Tibetan

ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19 ནད་ཡམས་སྐབས་སུ་ཉེན་ཁ་མེད་པའྦི་ཐོག་ནས་ངོ་རོལ་གང་འདྲ་གནང་ཕོགས་སྐོར།
ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁེར་ད་དུང་ནད་ཡམས་ཁབ་གདལ་འགོ་བའྦི་དུས་ཀྦི་དཀྦིལ་ལ་ཡོད། ཀོ་ལྦིད་ཊྦི་-19མུ་མཐུད་ནས་ཁབ་གདལ་འགོ་བཞྦིན་ཡོད་པ་དང་ཁེད་དུས་ནམ་ཡྦིན་ལ་རང་ཁྦིམ་གྦི་ཕྦི་ལ་
གཞན་དང་མཉམ་དུ་འདུ་འཛོམས་གནང་བ་ཡྦིན་ན་ཉེན་ཁ་འདྲ་མྦིན་ཡོད། ད་ལྟའྦི་ཆ་ལ་ཉེན་ཁ་ཆུང་ཤོས་ཀྦི་བྱ་ཐབས་ལག་བསྟར་གནང་ཐུབ་པ་དེ་ནྦི་རང་ཁྦིམ་དུ་གང་ཐུབ་ཅྦི་ཐུབ་ཀྦིས་བཞུགས་
གནང་རྒྱུ་དེ་རེད། གལ་སྦིད་ཁེད་ཀྦིས་ངོ་རོལ་ནང་དུ་མཉམ་ཞུགས་གནང་རྒྱུའྦི་ཐག་གཅོད་གནང་བ་ཡྦིན་ན། གཤམ་འོག་ཏུ་ཡོད་པའྦི་ཁེད་དང་མྦི་གཞན་དག་སྲུང་སོབ་ལེགས་པ་བྱ་ཐུབ་པའྦི་ཐབས་མཆོག་ཁག་བེད་སོད་ཐོངས།

ཕྦི་ལ་མ་ཐོན་གོང་ག་སྦིག་གནང་དགོས།

• གལ་སྦིད་ཁེད་བདེ་པོ་མེད་པ་ཚོར་ན་རང་ཁྦིམ་དུ་བཞུགས། གལ་སྦིད་ཁེད་ཕྦི་ལ་ཕེབས་ན། ཁེད་ཀྦིས་མྦི་གཞན་དག་ནད་ན་ཚ་བའྦི་ཉེན་ཁ་བཟོ་གྦི་ཡོད། གལ་སྦིད་ཁེད་ལ་སོན་ནས་ཡོད་པའྦི་
འཕོད་བསྟེན་གྦི་གནས་སྟངས་ཤྦིག་ཡོད་པ། ཡང་ན་དགུང་ལོ་ 65 ཡན་ཡྦིན་ན། རང་ཉྦིད་སྲུང་སོབ་ཡོང་བའྦི་ཆེད་དུ་རང་ཁྦིམ་ལ་བཞུགས་ཐུབ་པའྦི་བསམ་ཞྦིབ་གནང་དགོས།ཁེད་ཀྦིས་རང་
ཁྦིམ་ནས་ཐབས་ལམ་གཞན་དག་དེ་ཡང་འོས་འཕེན་རྒྱུར་ཐོ་འགོད་གནང་བ་དང་། ས་གནས་ཀྦི་སྦིག་འཛུགས་ཁག་ལ་རྒྱབ་སོར་གནང་བ། ཁེད་ཀྦི་ཁྦིམས་བཟོ་ལྷན་ཚོགས་ཀྦི་ཚིགས་མྦི་ཚོ་ལ་ཁ་
པར་གཏོང་བ་སོགས་བརྒྱུད་དེ་བྱ་སོད་སེལ་ཐུབ།

• གདོང་ཁེབས་མ་ནོར་བར་གོན་གནང་དགོས། ཁེད་ཀྦི་གདོང་ཁེབས་ཀྦིས་ཁེད་ཀྦི་སྣ་དང་།ཁ།མས་ལེ་ཆ་ཚང་འགེབས་ཐུབ་ཀྦི་ཡོད་པ་ངེས་པ་གནང་དགོས།འདྦིས་གལ་སྦིད་ཁེད་ཀྦིས་སྐད་
འབོད་གནང་རྒྱུ་བྱས་པ་ཡྦིན་ན་ཟེགས་ཆུ་ཁེད་ལ་མྦི་ཁབ་པའྦི་པའྦི་ཕན་ཐོགས་ཡོང་ཐུབ།ཁེད་ལ་ནད་རྟགས་རྦིགས་གང་ཡང་མེད་ཀང་ཁེད་ཀྦིས་ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19ཁབ་གདལ་གཏོང་ཐུབ་པ་
ཐུགས་ལ་ངེས་གནང་དགོས།

• རང་ཉྦིད་ཉེན་མེད་སྲུང་སོབ་ཆེད་དུ་གང་དགོས་པ་ཁོ་པ་ན་ཁེད་དང་མཉམ་དུ་ཁེར། ཆང་རག་གྦི་ཉྦིང་བཅུད་ལ་གཞྦི་བཞག་པའྦི་ལག་པའྦི་དག་རྫས།གདོང་ཁེབས་ཤྦིགརང་ཉྦིད་ཀྦི་ཆུའྦི་
ཤེལ་དམ།ཁ་ཟས་སྟབས་བདེ།ལག་འཁེར།སྨན་བཅོས་རྦིགས་(དཔེར་ན།དབུགས་རྔུབ་ལེན་ཡོ་ཆོས་ལྟ་བུ་)གང་དགོས་པ་མཉམ་དུ་ཁེར་དགོས།

• སྨན་ཁབ་ཀྦི་ཆུ་མདའྦི་ཤེལ་དམ་ནང་དུ་ཚ་ཆུ་མཉམ་དུ་སྣོམས། གལ་སྦིད་ཁེད་སྦི་པན་གྦི་གཏོར་ཆུ་ལ་རེན་སྟོན་བྱས་ཡོད་ན། ཡྦི་ཙིས་གནོད་སོན་ཕོག་ས་བཀྲུས་ཏེ་སྣུམ་ཁ་གཏོར་དགོས། དེའྦི་
རེས་ལ། གནས་དེ་ལ་ཆུ་ཡྦིས་ཆུ་གཤལ་གཏོང་གནང་དགོས། ཁེད་ཀྦི་མྦིག་ཡང་ན་ངོ་གདོང་ལ་ཕུར་ཕུར་གཏོང་མྦི་རུང་། དེས་འཚིག་པའྦི་ནུས་ཚོར་སྡུག་ཏུ་གཏོང་བ་དང་ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19ཁབ་
གདལ་གཏོང་བའྦི་རེན་ཆགས་སྦིད།

• རུ་ཁག་ཆུང་ཆུང་མཉམ་དུ་སོང་། རང་ཉྦིད་ཀྦིས་ངོ་ཤེས་པའྦི་མྦིས་མཐའ་སྐོར་ནས་གོམས་བགོད་བྱས་ན་བཟང་བ་ཡོད།དེ་ལྟར་བྱུང་བ་ཡྦིན་ན།གལ་སྦིད་མྦི་ཞྦིག་ལ་ཕྦིས་སུ་ལྟ་ཚོད་བྱས་རེས་
ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19ཡོད་པ་ཤེས་ན།ཁེད་ཀྦི་རང་གྦི་གོགས་ཕོ་མོ་ལྷག་པ་ཚོས་ཀང་ལྟ་ཚོད་གནང་རྒྱུ་ངེས་པ་གནང་ཐུབ།

• འཆར་གཞྦི་ཞྦིག་ཡོད་པ་གྦིས། རང་ཉྦིད་ལ་སེམས་ཀྦི་ག་སྦིགདགོས།—འགོ་སའྦི་ལམ་གཏན་འཁེལ་དང་།ཕྦིར་ཐོན་བྱེད་སའྦི་ལམ།དེ་བཞྦིན་ལམ་ཕོགས་འགྱུར་ལོག་གཏོང་སྦིད་ལ་སྟ་གོན་
སོན་ནས་གནང་དགོས།

ཕྦི་ལ་ངོ་རོལ་གནང་དུས་རང་ཉྦིད་ལ་ཉེན་ཁ་མྦི་ཡོང་བ་གནང་དགོས།

• སྐད་ས་བཟོ་མཁན་དང་། རྔ། ལག་བྦིས་མཚོན་རྟགས་སོད། ཁེད་ཀྦི་སྐད་འབོད་གང་འདྲ་གནང་ཕོགས་ཡང་ན་སྐད་ས་སོག་པའྦི་ཐད་ལ་ཚད་བཀག་བཟོས་ཏེ་གཞན་ལ་རེན་སྟོན་ཡོང་སྦིད་པ་
ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།སྐད་འབོད་ནྦི་གོ་རྒྱག་པ་དང་འདྲ་པོ་ཡོད་:ཁེད་ཀྦི་ཟེགས་ཆུ་ཕ་མོ་ཕྦིར་གཏོང་བ་དེ་དག་གྦིས་ནད་སྦིན་ཁེད་ཀྦི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའྦི་མྦི་ལ་ཁབ་གདལ་གཏོང་ཐུབ།

• ཕྦིའྦི་ལུས་པོའྦི་ཐོག་ནས་རྒྱང་བཀེད་གནང་རྒྱུ་ད་དུང་ཡང་གལ་གནད་ཆེན་པོ་རེད། རང་གྦི་རུ་ཁག་གྦི་ཆ་ཤས་མ་ཡྦིན་པའྦི་མྦི་དང་རང་ཉྦིད་བར་ལ་རྒྱང་ཐག་གང་རྦིང་རྦིང་ཉར་གནང་
དགོས།

• འཕོད་བསྟེན་དང་ལན་པའྦི་ལག་པའྦི་གཙང་སྦྲ་ཡག་པོ་ཉར་གནང་དགོས། ཆང་རག་གྦི་ཉྦིང་བཅུད་ལ་གཞྦི་བཞག་པའྦི་ལག་པའྦི་དག་རྫས་ཤྦིག་བེད་སོད་གཏོང་བ་དང་གཞན་དག་ལ་རེག་
ཐུག་རྦིགས་འཛེམ་གནང་དགོས།གལ་སྦིད་ཁེད་ཀྦིས་རང་ཉྦིད་ཀྦི་ངོ་གདོང་ལ་རེག་ནས་གདོང་ཁེབས་ཡར་མར་སོམ་སྦིག་བྱེད་པ་ཡྦིན་ན།དེའྦི་གོང་དང་རེས་ལ་ལག་པའྦི་དག་རྫས་ཤྦིག་སོད་
དགོས།

• རང་ཉྦིད་ཀྦི་མཁོ་ཆས་མཉམ་དུ་འཁེར་བ་ (བསྡུས་མྦིང་ལ་ BYO) དང་མཉམ་སོད་མ་གནང་། ཆུའྦི་ཤེལ་དམ།ས་སེད་ཆས།ཡང་ན་རྒྱང་གགས་མཉམ་སོད་འཛེམ་གནང་དགོས།

• ཁེད་ཀྦི་ལུས་སེམས་ཀྦི་འཕོད་བསྟེན་ཡག་པོ་ཉར་གནང་དགོས། ཉེན་ཁ་ཡོད་པའྦི་གནས་སྟངས་ཤྦིག་ནས་ག་དུས་ཐོན་དགོས་སྦིད་པའྦི་ཐད་ལ་བསམ་ཞྦིབ་གནང་དགོས།

ཁེད་ཕྦིར་ལོག་བྱས་རེས་གང་གནང་དགོས་པ།

• ཁེད་ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19 ལ་རེན་སྟོན་བྱས་ཡོད་པ་ཆ་བཞག་གནང་དགོས།རེན་སྟོན་བྱས་རེས་ཉྦིན་གངས་ལྔའྦི་རེས་ལ་ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19ཡྦི་ལྟ་ཚོད་གནང་དགོས། དྲྭ་གནས་

nyc.gov/covidtestingགཟྦིགས་ཡང་ན་311ཁ་པར་བཏང་སྟེ་ཆ་འཕྦིན་མང་བ་ཐོབ་ཐབས་གྦིས།ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁེར་འཕོད་བསྟེན་+སྨན་ཁག་དག་གྦིས་སྦིན་བདག་བྱས་པའྦི་ས་
ཚིགས་ལ་ལྟ་ཚོད་གནང་ན་རྦིན་པ་སོད་མྦི་དགོས།ལྟ་ཚོད་ཀྦི་གྲུབ་འབས་ཁག་ཁྦིམས་ལག་བསྟར་གནང་མཁན་ལ་མཉམ་སོད་མྦི་བྱ།

• མྦི་གཞན་དག་དང་ལྷག་པར་དུ་ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19ཡྦི་ནད་ཚབས་ཆེན་ན་བའྦི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཡོད་མཁན་གྦི་མྦི་ཚོ་མཉམ་དུ་ཐུག་འཕད་རྦིགས་གཡོལ་དགོས། (དེའྦི་ནང་དུ་ལོ་ན་ 65ཡན་གྦི་མྦི་
དང་དེ་བཞྦིན་འཕོད་བསྟེན་གྦི་གནས་སྟངས་ཚབས་ཆེན་གང་རུང་ཡོད་མཁན་ཞྦིག་ཚུད་ཡོད།)

• རང་ཁྦིམ་དུ་འབྱོར་མ་ཐག་ཏུ་ཡྦི་ཙི་དང་ཆུས་ཉུང་མཐར་ཡང་སྐར་ཆ་ 20 ཡྦི་རྦིང་ལ་ཁེད་ཀྦི་ལག་པ་བཀྲུ་དགོས།

• ཁེད་ཀྦི་སེམས་ཁམས་འཕོད་བསྟེན་ལ་ལྟ་སོང་གནང་དགོས།གལ་སྦིད་ཁེད་ལ་ཁ་སྣོན་གྦི་རྒྱབ་སོར་དགོས་ན།ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁེར་བདེ་ཐང་(NYC Well)གྦི་ཆུ་ཚོད་24དང་བདུན་གཅྦིག་
གྦི་ཉྦིན་གངས་7རྦིང་ལ་ཡོད་པའྦི་ཨང་གངས་འདྦི་ལ་ཁ་པར་ཐོངས་888-692-9355

ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁེར་འཕོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གྦི་ངོས་ནས་གནས་སྟངས་ཀྦི་འགྱུར་འགོས་ལ་བརྟེན་ནས་འོས་སོར་བྱས་པ་ཁག་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་སྦིད། 6.8.20