ང་ལ་རྒྱུན་གཏན་གྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་མགོ་སྤྲོད་བྱེད་མཁན་མེད་ཀྱང་ངའི་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡང་ན་སྨན་རྫས་བེད་སྤྱོད་སྐོར་མི་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་འདོད་ཡོད། ངས་ཐོག་མའི་ཐུག་འཕྲད་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་རྒྱུང་བསྟེན་སྨན་བཅོས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཚོག་གམ།

- ཚོག་གི་རེད། མགོ་སྤྲོད་གནང་མཁན་ཚོས་རྒྱུང་བསྟེན་སྨན་བཅོས་འཕྲུལ་རིག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ནད་པ་གསར་པ་ཚོར་ཐུག་འཕྲད་བྱ་ཐུབ།
- ཁྱེད་ཀྱི་འགལ་བཅོལ་མགོ་སྤྲོད་གནང་མཁན་དང་སྐད་ཆ་ཤོད། ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་འཆར་གཞིའི་དྲྭ་གནས་ཐོག་ཕེབས། ཡང་ན་ཁྱེད་གནས་ཡུལ་གྱི་ཉེ་འགྲམ་དུ་ཡོད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་མགོ་སྤྲོད་གནང་མཁན་ཚོར་ **311** ཁ་པར་ཐོངས།
- དྲྭ་གནས་ nyc.gov/nycwell ཕེབས་ནས་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡང་ན་སྨན་རྫས་བེད་སྤྱོད་མགོ་སྤྲོད་གནང་མཁན་འཚོལ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཡང་སློབ་སྟོན་པ་ཞིག་ལ་ཆུ་ཚོད་ 24 དང་བདུན་གཅིག་གི་ཉིན་གྲངས་ 7 གྱི་རིང་ལ་སྐད་རིགས་མི་འདྲ་བ་ 200 ལྷག་ནང་དུ་སློབ་སྟོན་ཐུང་ཐུང་དང་རྒྱབ་སྐྱོར། དེ་བཞིན་ལྟ་སྐྱོང་གི་ཆེད་དུ་འབྲེལ་སྦྱོར་ཐོབ་ཆེད་སྐད་ཆ་ཤོད་པ། འཕྲིན་ཐུང་སྐུར་བ། ཡང་ན་གླེང་མོལ་གནང་ཐུབ་ཀྱི་རེད། ཨང་གྲངས་ 888-692-9355 ལ་ཁ་པར་ཐོངས། ཡང་ན་དྲྭ་གནས་ nyc.gov/nycwell སྟེང་དུ་གླེང་མོལ་གནང་རོགས།

ང་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་འགན་བཅོལ་མེད། ངས་རྒྱུང་བསྟེན་སྨན་བཅོས་ཞབས་ཞུ་ཕྱག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཚོག་གི་རེད་དམ།

- གལ་སྲིད་ཁྱེད་འགན་སྲུང་བྱས་མེད་པ་ཡང་ན་ཉེ་དུས་སུ་ལས་བདག་གིས་མགོ་སྤྲོད་བྱས་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་འགན་སྲུང་མེད་པ་ཆགས་ཡོད་ན། ནིའུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་རོགས་རམ་གནང་ཐུབ། ཨང་གྲངས་ **311** ལ་ཁ་པར་བཏང་ནས་ "Get covered NYC" (ནིའུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་འགན་བཅོལ་གྱིས་) ཞེས་ལབ་སྟེ་ཁྱེད་ལ་རོགས་རམ་གནང་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ལ་འབྲེལ་མཐུད་གནང་ནས་མིང་འགོད་བྱ་རིམ་གྱི་རོགས་རམ་ཐོབ་ཐབས་ཀྱིས། ཁྱེད་ཀྱིས་ཡང་ཆ་འཕྲིན་མང་བ་ཐོབ་ཆེད་ཨི་མེལ་གློག་འཕྲིན་ getcoverednyc@hra.nyc.gov ལ་སྐུར་ཚོག
- ནིའུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་འགན་བཅོལ་གྱི་གདམ་ག་ཁག་གི་སྐོར་ཆ་འཕྲིན་མང་བ་ཐོབ་འདོད་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱི་ཡང་དྲྭ་གནས་ nystateofhealth.ny.gov ཕེབས། ཡང་ན་ 855-355-5777 ལ་ཁ་པར་ཐོངས།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་འཕྲོད་བསྟེན་འགན་བཅོལ་གང་རུང་ཞིག་ལ་འོས་བབས་མེད་པ། འགན་བཅོལ་ཁྱབ་ཚད་ལ་རིན་པ་སྤྲོད་མི་ཐུབ་པ། ཡང་ན་སྨན་བཅོས་ལྟ་སྐྱོང་ལ་དངུལ་སྤྲོད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་ན། ནིའུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ + སྨན་ཁང་ཁག་བརྒྱུད་ནས་ཁྱེད་ལ་ལྟ་སྐྱོང་ཐོབ་ཐུབ་ཀྱི་རེད། དྲྭ་གནས་ nychealthandhospitals.org ལ་གཟིགས་ཡང་ན་ 844-692-4692 ཡང་ན་ **311** ལ་ཆ་འཕྲིན་དེ་ལས་མང་བ་ཐོབ་ཆེད་ཁ་པར་ཐོངས།

གལ་སྲིད་ངས་ངོ་བཅར་བྱ་དགོས་ན་གང་བྱེད་དགོས་སམ།

- གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱི་རང་ཉིད་ངོ་བཅར་ཐུག་འཕྲད་སྐབས་མཐོང་དགོས་ཀྱི་རེད་སྙམ་པ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ལ་ཞབས་ཞུ་མགོ་སྐྱོང་གནང་མཁན་ལ་ཁོང་ཚོའི་ཡིག་ཚང་ལ་མ་ཐེབས་སྔོན་ཁ་པར་ཐོངས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་ཞབས་ཞུ་མགོ་སྐྱོང་གནང་མཁན་གྱིས་ཁྱེད་ལ་ངོ་དག་ངོ་བཅར་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་གནང་བ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོས་ཉེན་ཁ་མེད་པ་དང་ཕན་ཐོགས་ཐུབ་པའི་ཐོག་ནས་ཁྱེད་ལ་ལས་འཆར་དུས་ཚོད་ཅིག་བཟོ་ཐུབ་ཀྱི་རེད།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་ཛ་དྲག་གི་དཀའ་ངལ་ཞིག་འཕྲད་བཞིན་ཡོད་ན་ཉེ་འགྲམ་དུ་ཡོད་པའི་སྨུར་སྐྱོབ་ཁང་དུ་ཐེབས་ཡང་ན་ **911** ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

རྒྱུང་བསྟེན་སྨན་བཅོས་དུས་ར་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་ངས་གྲ་སྒྲིག་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་སམ།

- ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྐྱོང་མགོ་སྐྱོང་གནང་མཁན་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་ནས་ཁོང་ཚོས་རྒྱུང་བསྟེན་སྨན་བཅོས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཞབས་ཞུ་གང་དང་གང་མགོ་སྐྱོང་གནང་གི་ཡོད་མེད་སྐོར་མང་བ་མཁྱེན་རྟོག་ཡོང་བ་གནང་བ་དང་དུས་རའི་ལས་འཆར་ཞིག་བཟོས།
- ཁྱེད་ལ་ཞབས་ཞུ་མགོ་སྐྱོང་གནང་མཁན་ཡང་ན་འགན་བཅོལ་ཀམ་པ་ཎིའི་དང་མཉམ་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་འགན་བཅོལ་དང་ཐོབ་འཛིན་གྱི་ཆ་འཕྲིན་བཤེར་རྩིས་གནང་དགོས།
- ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲུལ་རིག་ལ་བཤེར་རྩིས་ཀྱིས། ཐེངས་ཆ་ཡང་ན་ཉེར་སྤྱོད་ཁྱེད་ཀྱི་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དེ་ལ་སྐྱོན་མེད་པ་དགོས་ཀྱི་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་དུས་རའི་དུས་ཚོད་འགོ་མ་ཚུགས་གོང་གི་དུས་ཚོད་གང་འཚམས་ཞིག་གི་སྔོན་ལ་ལྟ་ཚོད་ཀྱི་གཟུགས་མཐོང་ཁ་པར་ཞིག་གཏོང་བ་ཡང་ན་ཀམ་པུ་ཊར་གྱི་ཉེར་སྤྱོད་ལྟ་ཚོད་གནང་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཉན་ཆས་རིགས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུའི་འཆར་གཞི་བཟོ་གི་ཡོད་ན། དེ་དག་ལྟ་ཚོད་ཀྱི་ཁ་པར་སྐབས་སུ་བེད་སྤྱོད་བཏང་སྟེ་ཕར་ཕྱོགས་ཁ་པར་ཡང་ན་གཟུགས་མཐོང་ཁ་པར་ཉན་མཁན་གྱི་ངོས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་གསལ་པོ་གོ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་བྱ་དགོས།
- ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཤོད་བདེ་པའི་ཡོད་སའི་ས་ཆ་ཞིག་འཚོལ། གསང་རྒྱ་བྱ་ཐུབ་སའི་ས་ཆ་ཞིག་དེ་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་དུས་རའི་སྐབས་སུ་བར་ཆད་གཏོང་མི་ཐུབ་པའི་ས་ཆ་ཞིག་འཚོལ་ཐབས་གནང་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་ལ་གསང་རྒྱ་གནང་ཁག་པོ་ཡོད་ན། མགོ་བྱད་གཞན་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་སྐད་སྒྲ་དཀར་པོའི་ཉེར་སྤྱོད་ཞིག་ཕབ་ལེན་བྱས་ཏེ་སྐད་སྒྲ་དཀར་པོ་དེ་ཁྱེད་ཀྱི་དུས་རའི་སྐབས་སུ་སྒོའི་ཉེ་འགྲམ་དུ་གཏོང་རྒྱུའི་བསམ་ཞིབ་ཅིག་གནང་དགོས། མགོ་སྐྱོང་གནང་མཁན་དང་མཉམ་དུ་གླེང་པ་སྤྲུགས་ནས་ཁྱེད་ལ་བག་ཐེབས་དང་གསང་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་ཆེད་ཐབས་ལམ་གཞན་དག་གང་ཡོད་སྐོར་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས།
- ཁྱེད་ཀྱི་མགོ་སྐྱོང་གནང་མཁན་ལ་དྲི་བ་གང་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས་ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ངོས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་རིགས་ཡང་ན་གནས་སྟངས་སྐོར་ཆ་འཕྲིན་གང་བཤད་འདོད་པའི་སྐོར་བསམ་བློ་གཏོང་དགོས། ཁྱེད་ཀྱི་འདི་དག་སྔོན་ནས་མར་ཡིག་ཐོག་ཏུ་འགོད་གནང་ན་འགྲིག
- དུས་རའི་ཉིན་དངོས་སུ།
  - ཁྱེད་ཀྱི་མགོ་བྱད་ལ་གློག་སྨན་བཀང་ཡོད་པ་དང་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཉེར་སྤྱོད་ཁག་ལ་སྐྱོན་མེད་པ་ངེས་པར་དུ་བྱ་དགོས་ཀྱི་རེད།
  - སྐར་མ་འགའ་ཤས་ཀྱི་སྔོན་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་དུས་ར་ལ་ཁ་པར་གཏོང་བ་ཡང་ན་ཐོ་འཛུགས་གནང་དགོས།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་ལ་ཁ་པར་ཡང་ན་དྲ་རྒྱ་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རོགས་རམ་དགོས་ཚེ།
  - K-12 དང་མཐོ་སློབ་ཀྱི་སློབ་ཕྲུག་ཡོད་མཁན་ཁྱིམ་ཚང་ཚོ་དང་། ཡོང་འབབ་དམའ་པོ་ཡོད་པའི་ཁྲུད་ཚོས་ཚང་མཁན་ཚོར། རིན་པ་སྤྲོད་མི་དགོས་པའི་ Wi-Fi ཡང་ན་དྲ་རྒྱ་ཐོབ་སྲིད། ཁྱེད་ལ་དྲ་རྒྱའི་ཞབས་ཞུ་མགོ་སྐྱོང་གནང་མཁན་ཚོར་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་ཁྱེད་རིན་པ་སྤྲོད་མི་དགོས་པ་ཡང་ན་རིན་གོང་གཅོག་འཕྲི་བྱས་པའི་དྲ་རྒྱ་ཡང་ན་ Wi-Fi ཐོབ་ཆེད་ཁྱེད་ལ་འོས་འབབ་ཡོད་མེད་སྐོར་ཤེས་པ་གྱིས།
  - ལག་འཁྱེར་ཁ་པར་དང་དྲ་རྒྱའི་ཀམ་པ་ནི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཚད་བཀག་མེད་པའི་གཞི་གྲངས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཁག་ལ་ཁ་སྣོན་གྱི་རིན་པ་སྤྲོད་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་མགོ་སྐྱོང་གནང་གི་ཡོད། ཁྱེད་ལ་ཞབས་ཞུ་མགོ་སྐྱོང་གནང་མཁན་ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་དེའི་སྐོར་ཆ་འཕྲིན་མང་པ་ཐོབ་ཐབས་གྱིས།
  - གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་ SafeLink Wireless (ཉེན་མེད་མཐུད་སྐུད་མེད་) མངགས་ཉོ་གནང་གི་ཡོད་ན། ཁྱེད་ལ་གཅིག་བྱས་ན་སྐར་མ་ 350 དང་ 3GB ཡི་གཞི་གྲངས་ཐོབ་ཐུབ་པའི་འོས་འབབ་ཡོད་སྲིད། ཨང་གྲངས་ 800-723-3546 ལ་མིང་འགོད་དང་འཆར་གཞི་འགྱུར་ཐོག་གཏོང་བའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེད་དུ་ཁ་པར་ཐོངས།
  - ཁྱེད་གཅིག་བྱས་ན་ Lifeline (སྲོག་ཐིག་) ཆེད་དུ་འོས་འབབ་ཚང་ཡོད་སྲིད། དབུས་གཞུང་གི་འཆར་གཞི་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ཡོང་འབབ་དམའ་པོ་ཡོད་མཁན་ཚོར་ཁོང་ཚོའི་ཟླ་རེའི་ཁ་པར་ཡང་ན་དྲ་རྒྱའི་ཐོབ་འཛིན་ཆུང་དུ་གཏོང་ཆེད་རོགས་རམ་གནང་གི་ཡོད། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱི་གཞུང་གི་ཁེ་ཕན་འཆར་གཞི་ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོང་འབབ་དབུས་གཞུང་དབུལ་ཐོངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་གྱི་བརྒྱ་ཆ་ 135% ཡོད་པ་ཡང་ན་དེའི་འོག་ཏུ་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཁྱེད་ལ་འོས་འབབ་ཡོད། Lifeline སྐོར་ལ་མང་བ་ཤེས་རྟོག་བྱ་འདོད་ཡོད་པ་དང་ཁྱེད་དེ་ལ་འོས་འབབ་ཡོད་མེད་མཁྱེན་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ། དྲ་གནས་ lifelinesupport.org ལ་གཟིགས། ཡང་ན་ 800-234-9473 ཁ་པར་ཐོངས།