

## གོ་སློང་ཏེ་-19: གནམ་འཇགས་སྔོན་ཁང་ཁག་གི་ཚེད་དུ་དམིགས་པའི་རྒྱན་དྲིམ་དྲི་བ་ཁག་ལ།

ཡིག་ཆ་འདིས་གནམ་འཇགས་སྔོན་ཁང་བདག་པོ་ཚོ་དང་འགན་འཛིན་ཚོར་གོ་སློང་ཏེ་-19 རྫོང་གི་རྒྱན་དྲིམ་དྲི་བ་ཁག་ལ་ལན་མཐོ་སྔོན་གནང་གི་རེད། རྟེན་ལོག་གོང་ཁྲེང་སྐར་སློ་འབྲེད་སྐར་ལ་ཞིབ་པའི་གནས་ཚུལ་མཁྲེན་འདོད་ཡོད་ཚེ། [“Reopening New York City: Frequently Asked Questions”](#) (རྟེན་ལོག་གོང་ཁྲེང་སྐར་སློ་འབྲེད་པ། རྒྱན་དྲིམ་དྲི་བ་ཁག) ཞེས་པ་དེ་ལ་གཟིགས། ཡང་ན་དུ་གནས་ [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) ལ་མེད་མཁན་ནས་ “Reopening NYC” (རྟེན་ལོག་གོང་ཁྲེང་སྐར་སློ་འབྲེད་པ།) ཞེས་པ་དེ་འཛོལ།

### གོ་སློང་ཏེ་-19 རྩལ་གདམས་སྔོན་འགོག་ཚེད་དུ་འགག་ཚེད་བྱ་ཐབས་བཞི་པོ་འདི་དག་ལྟགས་ལ་ངེས་པ་གནང་རོགས།

- **གལ་སྲིད་ནད་པ་ཡིན་ན་རང་བྱིན་དུ་བཞུགས།** ལ་ཙུ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་སྐྱེན་བཅོས་ལྟ་སྟོང་ (ལྟ་སྟོང་འཚུངས་པ་) ཡང་ན་དགོས་ངེས་ཀྱི་མངགས་བྱ་བྱས་པའི་ལས་དོན་ཁོ་ནའི་ཚེད་དུ་ཕྱི་ལ་མེད་པ་མ་གཏོགས། དེ་མེན་གལ་སྲིད་ནད་པ་ཡིན་པ་ཡང་ན་འདས་པའི་ཉེན་གངས་ 14 ཡི་ནད་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་ནད་པ་ཡིན་པ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བྱས་ཀྱིས་ཡོད་ན་རང་བྱིན་དུ་བཞུགས་དགོས།
- **ཕྱི་ལ་གཞུགས་པའི་རྒྱུ་བཞུགས་གནང་དགོས།** མི་གཞན་དག་ས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱུ་ཐག་ལྷི་ཏེ་ 6 ཉར་གནང་དགོས།
- **ལག་པའི་གཙང་སྐྱ་ཡག་པོ་ཉར་གནང་དགོས་པ་དང་གཙང་མ་བཟོ་སྤངས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ཁག་ལག་བརྒྱུ་གནང་དགོས།** ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་ཡི་ཚི་དང་རྒྱུ་ཉར་མཐར་ཡང་སྐར་ཆ་ 20 ཡི་རིང་ལ་ཡང་སེ་བྲུ་གནང་དགོས། དེ་ཡང་རྩལ་པར་དུ་གསང་སྟོང་བེད་སྟོང་བཟང་བ། ལྷ་ཁུང་གཙང་མ་བཟོས་པ། སྐྱོ་ཡང་ན་ཉར་སྲིད་བརྒྱབ་རྩིས་ལག་པ་བྲུ་གནང་དགོས། གལ་སྲིད་ཡི་ཚི་དང་རྒྱ་ཐོབ་ཅུང་མེད་པ་ཡིན་ན་ལག་པའི་དག་རྩིས་ཆང་རྒྱ་གི་ཉིང་བཅུད་ཉུང་མཐར་ཡང་བརྒྱ་ཆ་ 60% ཡོད་མཁན་ཞིག་བེད་སྟོང་ཐོངས། ལག་པ་བྲུ་གསེང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་དོ་གཤོང་ལ་རེག་སྐྱབ་གནང་མི་ཅུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་སྐྱོ་ཡང་ན་ཉར་སྲིད་རྒྱལ་དུ་ཕུ་བྱ་བའི་ལ་འགོ་བ་གནང་དགོས་པ་ལས། ལག་པས་ལ་འགོ་བ་མི་ཅུང་། རེག་སྐྱབ་ཡང་སེ་བྲེད་སའི་ངོས་ན་མས་གཙང་མ་འཆར་ཅན་བཟོ་གནང་དགོས།
- **གདོང་ཞེབས་ཤིག་གྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་སྤང་སྟོང་གནང་དགོས།** ཁྱེད་ལ་ནད་ཉེན་འགོ་མེད་མེད་ཀྱི་རང་ཉིང་མི་གཞན་ལ་ནད་འགོ་ཉེན་ཅན་ཆགས་སྲིད་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱིས་སྐྱོ་ཡང་ན་ཉར་སྲིད་རྒྱལ་དུས། ཐ་ན་སྐད་ཆ་ཤོད་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ནད་དེ་ལྟལ་གདམས་གཏོང་བྱ་བ་ཀྱི་རེད། གདོང་ཞེབས་ཤིག་ཡག་པོ་གྱིན་པ་ཡིན་ན་གོ་སློང་ཏེ་-19 རྩལ་གདམས་ཉུང་ཏུ་གཏོང་ཚེད་པལ་ཆེར་པན་ཐོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཐོབ་པའི་ཚེད་དུ་དུ་གནས་འདིར་རོགས་ [nyc.gov/facecovering](http://nyc.gov/facecovering)

### གལ་སྲིད་ནད་པ་ཡིན་ན་རང་བྱིན་དུ་བཞུགས།

སྔོན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་གོ་སློང་ཏེ་-19 དེ་སྤྱི་ཡོད་པ་དོགས་པ་བྱེད་ས་ཡང་ན་རྩ་ཚིང་བྱས་རྩིས་ཡོད་པ་ངེས་བརྟན་ཆགས་པ་ཚོ་ལས་ཀར་གཏུགས་ཕྱིར་གནང་ཚོགས་གི་ཡོད་དམ།  
 རྟེན་ལོག་མངའ་སྡེའི་ (NYS) སྐར་སློ་འབྲེད་པའི་ལམ་སྟོན་གཞིར་འབྲེད་ན། རྒྱ་དགོངས་ལྷ་མཁན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་མང་ཆེ་བ་གཤམ་དུ་འཁོད་པ་དེ་དག་ཆ་ཚང་བཞེན་པ་ཡིན་ན་མ་གཏོགས་ལས་ཀར་ཕྱིར་ལོགས་གནང་མི་ཅུང་།

- ཁོང་ཚོའི་ནད་ཉེན་འགོ་ཚུགས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་ཉེན་གངས་ 14 ཕྱིན་ཡོད་པ། **ཡང་ན་གལ་སྲིད་ནད་ཉེན་འགོ་མེད་མེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་བཅོས་ཐོག་མ་དའི་རྩིས་ཀྱི་ཉེན་གངས་ 14 ཡི་རྩིས་ལ།**
- འདས་པའི་ཉེན་གངས་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་ཁོང་ཚོར་ཚ་བ་ཉུང་དུ་གཏོང་མཁན་གྱི་སྐྱབ་དཔེ་ལེ་ལོ་ལོ་ (Tylenol) ཡང་ན་མིབ་བྱ་པོ་རོ་ལོ་ (ibuprofen) ལྷ་བྱ་ (དཔེར་ན་ Advil ཡང་ན་ Motrin) བེད་སྟོང་བྱས་མེད་ཀྱང་ཆ་བརྒྱལ་མེད་པ།
- ཁོང་ཚོའི་ཁྱེད་ཡོངས་ཀྱི་འཚོ་བཞུགས་གནས་སྤངས་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་ཡོད་པ།

### གལ་སྲིད་སྔོན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་ལས་ཀར་འཕྱོར་ཐོ་རྒྱལ་གི་མེད་ན་གང་བྱ་དགོས་སམ།



## ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་གཙང་མ་ཉར་དགོས་པ་དང་གཙང་མ་བཟོ་སྐྱོད་སྤྱི་བྱ་ཐབས་ལག་བསྟར་གནང་དགོས།

### ཚོད་ཁང་གི་བདག་པོ་ཚོ་དང་། འགན་འཛིན་པ་ཚོ་དེ་བཞིན་བདག་གཅེས་གནང་མཁན་གྱི་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཐུན་པའི་ལག་པའི་གཙང་སྐྱོལ་ནས་ ཀོ་ལི་ཊ་ཌ-19 ལྷུ་གདལ་ཚོན་འགོག་གི་ཚད་དུ་ཕན་ཐོགས་གང་ལྟ་བུ་བསྟན་པམ།

- ཚོད་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་ལག་པ་འཁྱུ་སའི་ལྷུ་གདལ་གཞི་ལྷན་མོང་གི་ས་ཆ་ལག་པ་ལོད་པ་དེ་དག་ལ་ཚུ་གཙང་མ་རྒྱན་མི་ཚད་པ་ལོད་པ་དང་། ཡི་ཙི་དང་ཤོག་  
འཁྱུ་ལག་འཁྱུ་ས་དུས་ནས་ཡིན་ལ་ལོད་པ་ལྟ་དགོས།
- ལག་པའི་དག་རྒྱས་ཚད་རག་གི་ཉིང་བཅུད་ཉུང་མཐར་ཡང་བརྒྱ་ཆ་ 60% ཡོད་མཁན་ལྷན་མོང་གི་ས་ཆར་འཛོག་གནང་རྒྱུ་བས་ཞིབ་བྱས་ཏེ་ (དཔེར་ན་  
བར་ཁྱུ་མས་དང་། འཁྱུ་ཁང་གི་ཡོད་ཚད་ལྷན་མོང་དང་ཐོན་སྐྱོད་ལག་སྐྱོག་སྐྱོག་ལྟ་བུ།) ཚོད་ཁང་ནང་དུ་བཞུགས་མཁན་ཚོས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཐུན་  
པའི་ལག་པའི་གཙང་སྐྱོལ་ལག་པོ་ཉར་གནང་རྒྱུ་སྒོ་སྐྱོབ་སྐྱོབ་སྐྱོབ་དགོས།
- ལག་པ་གཙང་མ་བཟོ་སྐྱོད་སྤྱི་བྱ་སྤྱི་བྱ་ལྷན་ཁང་དང་ལྷན་མོང་གི་ས་ཆ་རན་པོ་ལོད་པ་གཞན་དག་ལ་སྒྲིབ་དུ་གནས་  
[nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) ལ་ཕེབས་ནས་ “Posters and Flyers” (སྤྱི་བྱ་ལྷན་ཁང་དང་སྐྱོག་སྐྱོག་ལག་པོ་) འཛོལ་དེར་ཁྱེད་ཀྱིས་ “Wash Your Hands  
Poster for Adults” (མི་རྒྱན་པ་ཚོར་དམིགས་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་པ་ལྷུ་གདལ་ཟེར་བའི་སྤྱི་བྱ་ལྷན་ཁང་) སྐད་རིགས་མང་པོའི་ནང་ལོད་པ་རྙེད་ལུག་

### ལྷན་མོང་གི་ས་ཆ་ལག་པའི་དཔེར་ན་བར་ཁྱུ་མས་གསང་སྐྱོད་ཡང་ན་ཡོད་ཚད་ལྷན་མོང་ལྷན་ཁང་ལ་ཚོད་ཁང་བདག་གཅེས་གནང་མཁན་ཚོས་གཙང་མ་ལན་ག་ཚོད་ཙམ་ བཟོ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

- ཚོད་ཁང་བདག་གཅེས་གནང་མཁན་ཚོས་འཆར་ཅན་གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་ཉུང་མཐར་ཡང་ཉིན་གཅིག་ལ་གཉན་དུག་ཐེངས་གཅིག་གནང་དགོས།
  - མཉམ་སྦྲོད་བྱེད་པའི་དངོས་པོ་ (དཔེར་ན་ལག་ཆ་ལྟ་བུ།) དང་ཡང་སེ་རེག་ལྷན་ཁང་སའི་དོས་ (དཔེར་ན་སྤོ་ལག་འཇུ་དང་། སྐས་ལམ་གྱི་ར་སྒྲིབ་  
སྐྱོག་སྐྱོག་གི་མཐེབ་སྤྱོད་སྐྱོག་གི་སྐྱོག་སྐྱོག་སྤོ་ལེན་ཅོག་ཅོ་ཉོབ་མཚོང་སྐྱོ། འབྲང་འཐེན་ལག་འཇུ། ཡིག་སྐྱམ་ཡོ་བྱད།) འགོ་འོང་བྱེད་ཡུལ་མང་ས་ཡང་  
ན་མཉམ་སྦྲོད་བྱེད་པའི་ས་ཆ་ལག་པའི་དཔེར་ན་དུ་ཡང་སེ་གཙང་མ་བཟོ་བ་དང་གཉན་དུག་སེལ་དགོས།
- “General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings” (འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་སྤྱི་བྱ་ལྷན་ཁང་རིགས་མིན་པའི་ཚོད་  
དུ་དམིགས་པའི་གཙང་སེལ་དང་གཉན་སེལ་གནང་སྤོལ་གྱི་ལམ་སྐྱོད།) དུ་གནས་ [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) ཐོག་ཏུ་ཡོད་པ་དེ་ལ་གཞིགས་ནས་  
གཙང་མ་གང་འདྲ་བཟོ་བ་དང་གཉན་དུག་ཇི་ཉར་སེལ་དགོས་པ་མཁྱེན་ལུག་གཙང་བཟོའི་ལག་ཆ་དཔེར་ན་རྩ་བུ་ལྷན་ཁང་རས་ལྱིས་ལ་སོགས་པ་ཇི་ཉར་དུག་  
སེལ་གནང་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་ཆ་འཕྲིན་ཐོབ་ཚད་དང་། དེ་བཞིན་གཙང་བཟོ་ཐོ་འགོད་རེའུ་མིག་གི་དཔེ་མཚོན་ཞིག་གོང་ཁྱེད་དང་ཉེའུ་ཡོག་མངའ་  
སྤོལ་དགོས་གསལ་ལག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་ཐུབ་མཁན་ཐོབ་པའི་ཚོད་དུ་གོང་གི་དུ་གནང་དེར་ཕེབས།
- ཚོད་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་ཁོང་ཚོའི་ལག་པ་ཡི་ཙི་དང་རྒྱུ་ཉུང་མཐར་ཡང་སྐར་ཆ་ 20 ཡི་རིང་ལ་ཡང་སེ་བཟུ་གནང་དགོས། དེ་ཡང་ལྷན་ཁང་དུ་གཙང་མ་  
བཟོས་ཚར་རྗེས་བཟུ་གནང་དགོས། གསལ་སྤྲོད་ཡི་ཙི་དང་རྒྱ་མེད་ན་ཆར་རག་གི་ཉིང་བཅུད་ཉུང་མཐར་ཡང་བརྒྱ་ཆ་ 60% ཡོད་མཁན་གྱི་ལག་པའི་དག་རྒྱས་  
ཞིག་ཁོང་ཚོས་བཟོ་སྐྱོད་གཏོང་གནང་དགོས།

## གདོང་ཁེབས་ཞིག་གྱུར།

### ཚོད་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་ལས་ཀར་ལོད་དུས་གདོང་ཁེབས་ཞིག་གྱུར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ཚོད་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་གསལ་སྤྲོད་ཁོང་ཚོ་དང་མི་གཞན་དག་བར་ལ་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱུ་ཐག་སྤྲི་ཏེ་ 6 ཉར་གནང་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་གདོང་ཁེབས་ཞིག་ཁེབས་པར་དུ་  
གྱུར་གནང་དགོས། གསལ་ཏེ་མི་གང་ཅུང་ཞིག་ལས་བྱེད་པའི་འགྲམ་དུ་སྤྲི་ཏེ་ 6 རང་རྒྱུད་ལ་སྐབས་པ་ཡིན་ན་ལས་བྱེད་པ་ཚོར་གདོང་ཁེབས་གྱུར་ཚོག་ཚོག་ཡོད་པ་གནང་  
དགོས་ཀྱི་རེད།

### ཚོད་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོང་དོན་ནས་ཚོད་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོའི་ཚད་དུ་གདོང་ཁེབས་མཁོ་སྤྱོད་གནང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

ཚོད་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོང་དོན་ནས་ཚོད་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོར་རིན་པ་སྤོང་མི་དགོས་པའི་ཐོག་ནས་གདོང་ཁེབས་མཁོ་སྤྱོད་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད། ཚོད་ཁང་གི་འཛིན་སྐྱོང་  
དོན་ནས་རྟག་དུ་གདོང་ཁེབས་ཐུང་པའི་པར་དུ་ཉར་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད། འཛིན་སྐྱོང་གི་དོན་ནས་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གདོང་ཁེབས་དེ་ཡང་དགོས་  
པའི་ཀྱི་ཚད་གཞི་ལག་ལོན་གྱི་ཡོད་ན་འཁྱུར་ཡོང་བ་དང་གྱུར་ཚོག་པ་བཟོ་གནང་དགོས།

## གང་ཞིག་འཕྲིག་པེས་ཀྱི་གདོང་ལེབས་ཤིག་ཡིན་ནམ།

འདི་ལ་གཟིགས་རོགས་གནང་། [གདོང་ལེབས་སྐོར་གྱི་རྒྱན་པེས་འདྲི་བ་ལག](#)

## གལ་སྲིད་སྔོན་ཁང་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་གདོང་ལེབས་ཀྱི་གནང་གི་ཡོད་ན། ཁོང་ཚོས་ཁོང་ཚོ་རང་ཉིད་དང་མི་གཞན་དག་བར་ལ་རྒྱང་ཐག་སྡེ་ལྷོ་ལྷོ་ 6 ཉར་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

གདོང་ལེབས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཀྱང་དེས་ཕྱི་ལོ་གཟུགས་པོའི་རྒྱང་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚབ་བྱ་མི་ཐུབ། སྔོན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་གང་ཐུབ་ཅེ་ཐུབ་ཀྱིས་མི་གཞན་དག་ལ་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་སྡེ་ལྷོ་ལྷོ་ 6 ཉར་གནང་དགོས། རྒྱང་ཐག་ཉར་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས་སུ། ལས་བྱེད་པ་ཚོས་གདོང་ལེབས་ཤིག་པེས་པར་དུ་ཤོར་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད།

## སྔོན་ཁང་གི་སྤྱི་ཡོངས་བཀོལ་སྤྱོད་ལག

### རྒྱང་འགྲོའི་མ་ལག་གིས་ཀོ་སྲིད་ཏེ་-19 ལྷབ་གདུག་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་རེད་དམ། དཔེ་སྔོན་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་དང་མི་གཞན་དག་སྤྱི་ཚུལ་ཆེད་དུ་གང་ཐུབ་བཟ།

ད་ལྟའི་ཆ་ལ་དཔང་རྟགས་དེ་ཚོས་མང་པོ་མེད་པ་དང་རྒྱང་འགྲོ་མ་ལག་ཅིག་བརྒྱུད་ནས་ཡོང་བའི་རྒྱང་གིས་དུག་སྲིད་ལྷབ་གདུག་གཏོང་གི་ཡོད་ཚུལ་སྟོན་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་གང་སྟོན་གི་མཁོ་བྱེད་ལག་དང་། རྒྱང་མཁོ་སྔོན་གྱི་སྤྱི་ལུ་ཡང་ན་རྒྱང་འཁོར་བརྒྱུད་ནས་བྱུང་བའི་རྒྱང་བར་སྔོན་ནང་དུ་འགྲོ་འོང་ཤུགས་ཆེན་བྱས་པ་དེ་དག་གིས་ཟེགས་ཆུ་སྡེ་ལྷོ་ 6 ལས་བརྒྱུ་ནས་འབྲུག་ཡོང་སྲིད་ཀྱི་རེད། རྒྱང་ཐབས་རིམ་པའི་འདི་དག་ལག་བརྒྱུ་གནང་སྟེ། རྒྱང་གི་བར་སྔོན་ལ་རན་པའི་རྒྱང་འགྲོ་ལེགས་སུ་ཐོངས།

- ཕྱི་ལོ་རྒྱང་གི་བརྒྱ་ཆ་མང་དུ་ཐོངས། འབྲུག་སྲིད་པ་ཡིན་ན་མ་ན་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་བར་ 100% ཐོངས། (སྔོན་ལ་ཚ་བཟོ་རྒྱང་འགྲོ་གྲངས་སྟོན་ (HVAC) མ་ལག་གི་ལུས་པ་ལག་ཚ་ཚད་དང་བཞུ་ཚད་ལ་མཐུན་སྒྲིལ་ཡོད་མེད་པེས་གཏུག་བཟོ་གནང་དགོས་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཕྱི་དང་ནང་གི་རྒྱང་གི་སྤྱི་ལུ་ཀ་ཚད་གཞི་ལག་དང་མཐུན་སྒྲིལ་ཡོད་མེད་ཞིབ་བཤེར་གནང་དགོས།)
- གལ་སྲིད་ཐུབ་པ་ཡིན་ན་བཀའ་ཟེན་པའི་བར་སྔོན་ལ་རྒྱང་འགྲོ་འོང་གི་ལྷོན་འཕོར་མང་དུ་གཏོང་གནང་དགོས།
- ཚ་ཚད་ཡང་ན་གནས་འཛིན་ལ་གཞི་བཞག་ནས་རྒྱང་མཁོ་འདོན་ཉུང་དུ་གཏོང་མཁན་གྱི་དགོས་མཁོ་སྤངས་འཛིན་གྱི་རྒྱང་འགྲོ་ (DCV) ཡི་སྤངས་འཛིན་དག་ལུས་མེད་བཟོས།
- གནམ་གཤིས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་སྔོན་ཁང་གི་དགོས་ལག་ལེགས་ཚོགས་པ་ཡིན་ན་རང་བྱུང་གི་རྒྱང་འགྲོ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུ་ལུགས་བསམ་བཞེས་ཏེ་ (དཔེར་ན། གལ་སྲིད་གནང་བྱེད་པ་དང་ཉེན་ལ་མེད་ན་སྤུ་ལུ་བྱེ་བ།) རྒྱང་འགྲོ་འོང་ཆེ་ཅུ་གཏོང་དགོས།
- བཟོ་བཀོད་ཀྱི་རྒྱང་འགྲོ་འོང་ཐད་ལ་ཚད་མཐོ་པའི་དང་ནས་རྒྱང་དུ་གཏོང་མི་དགོས་པའི་ཐོག་སྟེ་བའི་རྒྱང་གི་འགྲོ་འོང་ཚགས་སྤྱོར་གང་ལེགས་བཟོས། (MERV 13 ཡང་ན་ 14)
- ཚགས་ཁང་དང་བང་ཕྱི་ལ་ཞིབ་བཤེར་གནང་སྟེ་ཚགས་རན་པོ་འཇུག་ཡོད་མེད་པེས་བརྟན་བཟོ་བ་དང་ཚགས་སྐོར་ནས་འགྲོ་བའི་ལམ་ལག་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།
- ས་ཆ་བཀའ་མེད་པའི་དུས་སྐབས་སུ་རྒྱང་འགྲོ་མ་ལག་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་སྤྱོར་རྒྱང་ལམ་གང་ཆེ་ཆེ་བཟོ་བྱེད་པའི་ལུགས་བསམ་བཞེས་དགོས།
- ལས་ཀ་བྱེད་པ་ལེབས་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་གསང་སྤྱོད་མཐུན་རྒྱུ་ལག་གི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་འཐེན་རྒྱང་འཁོར་དག་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་ལུས་པ་ཆ་ཚད་གི་ཐོག་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་མེད་པེས་བརྟན་བཟོ་དགོས།

### ཀོ་སྲིད་ཏེ་-19 རྟན་སྲིད་དག་ཆུ་ཚིང་དང་ལྷུས་གཞོང་ཚ་པོ་བརྒྱུད་ནས་ལྷབ་གདུག་འགྲོ་བྱེད་བཟ།

ཀོ་སྲིད་ཏེ་-19 ཆུ་ཚིང་དང་ལྷུས་གཞོང་ཚ་པོ་བརྒྱུད་ནས་མི་ལ་ལྷབ་གདུག་འགྲོ་བྱེད་པའི་དཔང་པོ་གང་ཡང་མེད། ཆུ་ཚིང་དང་ལྷུས་གཞོང་ཚ་པོ་བཀོལ་སྤྱོད་དང་། བདག་གཅེས་གཏུག་སེལ་ (དཔེར་ན་ཁོ་ལོ་རིན་དང་སྟོ་རོ་མིན་ལྟ་བུས་) ཚུས་ཐུན་གནང་བ་ཡིན་ན་ཀོ་སྲིད་ཏེ་-19 མེད་པ་བཟོ་བའམ་ཡང་ན་དུག་སྲིད་དེ་ལུས་མེད་བཟོ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་རེད།

ཡིན་ནའང་། ཀོ་སྲིད་ཏེ་-19 སྤྱི་ཚོགས་ལག་གི་ནང་དུ་སྤྱི་ཚུལ་རྟན་ལྷབ་གདུག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པས་ན། གཏུག་སྔོན་གནང་མཁན་ཚོས་འགྲོད་བཞེན་དང་ཐུན་པའི་ལག་པའི་གཙང་སྤྱོད་ཉར་གནང་བ་དང་ཕྱི་ལོ་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱང་བརྒྱུད་པེས་པར་དུ་གཏོང་དགོས། སྔོན་ཁང་གི་བདག་པོ་ཚོ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་གནང་མཁན་ཚོས་གཙང་སེལ་དང་གཏུག་སེལ་བའི་ཐབས་ལམ་རན་པོ་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་དོས་རྟམས་འཆར་ཅན་གཙང་མ་དེས་པར་དུ་བཟོ་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད། དེ་ཡང་རྒྱུ་དུ་རེག་ཐུག་བྱེད་པའི་དོས་དང་དངོས་པོ་རྟམས་ལ་ལྷག་པར་དུ་དོ་སྤོང་གནང་དགོས། [དོས་སྤོང་བྱེད་པ་ལག་གི་ཆེད་དུ། [“General Guidance for Cleaning and Disinfection for](#)

**Non-Health Care Settings”** (འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོད་སྐྱོག་བཞོན་རིགས་མིན་པའི་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་གཙང་སེལ་དང་གཉན་སེལ་གནང་ཚུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན།) ཏུ་གནས་ [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ཐོག་ལ་གཟིགས་རོགས།]

**སྔོན་ཁང་གི་སྐྱེལ་འབྲེམས་ལག་ (དབེར་ན་ཞལ་ལག་གཞི་རྒྱུ་མཁོ་ཚས་རིགས། ཡང་ན་སྤྲོད་སྟོགས།) ཐབས་ལམ་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་སྐྱེལ་འཛོལ་གནང་གི་རེད་དམ།**  
སྔོན་ཁང་ནང་དུ་བཞུགས་མཁན་ཚོས་ (ལས་བྱེད་མི་སྡེ་དང་གཉན་སྔོན་གནང་མཁན་) ལུས་སྐྱེལ་དང་། ཡི་གེ་སྔོན་ཁང་ནང་དུ་འཇུག་བའི་སྐབས་སུ་དེས་པར་དུ་ཕྱི་ལོ་གཟུགས་པོའི་རྒྱུ་བཞུད་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད། ཡི་གེ་སྟོགས་ལ་ལག་བཟང་རྒྱུ་སྔོན་ཁང་ནང་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཕྱན་པའི་ལག་པོའི་གཙང་སྐྱ་ཡག་པོ་ལག་བསྟར་གནང་དགོས། ལུས་སྐྱེལ་དག་བར་ཁྱུ་ལ་བཞག་ས་ཡོད་པའི་གཉན་སྔོན་ཁང་ཆེན་རིགས་ལ། ལས་བྱེད་མི་སྡེ་ཚོས་གཉན་སྔོན་གནང་མཁན་ཚོར་ལུས་སྐྱེལ་ལ་སྟོགས་པ་ཁོང་ཚོའི་ཁང་མིག་གི་སྐོར་ཕྱི་ལ་འཛོལ་སྟེ་རིགས་རམ་གནང་རྒྱ་ཐུབ་པའི་ལུགས་བསམ་བཞེས་དགོས།

སྐྱེལ་འབྲེམས་ཞབས་ཞུ་འགའ་ཤས་ (དབེར་ན། Uber Eats དང་། FreshDirect དེ་བཞིན་ Amazon) ལ་ “དམིགས་བསལ་ལམ་སྟོན་ལག་” ཏུ་གནས་ཐོག་ཏུ་ཡོད། དེར་མི་ཚོས་ཁ་སྤོང་གི་ཆ་འཕྲིན་དང་རེ་སྐྱེལ་ཞུ་ཆོག་དབེར་ན། ལུས་སྐྱེལ་རིགས་ཁོང་ཚོའི་སྐོ་འགམ་དུ་སྐྱེལ་དགོས། ཡང་ན་འཕྲིན་ཐུང་ཡང་ན་ཁ་པར་དང་། ཡང་ན་མི་དང་མིའི་བར་ལ་འབྲེལ་བྱུང་དང་ལོ་འདྲ་མིན་ལ་རེག་བྱུང་ཏུ་གཏོང་ཆེད་ལུས་སྐྱེལ་(དག་) སྐོ་འགམ་དུ་བཞག་གནང་རོགས་ཟེར་བ་ལྟ་བུ།

**གལ་སྲིད་སྔོན་ཁང་གི་ནང་དུ་མེད་འདྲིལ་འགོ་ཞིག་ཡོད་ན་ནང་དུ་བཞུགས་མཁན་ཚོས་གང་གནང་དགོས་སམ།**

གལ་སྲིད་མེད་འདྲིལ་འགོ་ཞིག་ཡོད་ན་སྔོན་ཁང་གི་ནང་དུ་སྔོན་ཁལ་ཚོས་སྔོན་ཁང་གི་ཚད་ཕྱན་འགོ་ལུགས་ལག་བསྟར་གནང་བུ་མེད་པའི་འཇགས་ཐང་ལ་འོར་འཁྲུལ་མི་ཡོང་དེས་པར་དུ་གནང་དགོས། མི་དང་སྔོན་ཁང་གི་སྐྱོག་གཞི་རྒྱུ་མཁོ་ཚས་ལུ་མཐུད་ནས་ལག་བསྟར་གནང་དགོས་པ་དང་མི་ཤོར་དུས་ཇོ་དྲག་གི་ཐོན་སྐོར་ཚམས་སྐོར་འབྱེད་མི་ཅུང་། སྔོན་ཁང་ནང་དུ་སྔོན་ཁལ་ཚོས་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ལ་སྔོན་ཁང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་པའི་སྐབས་སུ་ཕན་ཚུན་བར་ལ་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱུ་ཐག་ལྷ་ཉི་ 6 ཉར་གནང་དགོས་ཀྱི་རེད།

**སྤྱི་ཚུན་དེས་ཅན་ཞིག་གི་ནང་དུ་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་དགོས་ན་གང་འདྲ་བྱེད་དགོས་སམ། (དབེར་ན། རྒྱ་ལམ་བཟོ་སྐྱོག་ཡང་ན་བདག་གཅེས་ལྟ་བུ།)**

སྔོན་ཁང་ནང་དུ་བཞུགས་མཁན་དང་ལས་མི་ཚོས་རྒྱུ་གཉན་གྱི་སྔོན་འགོག་བྱ་ཐབས་ལག་ལག་བསྟར་གནང་དགོས། དབེར་ན་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ཕྱན་པའི་ལག་པོའི་གཙང་སྐྱ་ཉར་བ་དང་བཟོ་བཅོས་རྒྱག་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱི་ལོ་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་རྒྱུ་བཞུད་གནང་དགོས། སྔོན་ཁང་ནང་དུ་བཞུགས་མཁན་དང་ལས་མི་ཚོས་ཡང་གདོང་ཁེབས་ཤིག་ཀྱི་གནང་རྒྱུ་ལུགས་བསམ་བཞེས་དགོས། དེ་རྗེས་ལས་ཀ་བྱེད་སའི་ས་ཆ་ལག་གཙང་སེལ་དང་གཉན་སྔོན་སེལ་གནང་དགོས། [དོས་རྒྱམས་གཙང་སེལ་དང་གཉན་སྔོན་དུག་གང་འདྲ་སེལ་དགོས་པའི་སྐོར་ལ་ཆ་འཕྲིན་མང་བ་ཐོབ་ཆེད་ [“General Guidance for Cleaning and Disinfection for Non-Health Care Settings”](https://www.cdc.gov/media/releases/2020/s1105-cleaning-disinfection-non-health-care.html) (འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོད་སྐྱོག་བཞོན་རིགས་མིན་པའི་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་གཙང་སེལ་དང་གཉན་སེལ་གནང་ཚུགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན།) ཏུ་གནས་ [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ཐོག་ལ་གཟིགས་རོགས།]

**གཉན་འཇགས་སྔོན་ཁལ་ཚོ་བདེ་ཐང་དང་གནས་ཐུབ་པ་དང་དུས་ཚོད་འདྲིལ་སྐབས་སུ་ཉེར་སྔོན་ཉུང་དུ་གཏོང་ཆེད་སྔོན་ཁང་གི་བདག་པོ་ཚོ་དང་ས་ཁང་འགན་འཛིན་ཚོས་གཞན་གང་གནང་བྱུང་གི་རེད་དམ།**

གཉན་འཇགས་བཞུགས་མཁན་ཚོ་ལ་ཁ་པར་ཡང་ན་འཕྲིན་ཐུང་ (དོ་སྐྱེལ་མིན་པའི་ཐོག་) བརྒྱུད་ནས་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་འབྲེལ་ལམ་འདྲིལ་རིགས་ལ་དབྱིངས་ཡོད་པ་དང་། གལ་སྲིད་ལས་བྱེད་པ་ཚོས་གནང་བུ་ལོན་ན་རྟོག་ཞིབ་གནང་དགོས།

**གནས་ཚུལ་མང་བ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ།**

- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོད་གནང་མཁན་ཞིག་དགོས་ན། བྱིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་འཕྲོད་བསྟེན་ + སྤྲོད་སྟོན་གིས་བྱིའུ་ཡོག་བཙུག་མར་ལུས་སྐྱེལ་གནས་བབས། འགན་བཅོལ་གྱི་གནས་བབས་ཡང་ན་རིན་པ་སྔོན་ཐུབ་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་ལྷ་སྐྱོད་མཁོ་སྔོན་གནང་གི་རེད། **844-692-4692** ཡང་ན་ **311** ལ་ཁ་པར་ཐོང་ས།
- ལྷ་ཚོད་ས་དམིགས་ཤིག་འཚོལ་བའི་ཆེད་དུ། ཏུ་གནས་ [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ལ་ལེབས། ཡང་ན་ **311** ལ་ཁ་པར་ཐོང་ས།

བྱིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷ་སྐྱོད་ཁང་གི་དོས་རྒྱམ་གནས་སྤངས་ཀྱི་འཇུག་འགོས་དང་བསྐྱུར་ཉེ་འོས་སྤྱོད་བྱས་པ་ལག་ལ་འཇུག་བ་གཏོང་སྲིད།  
6.26.20