Tibetan

ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19 རྦིམས་ནད་སྐབས་སུ་སྨན་ཤུགས་ཆེ་དྲགས་པ་ཞྦིག་ལ་ལན་འདེབས་གནང་ཕོགས།

ནཱ་ལོ་ཛོང་ (Naloxone ཡང་ན་ Narcan) ནྦི་བཟྦི་སྨན་ཞྦིག་གྦི་སྨན་ཤུགས་ཆེ་དྲགས་པའྦི་ནུས་པ་འཇོམས་པ་བེད་མཁན་གྦི་སྨན་ཞྦིག་རེད། དེ་ནྦི་བཟྦི་སྨན་རྦིགས་ཁོ་ནའྦི་ཐོག་ལ་ནུས་པ་ཐོན་གྦི་ཡོད། དཔེར་ན་ཧྦི་རོ་ཨན་དང་།ན་ཟུག་གཅོག་མཁན་གྦི་སྨན། དེ་བཞྦིན་ཕྷ་ཊ་ནེལ་ལྟ་བུ།འོན་ཀྱང་དེ་བཟྦི་སྨན་བེད་སོད་བས་མེད་ཀྱང་བེད་སོད་བཏང་ན་ཉེན་ཁ་མེད།

ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19) ལ་དོགས་ཟོན་བ་དགོས་ཁག་: སྨན་ཤུགས་ཆེ་དྲགས་པ་ལ་ལན་འདེབས་བེད་པའྦི་ཆེད་དུ་དུས་ཡུན་ཐུང་ངུ་ཞྦིག་གྦི་རྦིང་ལ་མྦི་ཞྦིག་གྦི་ས་ནས་རྒྱང་ཐང་ཕྷྦི་ཊྦི་ 6 ལས་ཉུང་བ་ཉར་དགོས་པའྦི་གནས་སྟངས་ཆགས་ཀྱྦི་རེད། ཁེད་ཀྱྦིས་གང་ཐུབ་ཀྱྦིས་དགོས་མེད་ཀྱྦི་འབེལ་ཐུག་མྦི་ཡོང་བའྦི་འབད་བརོན་གནང་དགོས། སོག་སོབ་དབུགས་གཏོང་ལེན་ཆེད་དུ་ཡྦིན་པའྦི་ཡོ་བད་ནང་ཡོད་པའྦི་ལག་ཤུགས་གོན་པ་དང་གདོང་ཁེབས་བེད་སོད་ཐོངས། ཡ་ལན་སྤྲད་པའྦི་རེས་ལ། ཁེད་ཀྱྦི་ལག་པ་ཡྦི་ཙི་དང་ཆུས་ཉུང་མཐར་ཡང་སྐར་ཆ་ 20 ཡྦི་རྦིང་ལ་གཙང་མ་བཀྲུ་དགོས་པ་དང་། ཁེད་ཀྱྦིས་རེག་ཐུག་བས་ཡོད་པའྦི་ངོས་གང་རུང་ལ་ (དཔེར་ན་ཁ་པར་ཞྦིག་ལྟ་བུ།)ཐ་ན་ལག་ཤུབས་གོན་ཡོད་ནའང་ཆང་རག་གྦི་ཉྦིང་ཁུ་ལ་གཞྦི་བཞག་པའྦི་དག་རྫས་བེད་སོད་བཏང་ཏེ་ཕྦིས་བརྡར་གཏོང་དགོས། གཤམ་འོག་ཏུ་གཟྦིགས་ནས་ཀོ་ལྦིད་ཊ་- 19 སྐབས་སུ་ཇྦི་ལྟར་སྨན་ཤུགས་ཆེ་དྲགས་པ་ཞྦིག་ཟོག་ཐབས་ཀྱྦི་གོམ་ཐབས་མཁེན་པ་གནང་རོགས།

སྐད་འབོད་རྒྱག་
པ་

དང་

བང་རུས་ཕུར་བ།

• སྨན་ཤུགས་ཆེ་དྲགས་པའྦི་ནད་རྟགས་རྦིགས་འཚོལ་: ཡ་ལན་མྦི་སྤྲོད་པ། དབུགས་གཏོང་ལེན་འགོར་པོ་ཡོད་པ་ཡང་ན་ཆད་
ཡོད་པ། མཆུ་ཏོ་ཡང་ན་མཛུམ་མོའྦི་རེ་མོ་ཡྦི་ཁ་མདོག་འགྱུར་བ། སྡུར་པ། ཡང་ན་ཧར་སྒྲ་སྒྲོག་པ།

• སྐད་འབོད་བརྒྱབ་ནས་ཡ་ལན་སྤྲོད་ཐུབ་མྦིན་གཟྦིགས།

• གལ་སྦིད་ཡ་ལན་མྦི་སྤྲོད་ན། ལག་ཤུབས་གོན་ཡོད་པའྦི་ཁུ་ཚུར་གྦིས་ཡར་མར་མྦི་དེའྦི་བང་ཁོག་གྦི་རུས་པའྦི་སྟེང་དུ་ཕུར་དགོས།
(ནཱ་ལོ་ཛོང་གྦི་ཡོ་བད་རེ་རེའྦི་ནང་དུ་ལེ་ཊེག་སེ་མྦིན་པའྦི་ལག་ཤུགས་མཉམ་དུ་ཡོད།)

ནཱ་ལོ་ཛོང་

སྤྲོད།

• སྨན་བཅོས་ཀྱྦི་རྒྱབ་རྟེན་ཐོབ་ཆེད་ 911 ལ་ཁ་པར་ཐོངས། ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19ཡྦི་རྒྱུ་རེན་ལ་བརྟེན་ནས་ཛ་དྲག་སྨན་བཅོས་ལན་
འདེབས་ཀྱྦི་དུས་ཚོད་འགོར་པོ་ཡོད་སྦིད།

• ནཱ་ལོ་ཛོང་སྤྲོད་:
1. ཐུམ་བུའྦི་པགས་པ་བཤུས་ནས་ཁ་ཕེས། མཁོ་ཆད་ལ་ཚོད་ལྟ་མ་བོས།
2. སྦུ་གུའྦི་མྦིག་ཁུང་མྦི་ཞྦིག་གྦི་སྣ་ཁུག་གྦི་ནང་སྦུག་ཏུ་འཇུག
3. འབུད་རྒྱག་གཏོང་བེད་དེ་གནོན་ཏེ་ནཱ་ལོ་ཛོང་གོད།
4. གལ་སྦིད་སྐར་མ་གཉྦིས་ཀྱྦི་རེས་ལ་ཡ་ལན་མ་སྤྲད་ན། སྨན་ཐུན་གཞན་ཞྦིག་སྤྲོད།

རྒྱབ་སོར་སྤྲོད།

• སོག་སོབ་དབུགས་གཏོང་ལེན་ (ཁ་ནས་ཁ་ལ་) ལ་འདམ་ཀ་ཡོད། ཁེད་ཀྱྦི་གདོང་ཁེབས་ཡོ་བད་ཀྱྦི་ནང་དུ་བེད་སོད་གཏོང་
སྟངས་ཀྱྦི་ལམ་སྟོན་ཁག་ཡོད། གདོང་ཁེབས་བེད་སོད་གཏོང་བའྦི་སྐབས་སུ་ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19ད་དུང་ཁབ་གདལ་གཏོང་བའྦི་ཉེན་ཁ་ཞྦིག་ཡོད།

• ཁེད་ཀྱྦིས་ནཱ་ལོ་ཛོང་བེད་སོད་མྦི་གཏོང་བའྦི་སྐབས་ཡང་ན་སོག་སོབ་དབུགས་གཏོང་ལེན་བ་རྦིམ་ལག་བསྟར་མྦི་བེད་པའྦི་
སྐབས་སུ་མྦི་དེ་དྲག་སེད་ལུས་ཀྱྦི་སྟངས་ཀ་(ལུས་པོ་གསེག་ལོགས་ནས་) ཡྦི་ནང་དུ་ཞོག

• གལ་སྦིད་མྦི་ཞྦིག་དྲན་པ་གསོས་པ་ཡྦིན་ན། གནས་ཚུལ་གང་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་འགེལ་བརོད་གྦིས།སྐར་མ་ 30-90 བར་ལ་ནཱ་ལོ་
ཛོང་གྦི་ནུས་པ་ཡལ་མྦི་འགོ་བའྦི་གོང་ཁོང་ཚོས་བཟྦི་སྨན་སོད་པ་ཡྦིན་ན་ཕྦིར་འཐེན་ཉུང་དུ་མྦི་འགོ་བ་དང་ཁོང་ཚོར་སླར་ཡང་
སྨན་ཤུགས་ཆེ་དྲགས་པའྦི་ཉེན་ཁ་ཆེ་རུ་འགོ་སྦིད་པའྦི་སློབ་སྟོན་གནང་དགོས།

ཁེད་ལ་གང་ནས་ཁེད་ཀྱྦི་ཡོ་བད་ཐོབ་སའྦི་ལས་འཆར་ལ་འབེལ་བ་གནང་སྟེ་ཁེད་ཀྱྦིས་དེ་བེད་སོད་བཏང་ཟྦིན་ཡོད་པ་དང་རྒྱོང་རྫས་ཤྦིག་དགོས་པ་ཁོང་ཚོས་མཁེན་ཐུབ་པ་གནང་དགོས།ཡང་ན་དྲྭ་གནས་nyc.gov/naloxoneཕེབས་ནས་ཡོ་བད་གཞན་ཞྦིག་ཇྦི་ལྟར་ཐོབ་ཐུབ་པའྦི་ཆ་འཕྦིན་འཚོལ།

ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19 ཡྦི་སྐོར་ལ་སྦི་ཡོངས་ཀྱ་ྦིཆ་འཕྦིན།དེའྦི་ནང་དུ་གང་འདྲ་བས་ནས་མྦིང་རེས་ངན་པ་ལས་སྲུང་སབོ་བ་དགོས་པའྦི་སྐརོ་གྦི་ཆ་འཕྦིན་ཆེད།དྲྭ་གནས་འདྦིར་
གཟྦིགས་ nyc.gov/health/coronavirusཡང་ན་ http://cdc.gov/covid19ལ་གཟྦིགས།དུས་ཐོག་གྦི་གསར་འཕྦིན་ཐབོ་ཆེད་དྲྭ་གནས་འདརྦི་གཟྦིགས་
nyc.gov/coronavirus

ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁེར་འཕོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གྦི་ངོས་ནས་གནས་སྟངས་ཀྱྦི་འགྱུར་འགོས་ལ་བརྟེན་ནས་འོས་སོར་བས་པ་ཁག་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་སྦིད། 6.11.20