Tibetan

ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19 ནད་ཡམས་ཁྱབ་གདལ་སྐབས་སུ་སེམས་སྡུག་མོང་བ་དང་མེད་པ་ཆགས་པ།
ཏོག་དབྦིབས་དུག་སྦིན་གྦི་ནད་ 2019 (ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19)ཁྱབ་གདལ་དུ་སོང་བའྦི་གནས་ཚུལ་འདྦི་འདྲ་པོ་ཞྦིག་དང་འདྦིས་རེན་བས་ནས་མེད་པ་ཆགས་པའྦི་རྦིགས་བྱུང་དུས་ཁྱེད་ཀྦི་བདེ་འཇགས་ཀྦི་ཚོར་བ་ཡོངས་སུ་དཀྲུག་གྦི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྦིས་ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19 ཡྦི་ནད་ཁྱབ་གདལ་བཀག་འགོག་ཐུབ་པའྦི་ཆེད་དུ་ཁྱྦིམ་དུ་སོད་པའྦི་ལས་འགན་ལ་རང་ཉྦིད་ཀྦིས་ཆ་ཤས་ལེན་དུས།ཁྱེད་ཀྦིས་ཕལ་ཆེར་རང་གྦི་ལས་ཀ་དང་།དངུལ་རྦིས།སྦི་ཚོགས་འབེལ་གེང་།ཁྱྦིམ་ཚང་གྦི་འགན་འཁུར་ཁག་ལ་སོགས་པའྦི་ཐད་ལ་མེད་པ་ཆགས་པའྦི་ཚོར་བ་བྱུང་སྦིད། ཁྱེད་ཀྦིས་ཡང་རང་ཉྦིད་ཀྦིས་ངོ་ཤེས་པའྦི་མྦི་ཞྦིག་འདས་གོང་ཕྦིན་པའྦི་གནས་ཚུལ་འཕྲད་སྦིད།མེད་པ་ཆགས་པའྦི་གནས་སྟངས་འདྦི་ཚོ་ཚང་མ་ཚབས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་སེམས་ནད་ཆེན་པོ་བཟོ་གྦི་ཡོད།

ཕྦིའྦི་གཟུགས་པོའྦི་རྒྱང་བཀེད་དང་ཁྱེར་རང་དུ་སོད་པའྦི་སྦིད་ཇུས་ཁག་གྦི་དོན་དམ་གྦིས་ཁྱེད་ཀྦིས་དངོས་སུ་མོང་ཚོར་བེད་ཐུབ་པ་དང་སྔར་གྦི་ཐབས་ལམ་ཁག་ལྟར་ཁྱེད་ཀྦིས་སེམས་སྡུག་ལ་གདོང་ལེན་བེད་མྦི་ཐུབ་པ་ཡོང་སྦིད། དཔེར་ན་སྦིང་ཉེ་བའྦི་མྦི་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ཁོང་ཚོའྦི་མཐའ་འཇུག་གྦི་ཉྦིན་གངས་ནང་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་བེད་པ་དང་།དངོས་སུ་གོགས་ཕོ་མོ་དང་ནང་མྦི་མཉམ་དུ་དུས་ཚོད་གཏོང་བ།ཕག་མཆོད་བེད་སའྦི་ས་ཆ་ཞྦིག་ཏུ་སོད་པ།ཡང་ན་ཕུང་པོ་འདོན་ལས་སྐབས་སུ་དངོས་སུ་ངོ་བཅར་མྦི་ཐུབ་པ་སོགས་ཡོང་སྦིད། འགྱུར་ལོག་འདྦི་དག་གྦིས་སེམས་ནད་ཆེན་པོ་བཟོ་སྦིད་པ་དང་ཁྱེད་ཀྦི་མ་ངན་བ་རྦིམ་ལ་ཤུགས་རེན་ཐེབས་སྦིད།བསར་གསོ་ཐུབ་པར་དུས་ཚོད་འགོར་བ་དང་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འཕྲད་སྦིད།ཡྦིག་ཆ་འདྦི་ཡྦིས་གང་ཞྦིག་རེ་ལྟོས་བེད་དགོས་པ་དང་།མེད་པ་ཆགས་པ་དང་སེམས་སྡུག་ལ་གདོང་ལེན་གང་འདྲ་བེད་དགོས་པ།གང་ནས་རོགས་རམ་ལེན་དགོས་པ་སོགས་འགེལ་བརོད་བེད་ཀྦི་རེད།

སེམས་སྡུགསེམས་སྡུག་ནྦི་ཁྱེད་ལ་གལ་གནད་ཧ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡྦིན་པའྦི་དངོས་དོན་གང་རུང་ཡང་ན་མྦི་ཞྦིག་མེད་པ་ཆགས་དུས་བྱུང་བའྦི་རང་བཞྦིན་གྦི་ཡ་ལན་ཞྦིག་རེད།ཁྱེད་ཀྦིས་ཉྦིན་རེའྦི་འཆར་ཅན་གྦི་བེད་སོ་ཁག་དང་།ཕྦིའྦི་ལུས་པོ་ཐོག་ནས་སྦི་ཚོགས་ཀྦི་འབེལ་གེང་།ལས་ཀ་ཞྦིགཡོང་འབབ།ཡང་ན་བདེ་འཇགས་དང་ཉེན་སྲུང་། ལྷག་པར་དུ་ཁྱེད་ཀྦིས་ངོ་ཤེས་པའྦི་མྦི་ཞྦིག་མེད་པ་ཆགས་དུས་ཁྱེད་ལ་སེམས་སྡུག་བྱུང་སྦིད། ཁྱེད་ཀྦི་སེམས་སྡུག་བེད་པའྦི་སྐབས་སུ་རྟགས་མཚན་དང་ཡ་ལན་རྦིགས་འདྲ་མྦིན་མོང་ཚོར་བྱུང་གྦི་ཡོད།དེའྦི་ནང་གཤམ་དུ་འཁོད་པ་དེ་དག་ཡོད་སྦིད་:

• སྟོང་ལྷང་ལྷང་།ཚོར་བ་མེད་པ།ཁོང་ཁོ་ཡང་ན་གནོང་འགོད་ཀྦི་ཚོར་སྣང་བྱུང་བ།

• གང་རུང་ཞྦིག་བེད་ཐུབ་ཀྦི་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་མྦི་འདྲ་བ་ཞྦིག་བས་ཡོད་ན་བསམས་པའྦི་རེ་དོགས་མ་ཆོད་པ།

• གཟུགས་པོའྦི་ཡ་ལན་དཔེར་ན་འདར་སྦིག་རྒྱག་པ།ཞེ་མེར་ལངས་པ།ངལ་དུབ་དང་ལུས་སྟོབས་ཉམས་པ།

• འདྲེ་གནོན་ནམ་རྦི་ལམ་མྦི་ལེགས་པ་རྦིས་པ།

• སེམས་གཡེང་བ་དང་དྲན་པ་བརྟན་པོ་མེད་པའྦི་བ་སོད།

• རྒྱུན་ལན་གྦི་བེད་སོ་ཁག་ལ་བསར་ལོག་བེད་རྒྱུར་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ།

མ་ངན་བེད་སྟངས་ལ་ཐབས་ལམ་ཡང་དག་པ་ཞྦིག་མེད།མྦི་ཚང་མར་སེམས་སྡུག་གྦི་མོང་ཚོར་མྦི་འདྲ་བ་མོང་བ་དང་གང་ཞྦིག་མེད་པ་ཆགས་ཡོད་པ་རེ་རེ་གཅྦིག་མཚུངས་མེད།

མེད་པ་ཆགས་པ་དང་སེམས་སྡུག་ལ་གདོང་ལེན་གང་འདྲ་བེད་དགོས་པ།

• རང་ཉྦིད་ཀྦི་ཚོར་བ་ཁག་ལ་དང་ལེན་གྦིས། རང་ཉྦིད་ཀྦི་མྱུར་ཚད་དང་ཐབས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་བསར་གསོ་ཐུབ་པ་བེད་པ་དང་།རང་གྦིས་རང་ལ་
བཟོད་སན་ཐུབ་པ་བེད་དགོས།

• ཁྱེད་ཀྦི་གང་མེད་པ་ཆགས་པའྦི་སྐོར་གེང་བ། ཁྱེད་ལ་འདྦིས་སེམས་གསོ་བེད་ཐུབ་པ་དང་ཁེར་རང་གྦི་ཚོར་བ་ཤུགས་ཆུང་དུ་གཏོང་ཐུབ་པ་ཀྦི་ཡོད་པ་
རེད་སྦིད།གོགས་པོ་གོགས་མོ་དང་ནང་མྦི་ལ་ཁ་པར་དང་།འཕྲྦིན་ཐུང་།ཡང་ན་གོག་ཀླད་ཀྦི་གེང་སྟེགས་གཞན་དག་བེད་སོད་བས་ཏེ་འབེལ་མཐུད་
བོས།

• གང་ལ་ལམ་ལྷོང་ཡག་པོ་བྱུང་བའྦི་ཐོག་ལ་དཔྱད་ཞྦིབ་བོས། ཁྱེད་ལ་ལེགས་ཆ་གང་ཡོད་པ་དང་ཉྦིན་གཅྦིག་ནང་བྱུང་བའྦི་སོ་ཉམས་ཀྦི་སྐད་ཅྦིག་གང་
བྱུང་དེ་དག་མར་འབྦི་བའམ་ཡང་ན་གཞན་ལ་མཉམ་སོད་བོས།

• མཐུན་རེན་གང་ཡོད་པ་ཤེས་པ་གྦིས།དྲྭ་གནས་nyc.gov/helpnowདེ་ཡང་“Get Help” (རོགས་རམ་ལོངས་)ཞེས་པའྦི་འདེམ་བང་འོག་ཏུ་
ཡོད་པ་དེར་ཕེབས་ནས་ལས་ཀར་བཀོད་འཇུག་དང་།བཟའ་བཅའྦི་རོགས་རམ།འཕྲོད་བསྟེན་དང་སྨན་བཅོས་ཀྦི་རོགས་རམ།སེམས་ཚོར་གྦི་རྒྱབ་
སོར་དང་ཆོས་ཕོགས་ཀྦི་ལྟ་སོང་།དེ་བཞྦིན་མཐུན་རེན་རོགས་རམ་གཞན་དག་ཐོ་གཞུང་གང་ཡོད་དེ་དག་ལ་གཟྦིགས།

• ཁྱེད་ཀྦིས་སྟངས་འཛིན་བེད་ཐུབ་པ་དེ་དག་ལ་དོ་སྣང་སོད། དཔེར་ན་ནང་ལ་གང་ཐུབ་ཅྦི་ཐུབ་ཀྦིས་སོད་པ་དང་།ཁྱེད་ཀྦི་ལག་པ་ཡང་སེ་བཀྲུ་བ།
ཕྦིའྦི་གཟུགས་པོའྦི་རྒྱང་བཀེད་བེད་སྟངས་ཐད་ལ་འོས་སོར་བས་པ་ཁག་ལག་བསྟར་བེད་པ།འཚོ་བཅུད་ལན་པའྦི་ཟས་ཟ་བ།དེ་བཞྦིན་ཉྦིན་རེའྦི་བེད་སོ་ཁག་རྒྱུན་འཁྱོངས་བེད་པ།
• ཁྱེད་ཀྦི་ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19 དང་འབེལ་བའྦི་གསར་འགྱུར་ཉན་པ་དང་གོ་བ་སོགས་ལ་ཚད་བཀག་བཟོས། བརན་འཕྲྦིན་ཁ་རྒྱག་པ་དང་།གོག་ཀླད་གསོད་
པ།དེ་བཞྦིན་ཚགས་ཤོག་མར་ཞོག
• བར་སེང་ཞྦིག་ལོངས།ལྷོད་པོ་བཟོ་བ།ནུས་སྟོབས་སེལ་བ།ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྦི་སྦིང་སྟོབས་སེལ་བ་བེད་ཐུབ་མཁན་གྦི་ལས་ཀ་གང་རུང་ཞྦིག་བོས།
• སྦི་ཚོགས་ཀྦི་ཆ་ཤས་ཡྦིན་པ་བེད་དགོས།སྦི་ཚོགས་ཀྦིས་ཁྱེད་ལ་རྒྱབ་སོར་གྦི་འབེལ་མཐུད་མཁོ་སོད་བེད་ཀྦི་རེད།དྲྭ་ལམ་གྦི་གེང་སྟེགས་རྦིགས་བེད་
སོད་བས་ནས་འབེལ་མཐུད་ཡོད་པ་གྦིས།
• གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྦིས་ག་བེད་འདྦི་བེད་མྦི་ཤེས་པ་ཆགས་ན་རོགས་རམ་ལོངས།

ག་དུས་རོགས་རམ་ལེན་དགོས་སམ།
སེམས་སྡུག་གྦི་ཚོར་བ་དག་ནྦི་གལ་ཆེན་རྦིགས་མེད་པ་ཆགས་དུས་རང་བཞྦིན་གྦི་ཡ་ལན་རེད།གལ་ཏེ་ཚོར་བ་དེ་དག་མུ་མཐུད་ནས་གནས་པ་ཡྦིན་ན།ཁྱེད་ཀྦི་རྣམ་འགྱུར་ཇེ་བཟང་ཡང་ན་ཇེ་སྡུག་ཏུ་འགོ་གྦི་མ་རེད།ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྦིས་ལས་ཀ་དང་ཉྦིན་རེའྦི་གཞྦི་རའྦི་བེད་ལས་རྦིགས་བེད་མྦི་ཐུབ་པ་ལྟ་བུ་ཚོར་བས།རོགས་རམ་ལེན་དགོས།

གང་ནས་རོགས་རམ་ལེན་དགོས་སམ།
ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱེར་བེད་ཐང་ (NYC Well)གྦི་ངོས་ནས་བདེ་ཐབས་དང་སེམས་ཚོར་ལ་རྒྱབ་སོར་བེད་པའྦི་ཉེར་སོད་ (དབྦིན་སྐད་ནང་ apps) མཁོ་སོད་བེད་པ་དེ་དག་གྦིས་ཁྱེད་ཀྦིས་དཀའ་ངལ་གདོང་ལེན་བ་རྒྱུར་ཕན་རོགས་བེད་ཐུབ། “App Library” (ཉེར་སོད་ཀྦི་མཛོད་) ཞེས་དྲྭ་གནས་nyc.gov/nycwell
འདྦིར་ཡོད་པ་ལ་གཟྦིགས་ནས་དྲྭ་ལམ་ཐགོ་ཏུ་ཡོད་པའ་ྦིལག་ཆ་ཁྱེད་ཀྦི་འཕྲོད་བསྟནེ་དང་སེམས་ཚོར་གྦི་བད་ེཐབས་ལ་ཕན་ཐོགས་ཐུབ་མཁན་འཚོལ།

གལ་སྦིད་སེམས་ངལ་གྦི་རྟགས་མཚན་ཁག་གྦིས་ཁྱེད་ཀྦིས་ག་བེད་འདྦི་བེད་མྦི་ཤེས་པ་ཆགས་པ་ཡྦིན་ན།ཁྱེད་ཀྦིས་ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱེར་བེད་ཐང་ལ་ཡོད་པའྦི་ཆེས་ལས་ཀྦི་སོང་བརྡར་ཐོབ་ཡོད་མཁན་གྦི་སོབ་སྟོན་པར་ཚོར་འབེལ་མཐུད་གནང་ཆོག རྦིན་པ་མེད་པ་དང་གསང་རྒྱ་བེད་པའྦི་སེམས་ཁམས་ཀྦི་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱབ་སོར་ཞབས་ཞུ་ཞྦིག་གྦིས་ནྦིའུ་ཡོག་བ་ཚོས་དཀའ་ངལ་ལ་གདོང་ལེན་བེད་པའྦི་ཆེད་དུ་རོགས་རམ་བེད་ཀྦི་རེད། ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱེར་བེད་ཐང་གྦི་ལས་བེད་པ་ཚོ་ཆུ་ཚོད་ 24དང་བདུན་ཕྲག་གཅྦིག་གྦི་ཉྦིན་གངས་བདུན་གྦི་རྦིང་ཡོད་པ་དང་། སྐད་ཡྦིག་ 200 ལྷག་གྦི་ནང་དུ་དུས་ཡུན་ཐུང་ཐུང་གྦི་སོབ་སྟོན་དང་ལྟ་སོང་གྦི་ཆེད་དུ་འབེལ་སོར་གནང་གྦི་རེད། རྒྱབ་སོར་ཐོབ་པའྦི་ཆེད་དུ། ཨང་གངས་ 888-692-9355 ལ་ཁ་པར་ཐོངས། ཡང་ན་དྲྭ་གནས་nyc.gov/nycwellལ་ཕེབས་ནས་
གེང་མོལ་གནང་། ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱེར་གྦི་སེམས་ཚོར་རྒྱབ་སོར་གྦི་རོགས་རམ་ཨང་གངས་ 844-863-9314སྔ་དྲོའྦི་ཆུ་ཚོད་ 8 ནས་ཕྦི་དྲོའྦི་ཆུ་ཚོད་ 10 བར་དང་བདུན་ཕྲག་གཅྦིག་ལ་ཉྦིན་གངས་ 7 གྦི་རྦིང་ལ་ལས་བེད་པ་མངགས་ཡོད། ཁ་པར་ཨང་གངས་དེ་ལ་དམྦིགས་བསལ་གྦི་སོང་བརྡར་སད་ཡོད་པའྦི་དྭང་བླངས་ཀྦི་ཆེད་ལས་མྦི་སྣ་མངགས་ཡོད་པས། ཁོང་ཚོས་ཉན་འཇོག་བེད་པ་དང་། རྒྱབ་སོར་བེད་པ། དགོས་མཁོ་ཡོད་ན་འབེལ་སོར་གནང་གྦི་རེད།

ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19 སྐོར་གྦི་སྦིར་བཏང་ཆ་འཕྲྦིན། དེའྦི་ནང་གང་འདྲ་བས་ནས་མྦིང་རེས་ངན་པ་ལས་སྲུང་སོབ་བེད་དགོས་པ་འཚུད་པ་ཐོབ་ཆེད།དྲྭ་གནས་

nyc.gov/health/coronavirusཡང་ན་cdc.gov/covid19ལ་གཟྦིགས།

ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱེར་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གྦི་ངོས་ནས་གནས་སྟངས་ཀྦི་འགྱུར་འགོས་ལ་བརྟེན་ནས་འོས་སོར་བས་པ་ཁག་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་སྦིད། 4.8.20