

ཀོ་ལྷིང་ཏཱ་-19 རན་ཡམས་སྐབས་སུ་གཉིང་གི་གོམས་གཤིས་ལག་ལེགས་བཅོས་གཏོང་བ།

རྟོག་དབྱིབས་དུག་སྲིན་གྱི་ནད་ 2019 (ཀོ་ལྷིང་ཏཱ་-19) ཡིས་འིུ་ཡོག་བ་ཚོས་མེད་པ་ཆགས་པའི་ཚོར་སྣང་དང་། དེས་མེད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་། གཉན་སྲིན་ལ་ འཛིགས་སྣང་། སེམས་སྦྱག་གི་ཚོར་སྣང་དག་ལ་འཐབ་ཚུང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེའི་འབྲས་བུ་ལ་བརྟེན་ནས། མི་འགའ་ཤས་ལ་ཡིད་ལྷུང་བ་དང་སློ་འཚབ་ཚད་རིམ་ མཐོ་བ་སྟེང་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་གཉིང་ཁྲུག་མི་སྐབ་པའི་དཀའ་ངལ་བཟོ་གི་ཡོད། དེའི་ནད་དུ་གཉིང་ཤོར་ལག་པོ་ཡང་ན་གཉིང་ཁྲུག་སྟེ་གནས་མི་སྐབ་པ་ ཡང་ན་གཉིང་ཏཱ་ཅང་ལྷ་བོ་བསལ་པ་འཚུང་ཡོད། ཡང་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཉེ་དུས་དང་ཡང་ན་སྤྱ་མཐུང་བཞིན་པའི་མི་རིགས་འཐེན་བྱུང་དང་། དབྱུ་འབྱེད། ཉེན་རྟོག་པའི་དྲག་སྟོད་ཡང་ན་དུང་བདེན་མ་ཡིན་པ་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་སེམས་ནད་ལ་གཏོང་ལེན་གནང་བཞིན་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་ཡིད་ལྷུང་ དང་། སློ་འཚབ་དེ་བཞིན་གཉིང་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་གནད་དོན་ལག་ལེ་སྦྱག་ཏུ་གཏོང་གི།

གཉིང་ཐུན་གྱི་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་ལག་ལེ་སྦྱི་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཤིན་ཏུ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་རེད། མི་ཤར་པ་མི་སེམས་ཆེ་བར་མཚན་མོ་རེ་ལ་ཚུ་ཚོད་ བདུན་ཡང་ན་བརྒྱུད་ཀྱི་གཉིང་ཐུན་དགོས་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་མི་གཞན་འགའ་ཤས་ལ་དེ་ལས་མང་བ་ཡང་ན་ཉུང་བ་དགོས་སྲིད། གཉིང་ཡག་པོ་མ་ལུགས་ཀྱི་བྱེད་ ཀྱི་སེམས་དང་ལུས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གཉིས་ཀར་ཤུགས་ཀྱི་དཔེ་བ་ཐབས་ཀྱི་རེད།

གཉིང་ཐུན་ལེགས་སུ་གཏོང་བའི་ཐབས་མཚན།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་གཉིང་མི་སྐབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ན་འདིར་ཐབས་མཚན་འགའ་ཤས་ཡོད་:

- གཉིང་གི་འཆར་ཅན་བྱེད་སློ་ཞིག་བཟོས།
- ཉེན་མོའི་དུས་ཚོད་སྐབས་སུ་མར་ཉལ་བཟང་བའམ་ཡང་ན་གོག་གཉིང་ཁྲུག་མི་ཡོད་བ་གྱིས།
- ཁྱེད་ཀྱིས་འཐུང་བའི་ཁེ་སྟོན་ (དཔེར་ན་འཚོག་ཇ། ཇ། ལུས་སྤྱ་ལུས་ཤུགས་ཀྱི་འཐུང་ཆས་རིགས་ལྟ་བུ་) ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཉེན་དཔུང་ལྷ་བོའི་ རྗེས་ལ་ཁེ་སྟོན་འཐུང་རྒྱ་འཛོམ་གནང་དགོས།
- གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་ཚོང་ཁང་ནང་སེམས་ཚོང་བྱས་པའི་སྤྱོད་རིགས་ཡང་ན་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཁ་སྟོན་སྤྱོད་རྗེས་ཁྱེད་ཀྱི་གཉིང་ལ་ཤུགས་ཀྱི་གཏོང་ཐུབ་ མཁན་རིགས་མཚོད་ཀྱི་ཡོད་ན་ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྟོང་མཐོ་སྟོང་གནང་མཁན་དང་བཀའ་མོལ་གནང་དགོས།
- ཆང་རག་འཐུང་བ་ཡང་ན་རྫོ་ཐའི་ནི་ཀོ་ཁེན་སྟོད་པའི་རིགས་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།
 - གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐ་མག་ཡང་ན་ཐེབ་འཐེན་གྱི་ཡོད་ན། དེ་སྟོང་བའི་བསམ་སློ་ཞིག་གཏོང་དགོས། དུ་གནས་ nyc.gov/health ལེབས་ རས། [“NYC Quits”](#) (འིུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོང་བ་) ཞེས་པ་དེ་འཚོས།
- འགལ་སྟོད་མང་ཚམ་དང་མར་སྟོད་པ་ཉུང་ཚམ་བྱས་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་བྱེད་ལས་མང་དུ་གཏོང་དགོས། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཕྱི་ལ་ལེབས་པ་ཡིན་ན་ ཕྱིའི་གཟུགས་པོའི་ཐོག་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་སྟེ་ཉེ་ 6 བི་[རྒྱང་བྱེད་གནང་ཐུབ་པའི་བྱེད་སློ་རིགས་ལ་](#)འདམ་ག་གནང་དགོས།
- ཐ་ན་ཁྱེད་ལ་གོང་གི་མཚན་མོ་ཞིག་ལ་གཉིང་ཡག་པོ་ལུགས་ཐུབ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཡོད་ནའང་། ཉེན་རྟོག་དུས་ཚོད་གཅིག་ལ་ (གཟུང་ འཇུག་དག་འཚུང་པ་) ཡར་ལངས་སྐབ་པ་གནང་དགོས།
- མ་ཉལ་གོང་ལ་ལུས་སེམས་སྟོད་པོ་བཟོ་སྐབ་པའི་ཐབས་ལུས་རིགས་ལག་བསྟར་གྱིས།
- ཁྱེད་ཐང་ཆད་པ་དང་གཉིང་ཁྲུག་རྒྱ་སྐྱིག་ཡོད་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་དེས་པར་དུ་ཉལ་གནང་དགོས།
- ཉལ་ཁྲིའི་ནད་དུ་ཡོད་དུས་བརྟན་ཤེལ་གང་ཅུང་སྟོད་པ་ (དཔེར་ན་སྟོད་བདེའི་ཁ་བར་ཡང་ན་ལེབ་པང་ཀམ་སུ་ཏར་ལྟ་བུ་) ཡང་ན་བརྟན་འཕྲིན་ལྟ་ བ་སོགས་འཛོམ་དགོས།
- ཚུ་ཚོད་ལ་ལྟ་རྒྱ་མཚན་ཞོག་གལ་སྲིད་གནང་དགོས་དེས་ཡིན་ན་ཚུ་ཚོད་ལ་ལེབས་གཡོག་པའམ་ཡང་ན་སྟོས།

གལ་སྲིད་ཐབས་མཚན་འདི་དག་ལག་བསྟར་གནང་རྗེས་དུང་ཁྱེད་ལ་གཉིང་ཡག་པོ་ལུགས་མི་སྐབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ལུ་མཐོ་ སྟོད་གནང་མཁན་ལ་སྐད་ཆ་ཤོད་ཡང་ན་གཤམ་འཁོད་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས་:

- རིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱིམ་བདེ་ཐང་ (NYC Well) གི་གསང་རྒྱ་བྱས་པའི་རོགས་འབོད་འབྲེལ་ལམ་ 24/7 རིང་ཡོད་པ་དེ་ལ་སློབ་བཅར་སྤྱད་པའི་སློབ་སྟོན་པ་མངགས་པ་ཚོས་དུས་ལྷན་གྱི་སློབ་སྟོན་དང་ལྷ་སློབ་གི་ཆེད་དུ་སྐད་ཡིག་ 200 ལྷག་ནང་ཡོད་པའི་ཞབས་ཁུ་ལ་འབྲེལ་སློབ་གནང་གི་རེད། 888-692-9355 ལ་པར་ཐོངས། ཡང་ན་དྲ་གནས་ nyc.gov/nycwell ཐོག་ལ་འཕྲིན་གྱི་སློབ་མོལ་གནང་རོགས།
- རིའུ་ཡོག་མངའ་སྡེའི་ཀོ་སྲིད་ཏུ་-19 སེམས་ཚེར་རྒྱ་སློབ་རོགས་འབོད་འབྲེལ་ལམ་ལ། དམིགས་བསལ་སློབ་བཅར་སྤྱད་ཡོད་པའི་དྲུང་སྤངས་ཆེད་ལས་པ་མངགས་ཡོད་པ་ཚོས་ཉམ་འཛིག་དང་། རྒྱ་སློབ་ལ་གཞི་བཟུང་སྤྱད་པའི་ལོ་ན། ལྷ་སློབ་ཆེད་དུ་མཚམས་སློབ་གནང་གི་རེད། ཨང་གྲངས་ 844-863-9314 ལ་པར་ཐོངས། སྤྱི་དྲིའི་ཚུ་ཚོད་ 8 ནས་ཕྱི་དྲིའི་ཚུ་ཚོད་ 10 བར་དང་། བདུན་ཕྱག་གཅིག་གི་ཉེན་གངས་བདུན་རིང་ལ་ཡོད།

རིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱིམ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་གི་ངོས་ནས་གནས་སྤངས་ཀྱི་འགྲུར་འགྲོལ་དང་བསྟུན་ཏེ་འོས་སློབ་བྱས་པ་ལག་ལ་འགྲུར་བ་གཏོང་སྲིད།

7.31.20