



ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་སྤྱི་ལོ་ལྟར་མཚོ་འགྲམ་ལག་ལ་སྤྱོད་པ་: རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་དག་ཀྱི་ སྤྱི་ལོ་-19 ལས་སྤངས།

གཞུགས་པོར་ལྷན་སྦྲེང་མང་ཚོར་གནང་བ་ཡིན་ན་ཉེད་ཀྱི་སེམས་དང་ལྷན་པོ་བདེ་ཐང་ཉར་གྱི་རེད། ལྷན་སྦྲེང་གཙང་མ་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་སྤྱོད་སྐབས། ད་ལྟའི་ཀོ་
སྤྱི་ལོ་-19 ཡི་ནད་ཡམས་དེའི་སྐབས་ལ་ཉེད་ཀྱི་དོས་ནས་ལ་སྤོན་གྱི་དྲོགས་ཐོན་གནང་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་རེད།

འདིར་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་དག་སྤངས་སྤྱོད་པའི་ཐབས་མཚོགས་འགའ་ཤས་ཡོད་:

གལ་སྤྱིད་ཉེད་བདེ་པོ་མེད་པ་ཚོར་ན་རང་ཉེད་དུ་སྤྱོད། སྤྱི་ལོ་ལྟར་མཚོ་འགྲམ་ལ་མ་ཐེབས།

- ཀོ་སྤྱི་ལོ་-19 ཡོད་མཁན་གྱི་མི་ཚོར་ནད་ཉེད་ལྟར་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་པ་སྟེ་སེང་ལྷན་ཡོད། དུག་སྲིན་དེ་ལ་རྒྱུ་བྱས་ཆེས་ནད་ཉེད་ལག་
ཉེན་གངས་གཉིས་ནས་ 14 རེས་ལ་ཐོན་གྱི་ཡོད།
- རད་ཉེད་ལྟར་དུས་མ་སྟེ་སེང་ལྷན་ཡོད་པ་དེ་དག་ཡོད་:
 - རྫོ་རྒྱུག་པ།
 - ལྷན་སྦྲེང་ཐང་ཆད་པ་ཡང་ན་དུག་ལག་གཏོང་ལེན་ལག་
 - རྫོ་རྒྱུག་པ།
 - ལྷན་སྦྲེང་ཐང་ཆད་པ་ཡང་ན་དུག་ལག་གཏོང་ལེན་ལག་
 - རྫོ་རྒྱུག་པ།
 - ལྷན་སྦྲེང་ཐང་ཆད་པ་ཡང་ན་དུག་ལག་གཏོང་ལེན་ལག་
 - ལྷན་སྦྲེང་ཐང་ཆད་པ་ཡང་ན་དུག་ལག་གཏོང་ལེན་ལག་
 - ལྷན་སྦྲེང་ཐང་ཆད་པ་ཡང་ན་དུག་ལག་གཏོང་ལེན་ལག་
- ཀོ་སྤྱི་ལོ་-19 ཡོད་མཁན་ཡང་ན་ཡོད་སྤྱིད་པའི་མི་ཚོས་སྤོན་པའི་གྲུ་སྤོན་ལག་གི་ཆེད་དུ་རང་ཉེད་ནས་ཐོན་མི་རུང་།
- མ་འཕྲིན་དེ་ལས་མང་བ་ཐོབ་ཆེད། དུ་གནས་ nyc.gov/health/coronavirus ལ་གཞིགས་པ་དང་ “Symptoms and What to Do When Sick” (ནད་ཉེད་ལྟར་དག་ནད་པ་ཆགས་པ་ཡིན་ན་གང་གྲུ་དགོས་སམ་) འཚོལ།

སྤྱི་ལོ་མཚོ་འགྲམ་ཡང་ན་ལ་ཐེ་བའི་གནས་དེ་འདྲ་པོ་གཞན་དག་རང་ཉེད་ཀྱི་ཉེ་འགྲམ་དུ་ཡོད་པ་དེ་ཚོར་ཐེབས།

- འགྲལ་སྤྱོད་རྒྱུ་ཐང་ཐང་པོ་གནང་བ་ཡིན་ན་ཉེད་ལ་ཀོ་སྤྱི་ལོ་-19 ཡོད་མཁན་གྱི་མི་ཞིག་དང་ལྷན་འཕྲད་ཉེད་པའི་གོ་སྐབས་མང་དུ་འགྲོ་གི་རེད།
དེས་ཡང་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་འདྲེན་དང་ཁྲིམ་ལམ་ལག་ལ་མི་ཚོགས་ཆེ་ཅུ་གཏོང་གི་རེད།

རང་གི་བར་ཐག་ཉོར།

- ཉེད་དང་གཞན་བར་ལ་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱུ་ཐག་ཉོར་ 6 ཉོར། གལ་སྤྱིད་ཉེད་ཀྱི་དེ་ལྟར་གནང་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། མཚོ་འགྲམ་ཡང་ན་སྤྱི་ལོ་ལྟར་གཞན་གྱི་
ཆ་ནས་ཐོན།

གཏོང་ཁེབས་ཤིག་གྲོན།

- གཏོང་ཁེབས་ཤིག་ནི་བཙན་པོ་ཡོད་པའི་ཤོག་ཐུང་ཡང་ན་རས་ཀྱི་བཙོས་པ་གང་རུང་དཔེར་ན་རས་དཀྱིས་གྲུ་བཞི་ཡང་ན་ལ་དཀྱིས་ཉེད་ཀྱི་སྤྱོད་དང་
ལ་འགོ་མཐུན་ཞིག་རེད། གཏོང་ཁེབས་དག་སྐབས་བདེ་པོ་ཡོད་པ་ཚོ་མ་ཟད་ནད་ཉེད་ལྟར་གང་ལ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཆེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་
རེད།
- སོ་ 2 ལས་ཆེ་བའི་ནིུ་ཡོག་བཙན་པོ་རང་ཉེད་ཀྱི་སྤྱོད་ལ་ཉུང་དུས་གལ་སྤྱིད་མི་གཞན་གྱི་ས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱུ་ཐག་ཉོར་ 6 ཉོར་མི་ཐུབ་པ་
ཡིན་ན་དེས་པར་དུ་གཏོང་ཁེབས་ཤིག་གྲོན་གནང་དགོས།
- གཏོང་ཁེབས་སྐྱར་ལ་ཆ་འཕྲིན་མང་བ་ཐོབ་ཆེད། དུ་གནས་འདིར་གཞིགས་ nyc.gov/facecoverings

འདྲུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཚེད་ཐང་སྐོ་བྱེད་ཡོད་དམ།

མེད། འདྲུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཚེད་ཐང་ཁག་བར་ཐོ་གསར་པ་མ་འཕྱོར་བར་དུ་སྐོ་བྱེད་ཡོད།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ཞིག་ལ་སྐྱོད་ཆེད་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་སྐྱེལ་འདྲེན་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་ན་གང་ཕྱིད་དགོས་སམ།

དུས་ནམ་ཡིན་ལ་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས། ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་འགམ་དུ་ཡོད་པའི་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་དང་མཚོ་འགམ་ལོབས་གནང་དགོས། སྐྱེལ་འདྲེན་གྱི་རིགས་འདྲ་མིན་ཚང་མར། ཀོ་སྲིད་ཏུ་-19 རྩོན་འགོག་གི་དོགས་ཐོན་དག་དཔེར་ན་མི་གཞན་དག་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་ཕྱི་ཏུ་ 6 ཉར་བ། གཏོང་ཁབས་ཤིག་གྱོན་པ། ལག་པའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་ཡག་པོ་ཉར་བ་སོགས་ལྷན་ཐབས་དེ་དག་ལག་བསྟར་གནང་དགོས། མཉམ་ཞོན་ (“མཉམ་སྦྱོད” ཡང་ན་ “བསྐྱུ་བྱ་རྒྱལ” རས་ཞོན་པ་ཡང་ཟེར་) རིགས་ཚོགས་གི་མེད།

ངས་སྤྱི་དམངས་ནང་ལ་སྐྱེལ་མའི་ཟས་བཟོ་ཚོགས་གས།

འདྲུ་འཛོམས་དང་སྲེག་མའི་གསོལ་སྤོན་ཚོགས་གི་མེད་པ་དང་། སྲེག་ཟས་བཟོ་སའི་ས་ཆ་ཁག་སྐོ་བྱེད་ཡོད། རང་ཉེད་ཀྱི་བཟའ་ཚས་དང་མཉམ་དུ་དེ་བཞིན་ཡི་ཅོ་དང་ཚུ་ཐོབ་རུང་མེད་པའི་དུས་སུ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཆེད་ཀྱི་ལག་པའི་དག་ཚུས་མཉམ་དུ་འཕྱོར་བུལ་པའི་བསམ་སྐོ་ཞིག་གཏོང་དགོས། ཞིབ་མཐོ་ཆེད་དུ། ལྷ་གནས་འདྲིར་གཞིགས་ nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus

ངས་སྤྱི་དམངས་ནང་ལ་ལུས་སྐྱོད་བྱས་ན་འཕྲིག་གས།

འཕྲིག་གི་རེད། འདྲུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ཁག་པོ་ལ་བ་རྒྱག་པ་དང་ལུས་སྐྱོད་གནང་སའི་ས་ཆ་ཉ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད། རང་ཉེད་གཅིག་ལུ་ཡང་ན་ནང་མི་མཉམ་དུ་ལུས་སྐྱོད་བྱས་ན་འཕྲིག་གི་ཡོད་ཀྱང་། རུ་ཁག་གི་ཚེད་མའི་རིགས་ (དཔེར་ན་སེལ་པོལ་དང་། ཨ་རིའི་སྐོ་ལོ། སོབ་སོབ་སྐོ་ལོ། རྒྱ་ཆེད་སྐོ་ལོ་ལྷ་བུ་) ཅེ་ཚོགས་གི་མེད། ཕྱིའི་ལུས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱང་ཐག་ཉར་བ། དེའི་ནང་དུ་རྒྱག་ཤར་སྤོང་དུས་དང་། གོམ་པ་རྒྱག་དུས་དང་། དེ་བཞིན་རྒྱང་འཁོར་ཞོན་དུས་མི་གཞན་དག་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་ཕྱི་ཏུ་ 6 ཉར།

ངས་རང་གི་ཁྱི་སྤྱི་དམངས་འཕྲིད་ན་འཕྲིག་གས།

འཕྲིག་གི་རེད། འདྲུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ཁག་ཕྱི་དང་གཅེས་ཉར་སྲོག་ཚགས་ཀྱི་བདག་པོ་ཚོར་ལ་རྒྱང་གཅོང་མ་ཐོབ་ཐུབ་པ་དང་ལུས་སྐྱོད་གི་ཆེད་དུ་སྐོ་བྱེད་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱི་འཕྲིད་པའི་སྐབས་སུ། མི་གཞན་དག་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་ཕྱི་ཏུ་ 6 ཉར། རྒྱང་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱི་རྒྱག་གཏོང་ས་ཁག་བར་ཐོ་གསར་པ་མ་འཕྱོར་བར་དུ་སྐོ་བྱེད་ཡོད། ཞིབ་མཐོ་གནས་ཚུལ་མཁྱེན་ཆེད། ལྷ་གནས་འདྲིར་གཞིགས་ nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus

ཐོན་ཁུངས་ཁག

- འདྲུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་དམངས་འཕྲིད་ལུ་ཁག་གི་སྐོར་ལ་ཆ་འཕྲིན་མང་བ་ཐོབ་ཆེད། ལྷ་གནས་འདྲིར་གཞིགས་ nycgovparks.org/about/health-and-safety-guide/coronavirus
- འདྲུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་སྤྱི་དམངས་འཕྲིད་ལུ་ཁག་གི་སྐོར་ལ་ཆ་འཕྲིན་མང་བ་ཐོབ་ཆེད། ལྷ་གནས་འདྲིར་གཞིགས་ parks.ny.gov/covid19
- སྤྱི་དམངས་དང་སྐོ་སེང་མཐུན་རྐྱེན་ཁག་ལ་འགོ་བའི་སྐབས་སུ་སྐོབ་སྤོན་མང་བ་ཐོབ་ཆེད། ལྷ་གནས་འདྲིར་གཞིགས་ cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html

འདྲུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་འཕྲོད་བསྐྱེན་སྐྱོན་ཁང་གི་དོན་ནས་གནས་སྤངས་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོལ་ལ་བརྟེན་ནས་འོས་སྤོང་བྱས་པ་ཁག་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་གི། 5.22.20