Tibetan

མགྲོན་ཁང་གི་སིག་བཀྲོད་ནང་ཁྱེར་རྐྱང་ཡང་ན་ནད་སྲོན་འགྲོག་ཆྱེད་དུ་ཟུར་བཀག་བྱེད་དུས་གདྲོང་ལྱེན་བྱེད་ཚུལ།

ཁྱེར་རྐྱང་དུ་བཞག་པ་ཡང་ན་ནད་སྲོན་འགྲོག་ཆྱེད་དུ་ཟུར་བཀག་ནང་བཞག་ཡྲོད་དུས་ཁྱེད་ཀི་བསམ་བྲོ་དང་ཚོར་བར་ཤུགས་རྐྱྱེན་ཐྱེབས་ཐུབ། རང་གི་གྲོགས་པྲོ་གྲོགས་མྲོ་དང་། ནང་མི། འཆར་ཅན་གི་བྱེད་སྲོ་ཁག་མྱེད་པ། དྱེ་བཞིན་ཁྲོར་ཡུག་གསར་པ། དཔྱེར་ན་མགྲོན་ཁང་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཀྲོ་ལིད་ཊ་-19རིམས་ནད་ཀི་རྒྱུ་རྐྱྱེན་ལ་བརྱེན་ནས་ཁྱེད་ཁྱེར་རྐྱང་ཡང་ན་ནད་འགྲོག་ཆྱེད་དུ་ཟུར་བཀག་བྱེད་དུས་སྱེམས་ངལ་དང་བྲོ་འཚབ་འབྱུང་བ་ནི་སིར་བཏང་ཡིན་པ་དང་གནས་ལུགས་རྲོགས་ཐུབ་པའི་ཡ་ལན་ཁག་ཡིན།

ནིའུ་ཡྲོག་བ་མང་པྲོ་ཞིག་ལ། ལྷག་པར་དུ་མི་རིགས་ནག་པྲོ་དང་། ས་སྱེས་རྲོ་སྱེས་ཀི་མི། ཚོན་མདྲོག་ཅན་གི་མི་རིགས་གཞན་དགགཞིས་སྲོས་བྱེད་མཁན། དྱེ་སྲོན་བཙོན་ཁང་དུ་བཀག་ཉར་བས་ཡྲོད་པའི་མི། ཁིམ་གི་དྲག་རྩུབ་དང་དམའ་འབྱེབས་མྲོང་མཁན། ཁྱེར་སྲོད་ཡང་ན་འགྲོག་དབྱེ་ཟུར་འཇྲོག་བས་ཡྲོད་ན་དྲན་ཤྱེས་མི་ལྱེགས་པ་རྣམས་སླར་སྱེམས་ལ་ཤར་ཐུབ། དཔྱེར་ན་ཉྱེན་རྲོག་པའི་གདུག་རྩུབ་དང་།མི་རིགས་ཀི་ཐྲོག་ནས་མི་དྲང་བ། འདྲ་མཉམ་མྱེད་པ། དྱེ་བཞིན་འགྲོ་འྲོང་དང་སྲོད་ལམ་ལ་དམ་བསགས་བས་ཡྲོད་པ་ལྟ་བུ། མི་མང་པྲོ་ཞིག་ལ་ཡང་དཔལ་འབྲོར་སྱེམས་སྡུག་མྲོང་བཞིན་ཡྲོད། ཁྱེར་སྲོད་དང་འགྲོག་དབྱེ་ཟུར་འཇྲོག་གིས་ལས་ཀ་མྱེད་པའི་སྱེམས་ཁྲལ་མང་དུ་གཏྲོང་གི་རྱེད། ཡ་ལན་དཀྱུས་མ་ཁག་དང་། གདྲོང་ལྱེན་བྱེད་པའི་ཐབས་མཆྲོག་དགདྱེ་བཞིན་གང་ནས་རྲོགས་རམ་འཚོལ་དགྲོས་པ་ཤྱེས་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་ཁྱེར་སྲོད་དང་འགྲོག་དབྱེ་ཟུར་འཇྲོག་ནང་དུ་ཡྲོད་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཁྱེད་ཀིས་སྟངས་འཛིན་གནང་ཆྱེད་ཕན་ཐྲོགས་བ་ཐུབ།

ཁྱེད་ཁྱེར་རྐྱང་ཡང་ན་ནད་སྲོན་འགྲོག་ཆྱེད་དུ་ཟུར་བཀག་བྱེད་དུས། ཁྱེད་ཀིས་འདི་དག་མྲོང་ཚོར་བྱུང་སིད་:
• འཇིགས་སྣང་།
• ཁྲོང་ཁྲྲོ།
• སྱེམས་ཡུལ་པྲོ།
• སྱེམས་སྡུག
• བྲོ་འཚབ།
• གྲོ་བུར་དུ་རྣམ་འགྱུར་ལྲོག་པ།
• རང་ཉིད་ཡིན་པ་འདྲ་པྲོ་མི་ཚོར་བ།

• མགྲོ་ན་བ།
• དྲོ་སྣང་སྲོད་མི་ཐུབ་པའི་དཀའ་ངལ།
• གཉིད་ཐུན་ལ་འགྱུར་ལྲོག་ཕིན་ན།
• རི་ལམ་མི་ལྱེགས་པ་རིས་པ།
• ཕྲོ་བར་ན་ཟུག རྒྱུ་འགིང་། ཡང་ན་བཤལ་ནད།
• དང་གར་འགྱུར་ལྲོག་ཕིན་པ།

རྒྱབ་སྲོར་དང་རྲོགས་རམ་ཐྲོབ་རུང་ཡྲོད།
གལ་ཏྱེ་ཁྱེད་ཀིས་རང་ཉིད་ག་བྱེད་འདི་བྱེད་མི་ཤྱེས་པ། རང་ཉིད་གཅིག་པུས་གདྲོང་ལྱེན་གི་འཐབ་རྲོད་བྱེད་བཞིན་ཡྲོད་པ། ཡང་ན་མི་ཞིག་ལ་སྐད་ཆ་བཤད་འདྲོད་ཡྲོད་ན། ལས་བྱེད་པ་ཚོས་ཤྱེས་ཐུབ་པ་བྱེད་དགྲོས།སྲོང་བརར་སད་ཡྲོད་པའི་ལས་བྱེད་པས་ཁྱེད་མགྲོན་ཁང་དུ་གནས་སྲོད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་རྲོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ། ཁྱེད་ཀི་ཁྲོང་ཚོའི་རྲོགས་རམ་དུས་ནམ་ཡིན་ལ་རྱེ་སྐུལ་ཞུས་ཆྲོགལས་བྱེད་པས་ཁྱེད་ལ་རྲོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི་:
• ཁྱེད་ཀི་བརྱེ་བའི་མི་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་འབྱེལ་བ་ཉར་བ།
• ཁྱེད་ཀིས་དུས་ཚོད་འཁྲོལ་ཐུབ་པའི་ཆྱེད་དུ་བྱེད་ལས་རིགས་འཚོལ་བ།
• ཁྱེར་རྐྱང་དུ་ཡང་ན་ནད་སྲོན་འགྲོག་ཆྱེད་དུ་ཟུར་བཀག་བྱེད་པའི་རྐྱྱེན་གིས་ཁྱེད་ལ་འཕྲད་སིད་པའི་གནད་དྲོན་རིགས་སྟངས་འཛིན་བྱེད་པ།
• དངུལ་རིས་དང་། སྨན་བཅྲོས། སྱེམས་ཚོར་རྒྱབ་སྲོར་ཞབས་ཞུ་ཁག་དང་མཐུན་རྐྱྱེན་ཁག་ཁྱེད་ལ་འབྱེལ་མཐུད་བྱེད་པ།

ཁྱེད་ཀིས་ཡང་ནིའུ་ཡྲོག་གྲོང་ཁྱེར་བྱེད་ཐང་ (NYC Well)རིན་མྱེད་དང་གསང་རྒྱ་བྱེད་པའི་24/7རིང་ལ་ཡྲོད་པའི་རྲོགས་འབྲོད་འབྱེལ་ལམ་ལ། སྲོང་བརར་སད་ཡྲོད་པའི་སླྲོབ་སྟྲོན་པ་མངགས་ཡྲོད།ཁྲོང་ཚོས་སྐད་ཡིག་ 200 ལྷག་གི་ནང་དུ་དུས་ཡུན་ཐུང་ཐུང་གི་སླྲོབ་སྟྲོན་དང་ལྟ་སྲོང་གི་ཆྱེད་དུ་འབྱེལ་སྲོར་གནང་བ། མཐུན་རྐྱྱེན་གཞན་དག་མཁྲོ་སྲོད་གནང་ཐུབ། ཨང་གངས་ 888-692-9355 ལ་ཁ་པར་ཐྲོངས། ཡང་ན་དྲྭ་གནས་nyc.gov/nycwellལ་ཕྱེབས་ནས་གྱེང་མྲོལ་
གནང་རྲོགས།

དཔལ་འབྲོར་རྲོགས་རམ། བཟའ་བཅའ། འཕྲྲོད་བསྟྱེན་ལྟ་སྲོང་ཡང་ན་འགན་བཅྲོལ་ཁབ་ཚད་དང་དྱེ་ལས་མང་བའི་སྐྲོར་གི་ཐྲོན་ཁུངས་ཁག་གི་ཆྱེད་དུ། དྲ་ཚིགས་ nyc.gov/health/coronavirusསྟྱེང་དུ་ཕྱེབས་ནས་“Community Services” (སི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་ཁག་) ཐྲོན་ཁུངས་ཀི་ལམ་སྟྲོན་རྒྱས་པ་ལ་གཟིགས་རྲོགས། ཆ་འཕྲིན་འདི་ལྟ་སྲོད་ཐུབ་པའི་ཆྱེད་དུ་གལ་སིད་རྲོགས་རམ་དགྲོས་ཚེ་ལས་བྱེད་མི་སྣ་ལ་རྲོགས་རམ་གནང་རྲོགས་ཞྱེས་འབྲོད་སྐུལ་ཞུས།

ནིའུ་ཡྲོག་གྲོང་ཁྱེར་འཕྲྲོད་བསྟྱེན་ལྷན་ཁང་གི་ངྲོས་ནས་གནས་སྟངས་ཀི་འགྱུར་འགྲོས་ལ་བརྱེན་ནས་འྲོས་སྲོར་བས་པ་ཁག་ལ་འགྱུར་བ་གཏྲོང་སིད། 8.21.20