

## འཇུག་ཡོག་གོང་ཁྲུང་སྐྱོད་ལྟུང་བཞུག་དྲིས་དྲི་བ་ཁལ། (FAQ)

### ངས་ག་དུས་ལས་ལུས་དུ་ཕྱིར་ལོག་བྱ་དགོས་སུ།

གོ་ཕྱིང་ཏེ་-19 འཇུག་ཡོག་གོང་ཁྲུང་ (NYC) གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་སྤྲོད་མཐུན་ནས་ཁྲུང་གང་ལ་འགྲོ་བཞེན་ཡོད། ཁྲུང་གི་ལས་མི་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་དང་གོ་ཕྱིང་ཏེ་-19 ཁྲུང་གང་ལ་སྤོང་འགྲོག་གི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་དེ་ནི་རྒྱུ་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་བའི་སྤྱི་ཚུལ་ལག་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྲོད་ལག་བཟར་གནང་རྒྱུ་དེ་རེད། རྒྱུ་ནས་ཕྱག་ལས་སྤྲོད་མཐུན་གནང་བ་ཡིན་ན་དེ་བཟུང་དེ་ཡོད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་དགོས་མཁན་གྱི་མི་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་ཚང་དུ་རོགས་རམ་བྱ་ཐུབ་དང་ང་ཚོའི་སྤྱི་ཚོགས་ཁག་ཉེན་སྲུང་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་བྱ་ཐུབ། དེ་ཡང་སྤྱི་ཚུལ་ལ་དུ་མཚོན་མདོག་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁག་ལ་གོ་ཕྱིང་ཏེ་-19 ལས་ལུས་ལྷག་སྤྱོད་ཆ་མི་སྟོན་པ་ཐབས་ལམ་ཡོད་མཁན་ཚོར་ཕན་ཐོགས་བྱ་ཐུབ།

ཁྲུང་གི་ངོས་ནས་རང་ཉེད་ཀྱི་བཀོལ་སྤྱོད་དག་ལ་འགྲུར་ཐོག་གཞན་དག་རིགས་གང་གནང་ཐུབ་པའི་སྐོར་ལ་བསམ་ཞིབ་གནང་སྟེ་ལས་མི་གང་མང་མང་རང་གི་རྒྱུ་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་ཐུབ་པ་ཡོང་བ་བྱ་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྲུང་གི་ངོས་ནས་རང་གི་ལས་མི་ཚོས་ངས་པར་དུ་ཁྲུང་ནས་ཐོན་ཏེ་ལས་ཀར་ཕེབས་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན། རྒྱུ་དྲིས་དྲི་བ་དང་དགོས་དོན་ཁལ། “[New York Forward](#)” (འཇུག་ཡོག་གོང་ཁྲུང་མདུན་ཕྱོགས།) རང་དུ་གསལ་བ་འདྲི་དག་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་གནང་བ་དང་ཉེན་ལ་རྒྱུ་གཏོང་བའི་ཐབས་ལུས་ལག་བཟར་གནང་སྟེ་ཁྲུང་གི་ལས་མི་ཚོ་གོ་ཕྱིང་ཏེ་-19 ལས་སྤྱོད་ཀྱི་ལས་མི་ཚོ་ལྟར་བྱ་དགོས།

### འཇུག་ཡོག་གོང་ཁྲུང་གི་ཐོན་ཁུངས་གང་དང་གང་ཡོད་དམ།

- འཇུག་ཡོག་གོང་ཁྲུང་གིས་ལས་སྟོན་དང་ལག་ཆ་ཁག་མཁོ་སྤོང་གནང་སྟེ། རྒྱུ་རིགས་སྤྱི་མང་གི་བརྒྱུ་མཚོན་མཚན་རྟགས་རིགས་འཕྲུང་བའི། ཉེན་ལ་མེད་པའི་ཁོར་ལུག་དག་རྒྱུ་འཛོན་ཚད་དུ་ཕན་ཐོགས་ཡོང་བ་གནང་གི་རེད།
- འཇུག་ཡོག་གོང་ཁྲུང་ལ་གོ་ཕྱིང་ཏེ་-19 “[Test and Trace](#)” (ལྟ་ཚོད་དང་རྩིས་སྟེགས་) ལས་འཆར་ལུས་ལྷན་ཞིག་ཁྲུང་དང་། ཁྲུང་གི་ལས་མི་ཚོ་དེ་བཞེན་ཁྲུང་གི་ཚོང་ཤལ་ཚོ་སྤྱི་ཚོགས་ཕྱེད་པའི་ཚེད་དུ་ཡོད། གནས་ཚུལ་མང་བ་མཁྱེན་འདོད་ཡོད་ན། གཤམ་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི། “དབྱེ་སེལ་དང་། ལྟ་ཚོད། འཕྲུལ་གཏུགས་བྱེད་ས་རྩིས་སྟེགས་” ལ་གཞིགས་རོགས།
- འཇུག་ཡོག་གོང་ཁྲུང་ལ་ཁྲུང་དང་ཁྲུང་གི་ལས་མི་ཚོས་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྟོང་ལ་སྟོབ་ལེན་ཐུབ་པའི་ཚེད་དུ། དེའི་ནང་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྟོང་འཕྲུང་བའི་རོགས་རམ་གནང་ཚེད་ཀྱི་ཐོན་ཁུངས་དག་ཐོབ་ཅུང་ཡོད། གནས་ཚུལ་མང་བ་མཁྱེན་འདོད་ཡོད་ན། “འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྟོང་ལ་སྟོབ་ལེན།” གཤམ་འོག་ཏུ་ཡོད་པ་དེར་གཞིགས་རོགས།
- འཇུག་ཡོག་གོང་ཁྲུང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཚོང་ལས་ཁག་གིས་ཁོང་ཚོའི་འགན་འཁུར་ལག་གོ་ཚོད་ཐུབ་པའི་རོགས་རམ་གནང་ཚེད་སྤྱི་ཚོགས་ནང་དུ་ཕེབས་ཀྱི་རེད།

### དབྱེ་སེལ་དང་། ལྟ་ཚོད། འཕྲུལ་གཏུགས་བྱེད་ས་རྩིས་སྟེགས་

#### ངས་རང་གི་ལས་མི་ཚོ་གོ་ཕྱིང་ཏེ་-19 ཚེད་དུ་དབྱེ་སེལ་གང་འདྲ་བྱ་དགོས་སུ།

འཇུག་ཡོག་མངའ་སྡེ་ (NYS) ཡི་དགོས་དོན་ལྟར་ལས་བདག་ཚོས་ལས་མིའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་དབྱེ་སེལ་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད། འཇུག་ཡོག་གོང་ཁྲུང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྟོང་ལྟར་ཁང་དང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་ (འཇུག་ཡོག་གོང་ཁྲུང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྟོང་ལྟར་ཁང་།) ཡི་[དབྱེ་སེལ་ལག་ཆ](#) ལ་བསྐྱར་ཞིབ་གནང་རོགས། ལས་བྱེད་པ་ཚོས་རང་ཉེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ཕན་ཐོགས་ལྡན་པའི་གནང་དགོས་པ་དང་གལ་སྲིད་ནང་པ་ཡིན་ན་རང་གི་དུ་བཞུགས་དགོས་པའི་དུ་བཞུགས་གཏོང་དགོས། རང་པ་ཡིན་དུས་ལས་ཀར་ཡོང་མཁན་གྱི་ལས་མི་ཡང་ན་ལས་ཀ་བྱེད་ལུས་ལ་ནང་པ་ཆགས་མཁན་ཚོ་འཕྲུལ་དུ་རང་གི་དུ་བཞུགས་གཏོང་གནང་དགོས།

ལས་བྱེད་མི་སྤྱི་ཚོགས་རང་ངོས་ནས་ཟུར་བཀག་མཚམས་འཛོག་བྱེད་པའི་ཚེད་གཞི་ལག་ལོན་ཐུབ་པའི་བར་དུ་ཁོང་ཚོས་རང་གི་དུ་བཞུགས་སྤོང་བྱ་རྒྱུའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གཏོང་ཚད་ལས་བདག་ཚོའི་ངོས་ནས་དགོངས་ལུ་སྤྱི་ཚུལ་ལག་ཏུ་གཏོང་གནང་དགོས། དེ་བཞེན་ཕྱིའི་གཞུགས་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་གནང་བ་དང་། ལག་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལག་པོ་ཉར་བ། རྒྱུ་དུ་གཏོང་ཞབས་བེད་རྒྱུ་གཏོང་བ་སོགས་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུར་གནང་འགག་ཆགས་ཡོད། — རོགས་ཐོན་འདྲི་དག་མི་གོ་ཕྱིང་ཏེ་-19 ལས་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོད་དགོས་ངེས་ཀྱི་དྲོགས་ཐོན་རེད། ལྷག་པར་དུ་གལ་སྲིད་མི་ཞིག་ནང་པ་ཡིན་པ་དང་ནང་ཆགས་རིགས་མེད་ན་དེ་བས་ཀྱང་དེ་ལྟར་རེད།





ངའི་ལས་མི་ཚོས་ཁོང་ཚོའི་སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་ལྟར་དུ་དགོངས་ཀྱི་ཐོབ་ཚ་ཚ་ཚང་བེད་སྤྱོད་བཏང་བའི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོང་ཚོར་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ཡི་ནད་རྟགས་རིགས་ཡོད་པ་  
 ཡང་ན་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ཡོད་པ་དེས་གཏུན་ཚགས་ཡོད། གཞུང་གི་དོན་ནས་ཁོང་ཚོར་ནད་དགོངས་ཀྱི་སྐྱོད་ཀྱི་ཐོབ་སྤྱོད་གནང་གི་རེད་དམ།  
 སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་ལྟར་དུ་དགོངས་སྐྱོར་ལ་གནས་ཚུལ་མཐུན་ཕྱབ་པའི་ཚེད་དུ། ལྷ་གནས་ [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ལ་ལེབས་ཏེ་དབྱིན་སྐད་ནང་ “Paid Sick Leave  
 Commissioner’s Order” (སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་ལྟར་དུ་དགོངས་འགན་འཛིན་པའི་བཀའ་ཁྲབ།) ནང་ “Paid Sick Leave FAQ” (སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་ལྟར་དུ་དགོངས་སྐྱོར་གྱི་རྒྱུན་  
 ངོས་ཀྱི་བཀའ་) གི་ལྷོ་ལ་རྟོགས། རྒྱུང་གི་སྐད་ཡིང་ [NYC DCWP](http://NYC DCWP) ཐོག་ལ་གནས་ཚུལ་མང་བ་མཐུན་ཚེད་གཟུགས་ན་འགྲིག

ལས་བདག་ཚོའི་དོན་ནས་ཞི་ཕྱི་ཡོག་གོང་ཁྲུང་དང་ཞི་ཕྱི་ཡོག་མངའ་སྡེའི་འགོ་བའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཁྲིམས་དང་། དེ་བཞིན་ཨ་རི་མི་སེར་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་གྱི་  
 ཁྲིམས་ཡིག་གི་འོག་ལ། “དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་” (དེའི་ནད་དུ་གསོ་དཔྱད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཁག་འཚུངས་ཡོད།) ཡིན་པའི་ལས་མི་ཚོར་རྒྱ་མཚན་ཐུན་པའི་མཐུན་སྦྲེལ་  
 གུ་ཤར་གནང་དགོས་པའི་འགན་འཁུར་ཞིག་ལས་བདག་ཚོར་ཡོད་པ་མཐུན་པ་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད། གུང་སེང་གི་དུས་ཚོད་ནི་རྒྱ་མཚན་ཐུན་པའི་གུ་ཤར་ཞིག་རེད།  
 དབྱེ་འབྲེད་ཁྲིམས་འདི་དག་ལ་སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་ལྟར་དུ་དགོངས་མཐོ་སྤྱོད་གནང་དགོས་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ལ་ལས་བདག་གི་དོན་ནས་ལས་བདག་གི་སྤྱི་ཚུལ་ (དང་  
 རྒྱུམ་ཚང་དང་གསོ་དཔྱད་དགོངས་འཁུར་ཁྲིམས་ཀྱི་འོག་ལ་དེ་ལས་མང་བ་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།) ནད་དུ་མཐོ་སྤྱོད་བྱས་པ་ལས་ཀྱང་སྐྱོད་ཀྱི་ལོ་ལྟར་དུ་དགོངས་འཁུར་བ་  
 སྤྱོད་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡང་གསལ་བྱེད་དེས་ལས་བདག་ལ་འོས་འཚམ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་མ་བཟོ་ན་དེ་ལྟར་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

**གལ་སྲིད་དེའི་ཚོང་ལས་ཀྱི་དོན་ནས་དགོས་མཐོ་ཚ་ཚང་བཞི་སྤྱད་བྱས་ཀྱང་ལས་མི་དང་ཡང་ན་ཚོང་ཤག་ཚོར་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 འགོས་ན་ང་ལ་འགན་འཁུར་གང་  
 རུང་ཡོད་དམ།**  
 རྒྱུང་གི་འགན་བཅོལ་མཐོ་སྤྱོད་གནང་མཁན་དང་དོ་ཚབ་ཁྲིམས་ཚོད་པར་འགན་འཁུར་དང་འབྲེལ་བའི་སློབ་ཚན་སྐོར་ལ་བཀའ་འདྲི་ལྟས།

**འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྦྱོང་དང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱབ་སྐྱོར་སྒྲིབ་ལེན།**

ངའི་ལས་མི་འགའ་ཤས་ལ་སྐྱར་པ་ཞིག་མེད་སྲིད་པས། དས་ཁོང་ཚོ་གང་དུ་མཚམས་སྦྱོར་བྱ་དགོས་སམ།

- དེ་ཡོད་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྦྱོང་མཐོ་སྤྱོད་གནང་མཁན་གྱི་ཁ་བྱང་ཕྱོགས་དེབ་ཁྲུང་གི་ཀུན་པ་ཚེའི་འཕྲོད་བསྟེན་འགན་བཅོལ་འཚར་འགོད་ལ་བཞོ་  
 འགྲམས་གནང་སྟེ་ལས་མི་ཚོས་ལྟ་སྦྱོང་འཚོལ་ཚེད་རོགས་རམ་གནང་ཕྱབ་པ་གནང་དགོས།
- གལ་སྲིད་ཀྱི་ལོ་ལྟར་དུ་ལས་མི་ཚོར་འགན་བཅོལ་མཐོ་སྤྱོད་གནང་གི་མེད་ན། ལས་མི་ཚོར་ཁོང་ཚོས་ 311 ལ་ཁ་བར་  
 བཏང་སྟེ་རིན་པ་སྤོང་མི་དགོས་པ་ཡང་ན་རིན་གོང་དམའ་པོ་ཡོད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྦྱོང་འཚོལ་ཕྱབ་པའི་སྐོར་གསུངས།
- [ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19](#) ཡི་རིན་མེད་ལྟ་སྦྱོར་ལ་གནས་ཚུལ་མཐོ་སྤྱོད་གནང་དགོས།
- [ནད་པ་ཚགས་ན་གང་བྱ་དགོས་པའི་](#)སྐོར་ལ་གནས་ཚུལ་མཐོ་སྤྱོད་གནང་དགོས།

**ང་ཚོའི་ལས་མིའི་ཐོག་ལ་པོ་ཡང་ན་ནད་མི་མང་པོ་ཞིག་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 ཡིས་རྒྱུན་བྱས་ནས་འདས་གོང་ཕྱིར་ཡོད། སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཐོན་ཁུངས་གང་  
 ཡོད་དམ།**

ག་བྱེད་འདི་བྱེད་མི་ཤེས་པ་དང་། ཡིད་སྐྱོ་བ། རློ་འཚབ་དང་དངངས་འཚབ་སྐྱེས་པ། ཡང་ན་སེམས་ངལ་གྱི་ནད་རྟགས་གཞན་དག་རིགས། དཔེར་ན་གཉིད་ལྷག་  
 མི་ཕྱབ་པའི་དཀའ་ངལ་སྤོང་ཚོར་བྱུང་བ་དེ་རིགས་ནི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་ལྟར་གྱི་ལས་མི་ཚོར་འགོལ་བཟོད་གནང་དགོས། [“App Library”](#) (ཞེན་སྤྱོད་གྱི་  
 མཚོན་) ལྷ་གནས་ [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) ལྟར་དུ་ལེབས་ནས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་སེམས་ཚོར་གྱི་བདེ་ཐབས་སྤྲངས་འཛིན་ཚེད་དུ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་དུ་ལམ་ཐོག་  
 ཏུ་ཡོད་པའི་ལག་ཆ་དག་འཚོལ། ལས་བྱེད་མི་སྣམ་ཞི་ཕྱི་ཡོག་གོང་ཁྲུང་དང་ཐང་ (NYC Well) ལ་ཡོད་པའི་སྐོབ་སྐྱོན་པ་ཚོར་འབྲེལ་བ་གནང་ཕྱབ། རིན་པ་སྤོང་  
 མི་དགོས་པ་དང་གསང་བ་ཉར་བའི་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ཞབས་ལུ་ཡོད། རིན་པ་ཡོག་གོང་ཁྲུང་དང་ཐང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོ་ཚུ་ཚོར་ 24 ཡི་རིང་  
 དང་བདུན་གཅིག་གི་ཉིན་གངས་ 7 གྱི་རིང་ལ་ཡོད་པ་ཚོས་སྐོབ་སྐྱོན་ཕྱང་ཕྱང་ཞིག་ལྟར་གྱི་ཚེད་དུ་མཚམས་སྦྱོར་གནང་ཕྱབ།

- 888-692-9355 ཁ་བར་ཐོང་།
- ལྷ་ལམ་ [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) ཐོག་ལ་སྤོང་མོལ་གནང་རོགས།

ཡང་ཞི་ཕྱི་ཡོག་མངའ་སྡེའི་ཀོ་ལྷིང་ཏུ་-19 སེམས་ཚོར་རོགས་རམ་གྱི་ཁ་བར་ཐོང་ལ་ཐུང་ཡོད་པ་དང་དེ་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤོང་བདེ་ཐོབ་ཡོད་པའི་ཚེད་ལས་  
 དུང་སྐབས་མི་སྣ་མངགས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་སྤོང་ཚུ་ཚོར་ 8 བར་ཕྱི་དྲིའི་ཚུ་ཚོར་ 10 བར་དང་། བདུན་གཅིག་གི་ཉིན་གངས་བདུན་རིང་ལ་ཨང་གངས་  
 844-863-9314 ཡི་ཐོག་ལ་ཉར་འཛོག་གནང་བ་དང་། རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ། ལྟ་སྦྱོང་གི་ཚེད་དུ་མཚམས་སྦྱོར་གནང་གི་རེད།



ཐོག་ནས་རྒྱུ་བཟུང་གནང་དགོས་པའི་དགོས་མཁོ་ལག་དྲག་སྐྱལ་གཏོང་གནང་དགོས།

**ངས་ངོ་བཅར་གྱི་ཚོགས་འདུ་རེགས་འཚོག་ན་འགྲིག་གི་རེད་དམ། འདྲི་ཚོགས་བཅར་བའི་གྲངས་ཀྱི་མང་ཤོས་ལ་ཚད་གཞི་ཞིག་ཡོད་དམ།**

འདྲི་འཛོམས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་གཞན་དག་དཔེར་ན་ཁ་པར་དང་གཟུགས་མཐོང་བརྟན་པར་གྱི་ཚོགས་འདུ་ལྟ་བུ་གང་ལྟར་ཅི་ལྟར་བྱས་པའི་ཚུལ་དུ་བྱོན་ཐོང་། དོ་བདག་ངོ་བཅར་གྱི་ཚོགས་འདུ་རེགས་ལ་ལས་བྱེད་མི་སྡེའི་གྲངས་ཀྱི་ཉེ་ཉེ་ཞིག་ཡོད་པ་བཟོ་བ་དང་། ཚོགས་ཁང་ཆེ་བ་བཟོ་བྱེད་གཏོང་བ་ལ་ལས་ན་བྱི་ལ་འདྲི་འཛོམས་གནང་བ། ལྟའི་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་ཉེ་མཐར་ཡང་རྒྱུ་ཐག་སྟེ་ 6 ཉར་ཡོད་པ་རྒྱུན་སྲིད་གནང་དགོས།

**ལས་བྱེད་པ་ཚོས། དཔེར་ན་ཚོང་ཚོག་དོན་ཁང་ཡང་ན་མཚོང་ཁང་ནང་དུ་ཡོད་མཁམ་ཚོས་སྐྱེལ་འབྲེལ་གནང་མཁམ་གྱི་ལས་མི་ཡང་ན་མི་གཞན་ཚོང་ཚོག་དོན་ཁང་ནང་དུ་ལེབས་མཁམ་ལ་འབྲེལ་བ་གང་འདྲ་བྱ་དགོས་སམ།**

སྐྱེལ་འབྲེལ་གནང་མཁམ་གྱི་ལས་མི་ཚོ་དང་འབྲེལ་བ་གནང་བའི་སྐབས་སུ། ལས་བྱེད་པ་ཚོས་ལས་ཀར་ཕྱོན་ནས་དོགས་ཚོར་ལག་གང་གནང་བ་ཆ་ཚང་ལག་བསྟར་གནང་དགོས། དེའི་ནང་དུ་ལྟའི་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་བཟུང་དང་། གཏོང་ལེབས་གྱོན་པ། ཁོང་ཚོའི་ལག་ལ་རྒྱུན་དུ་བཟུག་པ། ཁོང་ཚོའི་ངོ་གདོང་ལ་རེག་མི་བྱེད་པ་སོགས་འཚུངས་ཡོད། ཁ་པར་ཚོར་མོ་ཤེད་ནང་དུ་རང་སོར་གནས་དགོས་པ་དང་ལུས་སྐྱེལ་སོགས་ལ་མིང་རྟགས་འབྲིང་བའི་སྐབས་སུ་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་བུ་བཟོ་བྱེད་གཏོང་བ་སོགས་དོགས་ཚོར་གཞན་དག་སྐྱིག་གཞིའི་ནང་དུ་འཇུག་དགོས།

**གཏོང་ལེབས་གྱོན་པ།**

**ངའི་ལས་མི་ཚོས་ལས་ཀར་ཡོད་དུས་གཏོང་ལེབས་ཤིག་གྱོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།**

གལ་སྲིད་ལས་མི་ཚོས་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་དག་བར་ལ་ཉེ་མཐར་ཡང་རྒྱུ་ཐག་སྟེ་ 6 ཉར་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། ཁོང་ཚོས་གཏོང་ལེབས་ཤིག་དེས་པར་དུ་གྱོན་གནང་དགོས། དེ་བཞིན་ཁང་པའི་ནང་དུ་མི་གཞན་དག་ཉེ་མཐར་ལ་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ། ཐར་རྒྱུ་ཐག་སྟེ་ 6 ཉར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་དུས་རྟག་ཏུ་ཁོང་ཚོས་གཏོང་ལེབས་གྱོན་དགོས་པའི་སྐྱེལ་མ་ལུགས་ཚེར་གཏོང་གི་ཡོད།

གལ་སྲིད་ལས་མི་ཞིག་ལ་གསོ་དཔྱད་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏོང་ལེབས་ཤིག་ལ་བཟོད་ཐུག་གནང་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་དང་རྒྱུ་བཟུང་གནང་བའི་ཐོག་ནས་གནང་ཐུབ་པའི་ལས་ཀྱི་ཞིག་མེད་ན། གྲོང་ཁྲིམ་གྱི་འགྲོ་བ་མིའི་སྐོབ་ཐང་ཚུལ་མཉམ་གྱི་དགོས་དོན་ལྟར་ཉེ་ཉེ་ཞིག་ཀྱི་ངོས་ནས་ལས་མི་དེ་དང་མཉམ་ཐུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱ་མཚོན་ཐུབ་པའི་གུ་ཤང་ཞིག་ཉེ་ཉེ་ཞིག་ཀྱིས་གནང་ཐུབ་པ། དེ་ཡང་ཉེ་ཉེ་ཞིག་ཚོང་ལས་ལ་འོས་འཚམ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་མི་བཟོ་མཁམ་ཞིག་གི་སྐོར་ལ་གྲོས་མོལ་ཞིག་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དཔེར་ན། ཉེ་ཉེ་ཞིག་ཀྱི་ལས་མི་དེ་མི་གཞན་ས་ནས་བར་ཐག་ཉེ་པོ་ཉར་མི་དགོས་པའི་ལས་གནས་གཞན་ཞིག་ལ་བསྐྱར་དུ་བཀོད་སྐྱིག་གནང་བ། ཡང་ན་ཉེ་ཉེ་ཞིག་ལས་མི་དེ་ལ་རང་ཁྲིམ་ནས་ཐུག་ལས་གནང་ཐུབ་པའི་གོ་སྐབས་གནང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་མིན། གལ་སྲིད་གང་མ་ཀྱི་གཞན་དག་གིས་ཕན་མི་ཐོགས་པ་ཡིན་ན། ཉེ་ཉེ་ཞིག་གཅིག་བྱས་ན་དགོངས་པ་གནང་ཚོག་གི་ཡོད་མིན།

**ངས་ལས་མི་ཚོར་གཏོང་ལེབས་མཁོ་སྤྲོད་བྱ་དགོས་སམ་ཡང་ན་ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་མཁོ་སྤྲོད་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།**

ཉེ་ཉེ་ཞིག་རང་གི་ལས་མི་ཚོར་ཁོང་ཚོའི་ངོས་ནས་འགྲོ་སོང་གཏོང་མི་དགོས་པའི་ཐོག་གཏོང་ལེབས་མཁོ་སྤྲོད་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཉེ་ཉེ་ཞིག་ལས་མི་ཚོས་རང་རང་སོ་སོའི་གཏོང་ལེབས། དེ་ཡང་གལ་སྲིད་དེ་དག་ཉེ་མཐའི་ཚད་གཞི་ལོན་ན་འབྲེལ་ཡོད་བ་དང་གྱོན་ཚོག་པ་བཟོ་ན་འགྲིག་གི་ཡོད། དབྱུགས་ལྷིང་གཏོང་གི་གཅད་སྒོ་ཞིག་ཡོད་པའི་གཏོང་ལེབས་ཤིག་གཏོང་ལེབས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བཟོ་བྱེད་གཏོང་མི་རུང་། དེའི་རྒྱ་མཚོན་ནི་ཚོགས་བསྐྱབ་མེད་པའི་རྒྱུ་མི་གཞན་དག་སར་ཤོས་འཇུག་གི་ཡོད། ཚོང་ལས་རྒྱུང་རྒྱུང་ཚོས་གཅིག་བྱས་ན་རེན་པ་སྤྲོད་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་གཏོང་ལེབས་ཐོབ་མིན། གནས་ཚུལ་མང་བ་མཉམ་འདྲིང་ཡོད་ན། དུ་གནས་ [nyc.gov/nycbusiness/article/free-face-coverings](https://nyc.gov/nycbusiness/article/free-face-coverings) ལ་གཞིགས་རོགས།

**ལྟའི་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་བཟུང་དང་གཏོང་ལེབས་ཀྱི་སྐྱིག་ཁྲིམས་ལག་ཁས་ལེན་མ་གནང་མཁམ་གྱི་ཚོང་ཤལ་དོ་བདག་ཡང་ན་ལུག་འཕྲད་དུ་ཡོད་མཁམ་གྱི་མི་ཞིག་ལ་ངས་གང་འདྲ་བྱ་དགོས་སམ།**

ནིུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་འཛིན་སྐྱོང་གི་བཀའ་བྱ་མང་ 202.34 (NYS Executive Order 202.34) འོག་ལ། ཚོང་ལས་ཤིག་གིས་ཚོང་ཤལ་ཚོ་ལ། གཏོང་ལེབས་མ་གྱོན་ན་ཞབས་ལུ་མཁོ་སྤྲོད་མི་གནང་བ་འཚུངས་པའི། གཏོང་ལེབས་གྱོན་དགོས་པའི་ཐང་ལ་སྐྱིག་གཞི་ལག་དམ་དུ་གཏོང་ན་འགྲིག་པ་དང་། ཁོང་ཚོས་མཚོན་རྟགས་རེགས་སྐྱར་ནས་ནིུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་འཛིན་སྐྱོང་གི་བཀའ་བྱ་མང་དུ་དགོས་དོན་ལྟར་མི་མང་ཚོས་ཁོང་ཚོའི་ཉེ་ཉེ་ཞིག་གྱི་ལྟའི་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་བཟུང་གནང་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་གཏོང་ལེབས་ཤིག་གྱོན་གནང་དགོས་པའི་སྐོར་ཚོང་ཤལ་སྐོབ་གསོ་གཏོང་ན་འགྲིག་གི་ཡོད། གལ་སྲིད་ཚོང་ཤལ་ཅིག་གིས་ཚོང་ལས་ཀྱི་སྐྱིག་གཞི་ལག་དཔེར་ན་དུ་གཏོང་ལེབས་གྱོན་དགོས་པ་དང་ལྟའི་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་བཟུང་གནང་དགོས་པའི་སྐྱིག་ཞིག་ལག་ལ་སྤང་བཅི་མི་ལུ་ལ། ཉེ་ཉེ་ཞིག་མི་དེ་ལ་ཐོན་དགོས་པའི་རྒྱུ་ལུ་ཚོག་གི་ཡོད།

འོན་ཀྱང་། གལ་སྲིད་བདག་སྐོར་པ་དེས་ཁོང་ཚོར་ལུས་མེད་ཀྱི་སྐྱོན་ཞིག་ཡོད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཚོས་གཏོང་ལེབས་གྱོན་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱ་མཚོན་བཤའ་ན། ཉེ་ཉེ་ཞིག་ཀྱི་ངོས་ནས་རྒྱ་མཚོན་ཐུབ་པའི་གུ་ཤང་གནང་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དེ་ཡང་ཉེ་ཉེ་ཞིག་ཚོང་ལས་ལ་འོས་འཚམ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་མི་བཟོ་མཁམ་ཞིག་ཡོད།

མེད་སྐོར་ལ་དོ་བདག་དང་མཉམ་དུ་གོ་བསྐྱར་ངེས་པར་དུ་གནང་དགོས། བྱེད་ཀྱིས་བྱེད་ཀྱི་ཚོང་ལས་དང་། བྱེད་ཀྱི་ལས་མི། བྱེད་ཀྱི་ཚོང་ཤག་ཚོ་དང་གནང་ཐུབ་པའི་གོ་སྐྱོད་གི་གནང་ཀ་གཞན་དག་གནང་ཐུབ་པའི་འབད་བརྩོན་གནང་དགོས། གོ་སྐྱོད་འདི་དག་ཚོང་ལས་རེ་རེས་ཚོང་ལས་ལ་དཀའ་ངལ་མི་བཟོ་བའི་ཐོག་གུ་ཤང་རིགས་གནང་བའི་རུས་པ་ཆེ་རྒྱུ་ལ་རག་ལུས་ཡོད། གལ་སྲིད་ཇ་དྲག་གི་གནས་ཚུལ་ཡང་ན་གནས་སྐྱངས་ཤིག་བྱུང་བ་དེས་ཚོ་སྤོག་དང་སྐྱེད་ཀྱི་ཁར་དབང་ལ་ཉེན་ཚབས་བཟོ་སྲིད་པ་ཡིན་ན། **911** ལ་ཁ་པར་ཐོང་།

**“ལས་ལེན་ཅུང་བའི་” གདོང་ཁབས་ཤིག་གི་ངོས་འཛིན་གནང་སྐྱངས་གང་འདྲ་རེད།**

གདོང་ཁབས་རིགས་ཀྱི་སྐོར་རྒྱན་དྲིས་དྲི་བ་འདི་ལ་གཞིགས་རོགས།  
[www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-face-covering-faq.pdf](http://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-face-covering-faq.pdf)

**གལ་སྲིད་ལས་མི་ཚོས་གདོང་ཁབས་ལྟོན་གྱི་ཡོད་ན། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་དག་བར་ལ་རྒྱང་ཐག་སྡི་ཉི་ 6 ཉར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།**

གདོང་ཁབས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་དེས་བྱིའི་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱང་བཀྲེད་གནང་བའི་ཚབ་བྱ་མི་ཅང་། ལས་མི་ཚོས་གང་ཐུབ་ཅེ་ཐུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་མི་གཞན་དག་ས་ནས། ཐ་ན་གདོང་ཁབས་ཤིག་ལྟོན་གནང་ཡོད་པའི་དུས་སུ་འདྲ་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་སྡི་ཉི་ 6 ཉར་དགོས།

**ཐ་ན་གལ་སྲིད་ལུས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱང་བཀྲེད་རྒྱན་སྲིན་གནང་ཡོད་ཀྱང་། ལས་མི་ཚོས་དུས་ཚོད་གང་ཚང་ལ་གདོང་ཁབས་ལྟོན་དགོས་པ་ངས་བཟོ་དགོས་ཀྱི་རེད་དམ།**

རེད། རྒྱུ་ཡོངས་ནས་བཤད་ན། ལས་མི་ཚོས་མི་གཞན་དག་ས་ནས་རྒྱང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་སྡི་ཉི་ 6 ཉར་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་གདོང་ཁབས་ལྟོན་གནང་དགོས་པའི་དགོས་དོན་དེ་རེད། ཁོང་ཚོའི་བྱིས་ཚང་ལས་གཞན་པའི་མཉམ་སྲིད་བྱེད་པའི་ཁང་པའི་ནང་དུ་ཡོད་དུས། དཔེར་ན་ཡིག་ཚང་ནང་དུ་དང་ལས་ཀ་བྱེད་པའི་ས་ཆ་གཞན་དག་ལ་ཡོད་པའི་གནས་སྐབས་སུ་གདོང་ཁབས་ཤིག་གང་ཐུབ་ཅེ་ཐུབ་ཀྱིས་ལྟོན་གནང་རྒྱུ་སྐུལ་མ་ཤུགས་ཆེ་གཏོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་། བོད་དུ་འབྲེལ་བརྒྱུ་བྱས་ཟེན་པ་བཞིན། གལ་སྲིད་དོ་བདག་སྐྱེར་སོ་སོའི་ངོས་ནས་ཁོང་ཚོར་གསོ་དཔུང་གི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་པའི་ཆ་ནས་གདོང་ཁབས་ཤིག་ལྟོན་མི་ཐུབ་ཞེས་གསུངས་པ་ཡིན་ན། བྱེད་ཀྱིས་ངོས་ནས་རྒྱ་མཚན་ཐུབ་པའི་གུ་ཤང་གནང་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་དེ་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཚོང་ལས་ལ་འོས་འཚམ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་མི་བཟོ་མཁན་ཞིག་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་དོ་བདག་དང་མཉམ་དུ་གོ་བསྐྱར་ཞིག་ངེས་པར་དུ་གནང་དགོས།

བཟོ་ལས་ལ་རག་ལུས་པའི་ཐོག་འདིར་དགོས་མཁོ་འདྲ་མེད་ཡོད་སྲིད། ཞིབ་ཤིའི་ཚེད་དུ་ [“NY Forward”](http://www.nyforward.com) (ནིའུ་ཡོག་མདུན་བྱོགས་) ལ་གཞིགས་རོགས།

**གལ་སྲིད་ངའི་ལས་མིས་གདོང་ཁབས་ཤིག་ལྟོན་རྒྱུར་འདོད་པ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་ལེན་མ་གནང་ན་གང་བྱ་དགོས་སམ།**

གདོང་ཁབས་ལྟོན་རྒྱ་གལ་ཚན་པོ་ཡིན་པའི་སྐོར་ལ་ལས་མི་ཚོང་མར་སློབ་སྦྱོང་སྦྱོང་། སྲིད་སྦྱོང་དང་གོང་ཁྲུའི་བྱི་བྱེད་ཀྱི་བཀའ་ཁྲུབ་ལང་ན་ལས་བདག་གི་སྲིད་ཅུས་ཀྱི་དགོས་དོན་ལྟར་གདོང་ཁབས་ལྟོན་གནང་དགོས་ཀྱང་། གལ་སྲིད་ལས་མི་ཞིག་གིས་གདོང་ཁབས་ཤིག་ལྟོན་རྒྱུར་ལས་ལེན་མ་གནང་བ་ཡིན་ན། ལས་བདག་གི་ངོས་ནས་སྤྱི་གཞི་ལམ་ལྟར་བཅུན་ན་འབྲེལ་བ་ཡོད་སྲིད།

**ངས་འབྲིན་དཔུགས་ཀྱི་གཙང་སྒོ་ཞིག་ཡོད་པའི་གདོང་ཁབས་ལྟོན་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།**

མེད། འབྲིན་དཔུགས་ཀྱི་གཙང་སྒོ་ཡོད་པའི་གདོང་ཁབས་ཤིག་གིས་ཚགས་བརྒྱབ་མེད་པའི་རྒྱང་ཐོས་སུ་འཇུག་ནས། དེ་ལྟར་གདོང་ཁབས་ཀྱི་རུས་པ་རྒྱུང་དུ་གཏོང་གི་ཡོད།

**ལས་མི་རེ་རེར་ངས་གདོང་ཁབས་ག་ཚོད་མཁོ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་སམ།**

ལས་མི་ཚོར་བེད་སྤྱོད་བྱས་རྗེས་གཞུག་ཅུང་བའི་གདོང་ཁབས་དུ་མ་མཁོ་སྦྱོང་བྱེད་པ་ཡང་ན་རས་ཀྱི་ཁབས་དུ་མ་མཁོ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་ཁོང་ཚོར་ཉེན་ཉར་གདོང་ཁབས་གཙང་མ་སྦྱོན་མེད་པ་ཡོད་པ་གནང་དགོས།

**ལག་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལག་པོ་དང་གཙང་མ་བཟོ་སྐྱངས་ཀྱི་བྱེད་ལུགས་ལག་**

**ངའི་ལས་ཁུངས་དུས་ལུན་གང་འཚམ་ཞིག་གི་རིང་ལ་སྤོང་བར་ལུས་ཡོད། ངའི་ངོས་ནས་ལས་མི་ཚོ་ཕྱིར་ལོག་མ་གནང་གོང་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་གཙང་བ་བཟོ་བའི་བྱ་སྤྱོད་རིགས་བྱ་དགོས་སམ།**

ལས་མི་ཚོ་ཕྱིར་ལོག་མ་གནང་གོང་ལ། འཚར་ཅན་གྱི་གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་གཉན་དུག་ཐེངས་གཅིག་གནང་དགོས། དེ་ཡང་རྒྱན་དུ་རེག་ཐུག་བྱས་ཡོད་པའི་ངོས་དང་ཅ་དངོས་རིགས། དཔེར་ན་སློབ་ལག་འཇུག་དང་། ལུ་བ། ཀ་ལའི་མགོ་ལྷ་བ། གལ་སྲིད་ཐོག་བརྟེན་ཁང་པར་རྒྱང་ཡང་ན་རྒྱ་འཁོར་སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དུས་ལུན་གང་འཚམ་ཞིག་གི་རིང་ལ་བཀོལ་སྤོབ་ཐེད་པའི་མ་ལག་སྐར་འགོ་འཇུགས་ཀྱི་ཚེད་དུ་བཟོ་སྐྱོན་བྱེད་མཁན་གྱིས་འོས་སྦྱོར་གང་བྱས་ཡོད་པ་དག་ལག་བརྟེན་གནང་དགོས།

ངའི་ཚོང་ལས་ཀྱི་ས་ཆ་དུས་ལྟན་གང་འཚམ་ཞིག་གི་རིང་ལ་སྤོང་པར་ལྷན་ཡོད། དེར་ཡོད་པའི་རྒྱ་ལས་མི་དང་མི་གཞན་དག་གིས་འཕྲུང་ན་ཉེན་འཕྲོད་དམ། གལ་སྲིད་ཐོག་བརྟེན་ཁང་པ་ཞིག་སྤོང་པར་ལྷན་ནས་སྤོང་ཡོད་པ་ཡང་ན་ནང་དུ་སྤོང་མཁན་ཉུང་ཉུང་ལས་མེད་ན། རྒྱ་ལས་ཀྱི་མ་ལག་ནང་དུ་ཡོད་པའི་རྒྱ་རང་སོར་འབྲེལ་ནས་སྤོང་ཡོད་མིན། འབྲེལ་རྒྱ་ལས་ཐོག་བརྟེན་ཁང་པའི་ནང་དུ་གནས་སྤོང་བྱེད་མཁན་ཚོར་ཉེན་འཕྲོད་ལྟོགས་བཟོ་བྱེད། རྒྱ་ཀྱི་ཐོག་བརྟེན་ཁང་པའི་འགན་འཁུར་འཛིན་ལ་ཉེན་འཕྲོད་དག་སེལ་ཆེད་མཁྱེད་རྒྱ་ཀྱི་ལྟུང་ཡོད་པ་དེ་གོང་སྤོང་ནས་མཁོ་སྤོང་གནང་བའི་རྒྱ་གཙང་མས་བརྗེ་ལེན་གྱི་ལག་བསྟར་བྱས་ཡོད་པའི་བྱ་ཐབས་ལག་སྟོར་ལ་སྐྱོད་ཆ་ཤོད། ཐོག་བརྟེན་ཁང་པའི་བདག་པོ་དང་། འགན་འཁུར། འཚར་འགོད་པ། ལྷ་རྟོག་པ་ཚོར་དམིགས་པའི་ཞིབ་ཚུལ་ལམ་སྟོན་ [“Guidance for Returning Building Water Systems to Service After Prolonged Shutdown”](#) (དུས་ལྟན་རིང་པོ་ཞིག་གི་རིང་ལ་ལ་བརྒྱབ་རྗེས་སྤོང་ཡོད་ཐོག་བརྟེན་ཁང་པའི་རྒྱུ་མའི་མ་ལག་དག་གི་འབས་ཁུ་བསྟར་སྤོང་གི་ལམ་སྟོན།) རང་དུ་འཁོད་ཡོད།

**ངས་རེག་ཐུག་མི་དགོས་པའི་ལག་པའི་དག་རྩལ་མཁོ་སྤོང་བྱ་དགོས་སམ།**

རེད། རེག་ཐུག་མི་དགོས་པའི་ལག་པའི་དག་རྩལ་ཉུང་མཐར་ཡང་ཆང་རག་བརྒྱ་ཆ་ 60% ཡོད་པ་དག་མཉམ་སྦྲེད་གནང་སའི་ངོས་དང་། ཡོ་བྱད། ལག་ཆ་ཡོད་སའི་ས་ཆ་གང་སར་འཛོལ་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་བྱེད་མི་སྣ་དང་། ཚོང་ཤག་ཐུགས་འཕྲད་དུ་ཡོང་མཁན། དེ་བཞིན་དོ་བདག་ཚོར་ལག་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་ལག་པོ་ཉར་རྒྱ་བྱུང་སྟེ་ལག་པོ་ཆེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད།

**ངའི་ལས་བྱེད་མི་སྣས་ལག་ཐུབས་གྱི་དགོས་སམ།**

འཚར་ཅན་ལག་ཐུབས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པའི་འོས་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་མེད། [CDC](#) ཡི་དེ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ནང་འགྲེལ་བཞེད་གནང་གི་ཡོད། གཙང་མ་བཟོ་དུས་ཡང་ན་མི་རྒྱུ་དཔ་ཡིན་པ་ཞིག་ལ་རྒྱ་སྤོང་གནང་བའི་སྐབས་སུ་ལག་ཐུབས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ་ཡིན་ན་རྒྱ་པོ་ཡོད། གནས་སྐབས་གཞན་དག་ལས་ཆེ་བའི་ནང་དུ། ལག་ཐུབས་གྱི་དཔ་དེ་དགོས་པའི་མི་ཚང་པ་དང་ད་དུང་ཡང་ནང་སྤོང་སྤོང་གི་མཁོ་སྤོང་གཏོང་བྱེད་པ་ཡོད་མིན། རང་ཉེད་སྤོང་སྤོང་གི་ཐབས་ལམ་ལག་པོས་ཤིག་ནི་རྒྱ་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པོ་ཚོ་དང་རྒྱས་སྐར་ཆ་ 20 ཡི་རིང་ལ་བཟུ་བ་ཡང་ན་ཉུང་མཐར་ཡང་ཆང་རག་བརྒྱ་ཆ་ 60% ཡོད་པའི་ལག་པའི་དག་རྩལ་ཤིག་བེད་སྤོང་གཏོང་རྒྱ་དེ་རེད།

**ངས་ཐུན་མོང་གི་ས་ཆ་དང་། དཔེར་ན་ཚོགས་ཁང་དང་། ཐབ་ཚང་། འབྲུད་ཁང་ལྷ་བྱ་གཙང་མ་ལན་གྲངས་ག་ཚོད་ཅས་བཟོ་དགོས་སམ།**

འཚར་ཅན་གཙང་མ་བཟོ་དང་གཉན་དུག་ཉུང་མཐར་ཡང་ཉེན་ལྡན་གནང་དགོས་པ་དང་། མཉམ་སྦྲེད་བྱེད་པའི་ཅ་དངོས་ (དཔེར་ན་ལག་ཆ་ལྷ་བྱ) དང་། རྒྱུ་དུ་རེག་ཐུག་བྱེད་སའི་ངོས། སར་འགྲོ་རྒྱུ་འོང་མང་པོ་བྱེད་སའི་ས་ཁུལ་ལག་དཔེར་ན་གསང་སྤོང་དང་ཐུན་མོང་གི་ས་ཁུལ་ལྷ་བྱ་གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་གཉན་དུག་ལན་གྲངས་མང་བ་གནང་དགོས། རེག་ཐུག་ཡང་སེ་བྱེད་པའི་ངོས་དང་ཅ་དངོས་དག་གི་དཔེ་མཚན་གྱི་ནང་དུ་ཚོགས་འདུའི་ཅོག་ཅོད་དང་། རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ལག་སྟེ། མྱོའི་ལག་འཇུ། ལྷ་མ་གྱི་ལག་འཇུ། འབྲུགས་ལྷ་མ་གྱི་མྱོའི་ལག་འཇུ། ཀ་ལའི་མགོ། གསང་སྤོང་། རྒྱལ་གི་རྒྱལ་སྤོང་སྐོས་གསང་འཇུད་ཡོད། [གཙང་མ་བཟོ་སྤོང་གི་ལམ་སྟོན་ལ་གཟུགས།](#)

ལས་བདག་ལ་བདག་དབང་ཡོད་པ་དང་སྤོང་མཚན་འཛིན་བྱེད་པའི་ཡོ་བྱད། དཔེར་ན་མཁྱེད་ཁྱེད་དང་དོ་གཏོར་འགོ་བསྟུན་ཡོ་ཆས་ལྷ་བྱ། ལས་མཚན་པེ་ལའི་རྗེས་ལ་དེས་པར་དུ་གཙང་མ་བཟོ་དགོས། ཡོ་བྱད་ཀྱི་ནང་དང་། དེ་རྗེས་བྱེ་ལོགས་ལ་གཙང་མ་བཟོས་ནས་དུག་སེལ་གནང་དགོས། དེའི་རྗེས་ལ་ཚོ་དང་རྒྱས་ལག་པ་གཙང་མ་བཟུ་དགོས།

རང་ཉེད་ཀྱི་མཁྱེད་ཁྱེད་དང་ལག་ཆ་ཡོད་མཁན་གྱི་ལས་མི་ཚོར། གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་གཉན་དུག་སེག་བའི་ཐོན་རྗེས་ཡང་དག་མཁོ་སྤོང་གནང་རྒྱ་འཇུག་པའི་ཐོག་གཙང་མ་བཟོ་སྤོང་གི་བྱེད་ལུགས་གཅིག་པ་ལག་བསྟར་གནང་རྒྱུ་སྟོན་ལོ་ལྟར་སྤོང་དགོས། གཙང་མ་དེ་འདྲ་བཟོ་རྒྱུ་ཚར་བའི་ཆེད་དུ་སྤོང་ལས་ཀའི་དུས་ཚོད་ཚོག་པ་བཟོ་དགོས།

**རྒྱུ་ལས་མ་ལག་གིས་ཀོ་སྤོང་ཏེ་-19 རྒྱབ་སྐྱོར་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ལས་མི་ཚོ་དང་མི་གཞན་དག་སྤོང་ཆེད་དུ་ངས་གང་བྱ་བྱེད་པམ།**

ད་ལྟོ་ཆ་ལ་དཔང་ཉུགས་ལ་ཚོད་བཀག་ཡོད་པ་དང་རྒྱུ་ལས་མ་ལག་བརྒྱུད་ནས་འཇུག་ཡོད་པའི་རྒྱུ་གིས་རྟོག་དེ་བྱེད་པའི་གཉན་སེན་དེ་ལྟར་སྤོང་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་སྟོན་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་། གྲང་སྟོག་གི་འཇུག་ཆས། རྒྱུ་ལས་འོད་ཀྱི་སྤྱུ་གྲུ། ཡང་ན་རྒྱུ་འཁོར་ནས་ཡོང་བའི་རྒྱུ་བར་སྤོང་བྱེད་པར་དུ་གཡོ་འགུལ་ཤུགས་ཚོན་པོ་བྱེད་པ་དེས་ཟེགས་མ་དག་སྟེ་ཉི་ 6 ལས་ཀྱིས་བའི་གནས་སུ་སྤོང་བྱེད། དེ་དག་བསམ་ཞིབ་གིས།

- རྒྱུ་གི་རྒྱུ་སྤོང་རྒྱུ་གཡལ་དག་ལ་ཕྱོགས་སྐྱར་ཏེ་རྒྱུ་འཕྲུལ་ལུངས་ནས་བྱེད་དུ་སྐོར་བ་རྒྱལ་ཏེ་འཇུག་པ།
- ལས་མི་དང་ཚོང་ཤོག་ཚོའི་གནས་ས་པར་རྒྱུ་འཇུག་སྟེ་ཁོང་ཚོ་རྒྱུ་འགྲོ་སའི་མདུན་ལ་ཐད་ཀར་མེད་པ་ཡོང་བ་བྱེད་པ།
- རྒྱུ་འགྲོ་འོང་ཤུགས་ཆེ་བྱེད་སའི་ཁང་པའི་ནང་དུ། ལས་མི་ཚོས་ཐ་ན་མི་གཞན་དག་ས་ནས་རྒྱུ་ཐག་སྟེ་ཉི་ 6 ཉར་ཡོད་པ་ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བ་ཡོད་ཀྱང་གཏོར་ཁེབས་གྱི་གནང་དགོས་པ་བཟོས།

གཞན་ཡང་། རྒྱུ་ཀྱི་ས་ཆ་ལ་འོས་འཚམ་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས། རྒྱུ་འགྲོ་ལོགས་སུ་གཏོང་ཆེད་ཐབས་ཤེས་དེ་དག་ལག་བསྟར་གིས།



- ཕྱི་རྒྱུ་གི་བརྒྱ་ཚུ་མང་དུ་ཐོང་། འབྲུང་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན་ཐ་ན་བརྒྱ་ཚུ་བརྒྱ་བར་ 100% ཐོང་། (ཕྱིན་ལ་ HVAC མ་ལག་གི་རུས་པ་ལག་ཚ་ཚད་དང་བཞུ་ཚན་གཉིས་ཀའི་སྤངས་འཛིན་ལ་མཐུན་སྦྱོར་ཡོད་མེད་དེས་གཏན་བཟོ་དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཕྱི་ཡང་ན་ནང་གི་རྒྱུ་གི་སྤངས་ཀའི་ཚད་གཞི་ལག་དང་མཐུན་སྦྱོར་ཡོད་མེད་དེས་གཏན་བཟོ་དགོས།)
- གལ་སྲིད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན། བཀའ་ཟེན་པའི་བར་སྤོང་ལ་རྒྱུང་འགོ་འོང་གི་ཁྱོན་འབོར་མང་དུ་གཏོང་གནང་དགོས།
- ཚ་ཚད་ཡང་ན་གནས་འཛིན་ལ་གཞི་བཞག་ནས་རྒྱུང་མཐོ་འདོན་ཉུང་དུ་གཏོང་མཐུན་དགོས་མཐོ་སྤངས་འཛིན་གྱི་རྒྱུང་འགོ་ (DCV) ཡི་སྤངས་འཛིན་དག་མི་ཚོགས་པ་བཟོས།
- ཁོར་ལྷག་གི་གནས་སྤངས་དང་སྤོང་འཁར་གི་དགོས་ལམ་ལག་གིས་ཚོགས་པ་ཡིན་ན་རང་བྱུང་གི་རྒྱུང་འགོ་བེད་སྤོང་གཏོང་རྒྱུ་ཐུགས་བསམ་བཞེས་ཏེ་ (དཔེར་ན། གལ་སྲིད་གནང་ཐུབ་པ་དང་ཉེན་ཁ་མེད་ན་སྤོང་འཁར་ལྷུང་ལྷུང་ལྟེ་བ།) ཕྱི་རྒྱུ་གྱིས་ནང་གི་རྒྱུང་སྤོང་གཏོང་བའི་རུས་པ་ཆེ་ཅུ་གཏོང་དགོས།
- བཟོ་བཞུགས་ཀྱི་རྒྱུང་འགོ་འོང་ཐད་ལ་ཚད་མཐོ་བའི་དང་ནས་རྒྱུང་དུ་གཏོང་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ལྟེ་བའི་རྒྱུ་གི་འགོ་འོང་ཚགས་སྦྱོར་གང་ལེགས་བཟོས། (MERV 13 ཡང་ན་ 14)
  - ཚགས་ཁང་དང་བང་ཐེ་ལ་ཞིབ་བཤེར་གནང་སྟེ་འོས་འཚམས་ཀྱི་ཚགས་རན་པོ་ཡོད་པ་དང་ཚགས་གཡོལ་ནས་འགོ་བའི་ལམ་ལག་ཉུང་དུ་གཏོང་ཆེད་ཞིབ་བཤེར་གནང་དགོས།
- ས་ཆ་བཀའ་མེད་པའི་དུས་ལྟར་རྒྱུང་འགོ་མ་ལག་བེད་སྤོང་བཏང་ནས་སྦྱོར་རྒྱུང་ལམ་གང་ཆེ་བཟོ་ཐུབ་པའི་ཐུགས་བསམ་བཞེས་དགོས།
- ལས་ཀ་བྱེད་ས་ཁེངས་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་གསང་སྤོང་མཐུན་ཉེན་ཁག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་འཐེན་རྒྱུང་འགོར་དག་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་རུས་པ་ཆ་ཚད་གི་ཐོག་བཞུགས་སྤོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དེས་བཏན་བཟོ་དགོས།

**སྤྱི་ཐོག་ནས་འབྱོར་བའི་ཐུམ་སྐྱེལ་དག་ལ་ང་ཚོས་གང་འདྲ་བྱ་དགོས་སམ།**

ཐུམ་སྐྱེལ་རེགས་འཚུངས་པའི་སྤྱི་ཐོག་ནས་འབྱོར་བ་རེགས་ལ་ལག་པ་འཚང་དུས་ལག་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ལག་བརྩར་གནང་དགོས།

**བརྗེ་འབྲེལ་དང་སྦྱོང་བརྩམས།**

**ཀོ་ལོ་ལོ་ལོ་-19 ལས་ཉེན་སྦྱོབ་བྱེད་ལུགས་སྐོར་ལ་ངས་ངའི་ལས་མི་ཚོར་དྲན་སྐུལ་གཏོང་ཆེད་ཀྱི་མཚོན་ཉུགས་གང་ནས་རྟེན་ཐུབ་བམ།**

ནིའུ་ཡོག་གོང་ཁྲུང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ལ་རེན་པ་སྤོང་མི་དགོས་པའི་མཚོན་ཉུགས་རེགས་སྐོར་ཡིག་འདྲ་མིན་ནང་ཐོབ་ཅུང་ཡོད། **311** ལ་ཁ་པར་ཐོང་ཡང་ན་དུ་གནས་ [www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-posters-and-flyers.page](http://www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-posters-and-flyers.page) རས་པའི་ལེན་གནང་རོགས།

- རྒྱབ་གང་ལ་དེ་ལོག
- ཕྱི་ལྟོ་གཟུགས་པའི་ཐོག་ནས་རྒྱང་བཏེད།
- རྒྱུང་གི་ལག་པ་ལྷུས།
- རྒྱུང་གི་སྐྱོ་ཁ་ལོབ།

**ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་མི་ཚོར་ཀོ་ལོ་ལོ་-19 ལས་ཉེན་སྦྱོབ་བྱེད་ལུགས་ལག་ལམ་བརྩར་ཡག་པོ་གང་འདྲ་གནང་གི་ཡོད་མེད་ལྟ་ཞིབ་གནང་དགོས།**

- རྒྱུང་གི་ལས་བྱེད་མི་སྣས་ཀོ་ལོ་ལོ་-19 ལས་ཉེན་སྦྱོབ་བྱེད་ལུགས་ལག་ལམ་བརྩར་ཡག་པོ་གང་འདྲ་གནང་གི་ཡོད་མེད་ལྟ་ཞིབ་གནང་དགོས།
- རྒྱུང་གི་བེད་འཇགས་འཚར་གཞི་གང་ཡོད་པ་དེ་ལས་མི་ཚོས་དེ་བརྩར་ཞིབ་གནང་ཐུབ་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ལ་སྤྱོད་དགོས། འཚར་གཞི་དེ་རྒྱུང་གི་ལས་མི་ཚོར་བཞོ་འབྲེལ་གནང་སྟེ་དེ་ལྟར་ཁོང་ཚོས་གང་རེ་སྤོང་གནང་དགོས་པ་ཁོང་ཚོས་ཤེས་ཐུབ་པ་བྱ་དགོས།
- རྒྱུང་བརྗེ་དང་སྤོང་སྤོང་གི་ཚོད་སྤོང་དགོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གནང་དགོས། ལས་མི་ཚོས་དེ་བའདོན་པ་དང་སྤོང་འཚབ་གང་ཡོད་པ་ཤོད་ཐུབ་པའི་ཚད་དུ་བརྒྱུད་ལམ་ཞིག་ཡོད་པ་གནང་དགོས།
- ལས་མི་གསལ་པ་དང་། ཉམས་གཤིག་པ། དྲང་སྤངས་པ། གནས་སྐབས་ཀྱི་ལས་མི་དང་བོགས་མ་ལེན་མཐུན་ཚོར་རྒྱུང་བརྗེ་དང་ལས་པར་དུ་སྤོང་གནང་དགོས། འབྲེལ་བ་གནང་ཆེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་བེད་སྤོང་ཐོང་། སྤོང་འཕྲོད་དང་། གསལ་འཕྲིན་གྱང་དོས་ཐོག་ལ་སྤྱོད་ཡིག་སྤྱོད་པ། གསལ་བརྒྱགས་རེགས་ལྟ་བུ།
- ལས་མི་ཚོས་གོ་ཐུབ་པའི་སྐོར་ཡིག་ལག་གི་ནང་དུ་བརྗེ་འབྲེལ་གནང་དགོས།

**ལམ་སྟོན་དེའི་ནང་དུ་འོས་སྤྱོད་བྱས་པའི་མཚོན་རྟགས་དེ་དག་གི་མཐོང་ཆ་ཡང་ན་ཆེ་རྒྱུ་གི་གཏན་འབེབས་ཤིག་ཡོད་དམ།**

མཚོན་རྟགས་དེ་དག་གི་ཆེ་རྒྱུ་སྐོར་ལ་དགོས་མཁོ་གང་ཡང་མེད། མཚོན་རྟགས་དག་ལས་མི་དང་། ཚོང་ཤག་དོ་བདག་ཚོས་ལས་སྤོང་པའི་ཐོག་ནས་མཐོང་སྤྱོད་པ་དང་སྟོན་སྤྱོད་པའི་ས་ཆར་སྤྱོད། མཚོན་རྟགས་ལག་གི་དགོས་པ་རྒྱ་མཚོར་མི་ཚོར་གོ་སྤྱིད་ཏེ་-19 ཡི་ཉེན་ཚབས་རྒྱུ་དུ་གཏོང་ཆེད་ཀྱི་ལག་ལེན་ལག་དྲན་སྐུལ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པས། དགོས་མཁོ་ལག་དང་ལག་ལེན་ལེགས་ཤོས་ལག་ཁོང་ཚོས་ལས་སྤོང་པའི་ཐོག་ནས་གོ་ཚོད་སྤྱོད་པ་ཡོད་པ་བྱ་དགོས།

**རྒྱན་འགྲུལ་དང་། འགྲུལ་བཞུད། ལྷན་འཕལ་དུ་ཡོང་མཁམ།**

**ངའི་ལས་མི་ཚོས་ལས་ཀར་བསྟོད་ཆེད་སྤྱི་དམངས་སྐྱེལ་འདྲན་ཡོ་ཆས་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ན་འགྲིག་གི་རེད་དམ།**

གལ་སྲིད་ལས་ཀས་ཚོགས་པ་ཡིན་ན་ལས་མི་ཚོར་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་གནང་ཚོགས་པ་བཟོས། གོམ་པ་རྒྱག་པ་ཡང་ན་རྒྱུ་འཁོར་བཞེན་ནས་ལས་ལ་ཕེབས་སྤྱོད་པའི་ཆེད་དུ་ལས་བྱེད་མི་སྤྱོད་སྐུལ་མ་གཏོང་གནང་དགོས། ས་འོག་འཁོར་ལམ་ཡང་ན་སྤྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་འཁོར་གྱི་མི་ཚོགས་གཡོལ་སྤྱོད་པའི་ཐོག་ནས་ལས་བྱེད་མི་སྤྱོད་ཚོས་འགྲོ་འདྲེན་སྤྱོད་པའི་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ལས་དུས་འདྲེན་མིན་ཡོད་པའི་ལས་འཆར་རེད་མེད་ཞེས་ཞིག་བཟོས། རྒྱུ་ལུས་ཐེབས་པའི་སྤྱི་རྒྱས་ལག་ལ་གུ་ཡངས་བཟོས་ཏེ་དེ་ལྟར་ལས་མི་ཚོས་མི་ཚོགས་ཡོད་པའི་ས་འོག་འཁོར་ལམ་ཞིག་སྤོང་གཏོང་བྱ་སྤྱོད་པ་དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཡང་ལས་མི་ཚོར་འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་ཆེད་དུ་དུས་ཚོད་འཕར་མ་གཏོང་དགོས་པའི་དྲན་སྐུལ་ཐོང་།

**ངའི་ལས་མི་ཚོས་ཚོང་ལས་ཀྱི་དོན་དུ་འགྲུལ་བཞུད་གནང་ཚོགས་གི་རེད་དམ།**

ཚོགས་འདུ་དང་འདུ་འཛོམས་རྒྱན་དུ་འགྲུལ་བཞུད་གནང་དགོས་པའི་རིགས་ལ་གཟུགས་མཐོང་ཚོགས་འདུ་ཡང་ན་ཁ་བར་གྱི་ཚོགས་འདུ་འཛོགས་སྤྱོད་པ་ཡིན་ན་བྱ་ཐབས་དེ་དག་བེད་གཏོང་ཆེད་སྐུལ་སྐྱེལ་གཏོང་དགོས། དོ་བདག་དངོས་སུ་བཅར་དགོས་པའི་ལས་ཀ་དང་འབྲེལ་བའི་ཚོགས་འདུ་ཡང་ན་འདུ་འཛོམས་རིགས་མེད་པར་བཟོ་བ། རན་འཚོམས་བཟོ་བ། ཡང་ན་སྤྱི་བཤོལ་གཏོང་རྒྱུ་བསམ་ཞིབ་གཏོང་གནང་དགོས།

**སློབ་གྲྭ་ལག་དང་སྤྱི་གྲྭ་སྤྱོད་གི་མཐུན་རྐྱེན་ལག་གི་དུ་སྤོང་འབྲེད་གནང་གི་རེད་དམ། གལ་སྲིད་སློབ་གྲྭ་ལག་དུ་དོན་དངོས་ཐོག་ནས་སྤོང་བཞུག་ཡོད་ཀྱང་ཚོང་ལས་ལག་སྤོང་འབྲེད་པ་ཡིན་པ་སྤྱི་གྲྭ་སྤོང་མཐོ་སྤྱོད་ཇི་ལྟར་གནང་སྤྱོད་ཀྱི་རེད་དམ།**

འདྲེན་ཡོག་གོང་ཁྲུང་དོན་ནས་གོ་སྤྱིད་ཏེ་-19 ལ་ལན་འདེབས་ཀྱི་རིམ་པ་རྒྱུ་མ་ལག་གི་འཆར་འགོད་ཆེད་དུ་ལྷན་ལས་ལུར་ཐག་གནང་བཞེན་ཡོད་ཀྱང་། སློབ་གྲྭ་ལག་དང་སྤྱི་གྲྭ་སྤོང་སྤོང་འབྲེད་པའི་དུས་ཚོད་དེས་ཅན་ཞིག་དུ་སྤོང་ཆ་ལ་མེད།

**གོང་ཁྲུང་གི་གཞུང་བསྐོས་སྐོར་ཞིབ་པ་ཚོས་ལྷན་འཕལ་བཞུག་ཡོད་མེད་དེས་པའི་ཆེད་དུ་ཚོང་ལས་ལག་གཟིགས་སྐོར་གནང་གི་རེད་དམ།**

རེད། སྐོར་སྤོང་ཀྱི་དགོས་དོན་ལག་ལ་གང་འདྲེན་བྱས་ཏེ་ལྷན་འཕལ་བཞུག་ཡོད་པའི་སྐོར་ཚོང་ལས་ལག་ལ་འདྲེན་ཡོག་གོང་ཁྲུང་གིས་སྤོང་སྤོང་གནང་གི་རེད། གཞུང་བསྐོས་སྐོར་ཞིབ་པ་ཚོས་ཚོང་ལས་ལག་ལ་སྤོང་བཞུག་སྤོང་ཆེད་གཟིགས་སྐོར་གནང་མིན།

འདྲེན་ཡོག་གོང་ཁྲུང་འཛོད་བཞེན་སྤོང་ལང་གི་དོན་ནས་གནས་སྤངས་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོལ་དང་བཞུག་ཏེ་འོས་སྤོང་བྱས་པ་ལག་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་སྤོང། 7.15.20