

- རྗེས་དྲན་གྱི་ཚེ་ག་ལག་བརྒྱུ་འདུ་འཛུལ་རིགས།
- ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་གོམས་སྲོལ་ལག་ལ་སྤྱད་བཞི།
- ངོ་བཅར་གྱི་ཐོག་ནས་ཕོ་མོ་དང་ནང་མི་ཚོར་རྒྱབ་སྐྱོར།

རྒྱུ་ལངས་ན་འགྲིག་གི་ཡོད། ཁོང་ཚོ་དང་ཞེ་སྒྲུབ་ནི་རང་བཞིན་གྱི་སེམས་ཚུལ་དང་ལྡན་ཏེ་དུས་ལ་སྤོང་ཚོར་བྱུང་གི་རེད། ཚོར་སྤང་འདི་དག་དོས་འཛིན་སྤྱད་པ་ལྟ་བུ་དེ་གལ་ཆེན་ པོ་ཡིན་པ་དང་འཕྲོད་བརྟེན་དང་ཐུན་པའི་ལག་ཆ་བཅད་སྤོང་བྱས་ནས་འདི་དག་སྤངས་འཛིན་བྱེད་དགོས།

ཕྱི་ལོ་གསུམ་པོའི་རྒྱུ་འབྱེད་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ་མེད་པ་ཚགས་པ་ལ་གཏོང་ལེན།

དྲན་གསོལ་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ཕྱི་ལོ་གསུམ་པོའི་རྒྱུ་འབྱེད་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ་དྲ་དུང་པན་ཚུན་བར་ལ་འབྲེལ་མཐུན་བྱེད་སྤྱད། རང་ཉིད་སེམས་སྤྱད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ང་ ཚོས་རང་ཉིད་ལྷོད་རྒྱུ་དུ་གནས་པའི་འདོད་པ་ཡོད་པ་དེ་ནི་འཆར་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། རང་གི་གོམས་སྲོལ་མོ་དང་ནང་མི་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་རང་གིས་གང་སྤྱད་ཅི་སྤྱད་ ཀྱིས་འབྲེལ་མཐུན་ཉར་ནས་སྤོང་སྤྱད་པ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ནི་གལ་གནད་ཆེན་པོ་རེད།

- ཁ་པར་གཏོང་བ། འཕྲིན་སྤྱད་སྐྱར་བ། ཡང་ན་བརྒྱན་མཐོང་སྤོང་མོལ་ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ལྷོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཉེ་བའི་མི་ལ་ཞིབ་བཤེར་གནང་།
- དྲ་ལམ་བརྒྱུད་ནས་དྲན་གསོལ་ཡང་ན་རྗེས་དྲན་གྱི་ཚེ་ག་ལག་སྤོང་འཛུལ་གྱིས།
- སྤྱི་ཚོགས་དྲ་རྒྱུ་འབྱེད་ཀྱི་རྗེས་དྲན་འཁོར་ནས་སེམས་ཐག་ཉེ་བའི་གོམས་སྲོལ་མོ་དང་ནང་མི་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་སྤོང་གྱིས།
- ཕྱི་ལོ་གསུམ་པོའི་རྒྱུ་འབྱེད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལག་མེད་པ་ཚགས་པའི་རྗེས་སུ་རང་ཉིད་ལྷོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྗེས་དྲན་བྱེད་པའི་ཚེ་དུ་འཆར་གཞི་ཞིག་འདོད་དགོས།

ལུང་པོ་འདོན་ལས་དང་། སྤྱོད་པའི་ཚོག་རྗེས་དྲན་ཐད་གཏོང་བྱེད་པ།

- གལ་སྲིད་རྗེས་དྲན་གྱི་བྱེད་སྐྱོར་ཡང་ན་ཚོག་ཞིག་ཐད་གཏོང་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད་ན་ (ཕྱི་ལོ་གསུམ་པོའི་རྒྱུ་འབྱེད་ལག་བརྒྱུ་བྱེད་པ་དང་མཉམ་དུ་) འདི་ཡིས་ལྷོད་ ལ་འབྲེལ་མཐུན་ཡོད་པའི་ཚོར་སྤང་ཞིག་སྤོང་པ་དང་སེམས་གསོ་ཐོབ་པ་ལྟ་བུར་པན་ཐོགས་བྱ་སྤྱད་པ།
- འབྲེལ་རིག་གསུལ་ཞུས་དང་ཐུན་པའི་ཐོག་ནས་བཅད་སྤོང་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་དྲན་གསོལ་སྤྱད་པ་བྱེད་དགོས། གལ་སྲིད་ཐད་གཏོང་ཡང་ན་བརྒྱན་མཐོང་ལྷོད་པ་ཡོད་པ་ ཡིན་ན། གོམས་སྲོལ་མོ་དང་སྤྱོད་ཉེ་བའི་མི་ཚོའི་སྐྱར་གྱི་ས་མཚམས་ལ་སྤྱད་བཞི་དང་བརྒྱན་མཐོང་ཡང་ན་ཐད་གཏོང་སྤོང་ལེན་མི་གཞན་ལ་མཉམ་དུ་སྤོང་མ་ བྱས་སྤོང་ལ་ཁོང་ཚོའི་ཚོག་མཚན་དེས་པར་དུ་ལྷུ་དགོས།

མེད་པ་ཚགས་པའི་ཚོར་བ་སྤོང་མཐུན་ཚོར་རོགས་རམ་བྱེད་པ།

- ཁ་པར་གཏོང་བ། འཕྲིན་སྤྱད་སྐྱར་བ། མི་མལ་སྤོང་འཕྲིན་གཏོང་བ་ཡང་ན་བརྒྱན་མཐོང་སྤོང་མོལ་ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་དྲ་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ཞིབ་བཤེར་གནང་། ཐ་ན་ མི་དེས་ལན་འདེབས་གང་ཡང་མ་བྱས་ཀྱང་། ཁོང་ཚོས་ལྷོད་འདིར་ཁོང་ཚོར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པའི་ཚེ་དུ་ཡོད་པ་ཤེས་ཀྱི་རེད།
- རེ་སྐྱལ་ཞུས་མེད་ཀྱང་བྱ་སྤོང་སྤྱོད་ལ། རྒྱུན་དུ་མི་ཚོ་གཉན་འཕྲང་གི་དུས་ཤིག་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་ ཁོང་ཚོས་རེ་སྐྱལ་གང་བྱ་དགོས་པ་ཤེས་ཀྱི་མེད། ལྷོད་ཀྱི་ཁོང་ ཚོར་གང་བྱེད་སྤྱད་པ་དེ་དག་གི་ཐད་ལ་རྣམ་དཔྱད་དང་ཐུན་པ་བྱེད་དགོས། གལ་སྲིད་ལྷོད་ནང་པ་མིན་པ་དང་ནང་ཉུགས་གང་ཅུང་མེད་པ་ཡིན་ན། ཉེན་ཁ་མེད་ པའི་བར་ཐག་ཉར་བའི་ཐོག་ནས་བཟའ་བཅའ་ཡང་ན་སྐམ་ཟས་ཚོང་ཐོག་སྤོང་། གཅེས་སྤོང་སྤྱད་པ་ཞིག་སྤྱད། ཡང་ན་དྲ་ཐོག་ནས་ཉོས་ཏེ་ཅ་དངོས་སྤྱད།

རྒྱབ་སྐྱོར་དང་ཚེད་ལས་ཀྱི་རོགས་རམ་འཛུལ་བ།

- འདས་སོན་ཁ་བྱས་ཀྱི་ཞབས་ལྷན་ལག་ཐོབ་ཅུང་ཡོད། མཁོ་སྤོང་བྱེད་མཐུན་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཁོང་ཚོའི་ཞབས་ལྷན་ལག་པར་ཡང་ན་བརྒྱན་མཐོང་སྤོང་མོལ་བརྒྱུད་ བས་མཁོ་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- དྲ་ལམ་ཐོག་གི་ཞབས་ལྷན་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་སྐོར་ལ་ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་ཚོགས་པ་ལག་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས།
- གལ་སྲིད་ལྷོད་ཀྱིས་གང་ནས་ཚེད་ལས་ཀྱི་རོགས་རམ་ལེན་དགོས་པ་མི་ཤེས་པ་ཡིན་ན། རིའུ་ཡོག་གོང་ལྷོད་བཅུང་ (NYC Well) གིས་སེམས་སྤྱད་དང་མེད་པ་ ཚགས་པའི་ཚོར་བ་སྤོང་མཐུན་ཚོར་རྒྱབ་སྐྱོར་དང་འབྲེལ་སྤོང་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ཡོད། དྲ་གནས་ nyc.gov/nycwell ཞབས་ལུང་ན་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་ 888-692-9355 ལ་ཁ་པར་ཐོངས།

གོ་སྐྱོད་ཏེ་-19 རྐྱར་གྱི་སྤྱི་བཏང་ཆ་འཕྲིན། དེའི་ནང་གང་འདྲ་བྱས་ནས་མིང་རྗེས་དྲན་པ་ལས་སྤྱད་སྤོང་བྱེད་དགོས་པ་འཚུངས་པ་ཐོབ་ཆེད། དྲ་གནས་ nyc.gov/coronavirus ཡང་ན་ cdc.gov/covid19 ལ་གཞིགས།