Tibetan

ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19: རང་ཉྦིད་ཀྦི་གོགས་པོ་ཚོ་དང་། ནང་མྦི། སྦི་ཚོགས་མཉམ་དུ་འབྲེལ་མཐུད་ཡོད་པ་གནང་བ།

ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19ཁྱབ་གདལ་སོན་འགོག་གྦི་ཆྲེད་དུ་ཕྦིའྦི་ལུས་པོའྦི་ཐོག་ནས་རྒྱང་བཀྲེད་གནང་རྒྱུ་གལ་གནད་ཆྲེན་པོ་ཡྦིན་ཀང་། དྲེས་ཁྱྲེད་རང་གཅྦིག་པུར་གནས་དགོས་པ་ཡང་ན་གོགས་པོ་ཚོ་དང་། ནང་མྦི། ཁྱྲེད་ཀྦི་སྦི་ཚོགས་ནས་འབྲེལ་མཐུད་མྲེད་པ་གནང་དགོས་ཟྲེར་གྦི་མྲེད། ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19ཡྦི་རྦིམས་ནད་ཀྦི་སྒང་ལ།ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱྲེར་གྦི་ནང་དུ་ཡང་མྦི་རྦིགས་ཀྦི་ཐོག་ནས་མྦི་དྲང་བ་དང་འདྲ་མཉམ་མྲེད་པ། དྲེ་བཞྦིན་ཡང་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྲག་འགའ་ཤས་རྦིང་ལ་མྦི་རྦིགས་ནག་པོ་དང་ཚོན་དོག་ཡོད་པའྦི་སྦི་ཚོགས་གཞན་དག་གྦིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྦི་སྲེམས་ནད་མོང་ཚོར་བྱུང་ཡོད་པ་དྲེ་དག་ལ་གདོང་ལྲེན་གནང་བཞྦིན་ཡོད། ག་བྲེད་འདྦི་བྲེད་མྦི་ཤྲེས་པ། ཡྦིད་སོ་བ། བོ་འཚབ། ཡང་ན་ཞྲེད་སྣང་གྦི་ཚོར་སྣང་བྱུང་བ་དྲེ་ནྦི་རང་བཞྦིན་རྲེད། གོགས་པོ་ཚོ་དང་། ནང་མྦི། རང་གྦི་སྦི་ཚོགས་མཉམ་དུ་འབྲེལ་མཐུད་ཡོད་པ་གནང་བ་ཡྦིན་ན། ཁྱྲེད་ཀྦིས་བོ་འཚོབ་ལ་གདོང་ལྲེན་དང་། སྲེམས་ངལ་ཆུང་དུ་གཏོང་བ། དྲེ་བཞྦིན་བསམ་བོ་བཟང་ཕོགས་ནས་གཏོང་གནང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་བྲེད་ཐུབ།

གཤམ་འོག་ཏུ་འཁོད་པ་བརྒྱུད་ནས་མྦི་གཞན་དག་དང་འབྲེལ་བ་ཉོར།

• ཁ་པར་གཏོང་བ།

• ཁ་པར་གྦི་འཕྲྦིན་ཐུང་སྐུར་བ།

• གཟུགས་མཐོང་གྲེང་མོལ།

• ཨྦི་མལ་གོག་འཕྲྦིན།

• སྦི་ཚོགས་བརྒྱུད་ལམ།

• ལྟ་ཞྦིབ་ལ་སོད་པ་དང་ཐུགས་འཕྲད་(གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྦིས་ཕྦི་ལ་ཐུགས་འཕྲད་བྲེད་པ་དང་། མྦི་གཞན་དག་ས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་ཕྦི་ཊ་ 6
ཉར་བ།དྲེ་བཞྦིན་གདོང་ཁྲེབས་ཤྦིག་གོན་པ།)

ཉྲེ་འཁོར་གྦི་གོགས་པོ་ཚོ་དང་ནང་མྦི་མཉམ་དུ་ཉྲེན་ཁ་མྲེད་པའྦི་ཐོག་ནས་ལྟ་སོད་རྦིགས་གནང་དགོས།

• གོགས་པོ་ཞྦིག་ཡང་ན་ནང་མྦི་ཞྦིག་ལྷན་དུ་ཕན་ཚུན་བར་ལ་རྒྱང་ཐག་ཕྦི་ཊ་6 ཉར་ཡོད་པ་དང་གདོང་ཁྲེབས་ཤྦིག་གོན་ཡོད་པའྦི་ཐོག་ནས་འཆམ་
འཆམ་དུ་ཕྲེབས།

• ཉྲེ་བའྦི་གོགས་པོ་ཡང་ན་ནང་མྦི་འགའ་ཤས་ཡོད་པའྦི་ “སྦི་ཚོགས་ལྦུ་བ་” ཞྦིག་བཟོས། མཉམ་འཛོམས་གནང་དུས། གཤམ་འཁོད་འདྦི་དག་ལ་ཐུགས་
སྣང་གྦིས།
o ཕྦི་ལ་གྦིང་ག་ཞྦིག་གྦི་ནང་དུ་ཡང་ན་ཁྲེབས་མྲེད་བར་སོང་ལ་ཐུགས་འཕྲད་གནང་།
o འདུ་འཛོམས་ཆྲེན་པོའྦི་རྦིགས་འཛེམ་དགོས།
o གང་ཐུབ་ཅྦི་ཐུབ་ཀྦིས་མྦི་ཕན་ཚུན་དབར་ལ་རྒྱང་ཐག་ཕྦི་ཊ་6 ཉོར།
o གདོང་ཁྲེབས་ཤྦིག་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་གནང་དགོས་པ་དང་། གལ་སྦིད་ཕྦིའྦི་གཟུགས་པོའྦི་ཐོག་ནས་རྒྱང་བཀྲེད་གནང་མྦི་ཐུབ་པའྦི་གནས་
སངས་ག་དུས་ཡྦིན་ཡང་དྲེ་གོན་ (ཁྱྲེད་ཀྦི་སྣ་དང་ཁ་ཡོངས་སུ་འགྲེབ་པ་) ཡོད་པ་གནང་དགོས།
o ཁྱྲེད་ཀྦི་རུ་ཁག་དང་རུ་ཁག་གཞན་དག་དབར་ལ་བར་སོང་འདང་ངྲེས་ཉོར།

ཉྲེན་ཁ་མྲེད་པའྦི་ཐོག་ནས་འདུ་འཛོམས་ཇྦི་ལྟར་གནང་དགོས་པའྦི་སོར་ལ་གནས་ཚུལ་མང་བ་མཁྱྲེན་ཐུབ་པའྦི་ཆྲེད་དུ། དྲྭ་གནས་འདྦིར་གཟྦིགས།
nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-getting-together-safely.pdf

གལ་སྦིད་ཁྱྲེད་གནང་ཐུབ་པ་ཡྦིན་ན། བརྒྱུད་ལམ་གྦི་ཐོག་ནས་ཁྱྲེད་ཀྦི་གོགས་ཕོ་མོ་དང་ནང་མྦི་ཚོ་ཁྱྲེད་ཀྦི་ཉྦིན་རྲེའྦི་བྲེད་སྒོ་ཁག་གྦི་ནང་དུ་འཚུད་ཐུབ་པ་གནང་།
• བརྒྱུད་ལམ་གྦི་ཐོག་ཏུ་ཞལ་ལག་མཉམ་སོད་གནང་། གཟུགས་མཐོང་གྲེང་མོལ་བྲེད་སོད་བས་ཏྲེ་ཁྱྲེད་ཀྦི་ཟས་སོར་དགའ་ཤོས་དག་ཕན་ཚུན་མཉམ་
སོད་གྦིས། དྲེ་ནས་དྲེ་བཟོས་ཏྲེ་ཞལ་ལག་རང་རང་སོ་སོའྦི་ཁྱྦིམ་དུ་མཉམ་དུ་ལོངས་སུ་སོད།
• བརྒྱུད་ལམ་གྦི་ཐོག་ཏུ་མཚན་མོའྦི་རྲེད་མོ་ཡང་ན་བརྒྱུད་ལམ་གྦི་ཐོག་ཏུ་ཞབས་བོའྦི་སོན་མོ་ཞྦིག་གྦི་ཚོད་ལྟ་གནང་།

• བརྒྱུད་གཏོང་བྲེད་པའྦི་རོལ་དབངས་འདུ་འཛོམས། རྒྱ་ལམ་སོན་མོ། ཡང་ན་དགོད་བོའྦི་སོན་མོ་གཅྦིག་པ་གཟྦིགས།
• གོགས་པོ་ཞགྦི་ཡང་ན་ནང་མྦི་ཞྦིག་དྲྭ་ལམ་ཐོག་གྦི་ལུས་སོང་འཛིན་གྲྭ་གཅྦིག་པར་མགོན་འབོད་གནང་།
• གོགས་པོ་ཞྦིག་ཡང་ན་ནང་མྦི་ཞྦིག་མཉམ་དུ་ཁ་པར་ཐོག་ཕན་ཚུན་གྲེང་མོལ་གནང་བ་མཉམ་དུ་འཆམ་འཆམ་ཡང་ན་དལ་པོའྦི་ངང་རྒྱུག་ཤར་གོད།
• གཟུགས་མཐོང་བརྙན་འཕྲྦིན་གྦི་ལྟད་མོ་ཡང་ན་གོག་བརྙན་ཞྦིག་དུས་མཉམ་ཐོག་འགོ་འཛུགས་གནང་། དྲེ་རྲེས་ཕན་ཚུན་བསམ་ཚུལ་སྲེལ་རྲེས་གྦིས།
• གོགས་པོ་ཞྦིག་ཡང་ན་ནང་མྦི་ཞྦིག་མཉམ་དུ་མགོ་རྙོག་གཅྦིག་པའྦི་ལན་འདྲེབས་ཆྲེད་དུ་འགན་བསྡུར་གནང་།
• ཁྱྲེད་ཀྦི་དཔྲེ་དྲེབ་ཡང་ན་གོག་བརྙན་དགའ་ཤོས་ཁྱྲེད་ཀྦི་གོགས་པོ་ཡང་ན་ནང་མྦི་ཚོ་མཉམ་དུ་ཕན་ཚུན་བརྲེ་ལྲེན་གནང་། དྲེ་རྲེས་དུས་ར་ཞྦིག་བཟོས་
ནས་ཁ་པར་ཡང་ན་གཟུགས་མཐོང་གྲེང་མོལ་བརྒྱུད་ནས་བསམ་ཚུལ་སྲེལ་རྲེས་གནང་།
• དྲྭ་རྒྱའ་ྦིབརྒྱུད་ལམ་ག་ྦིསྦིངས་ཆ་དཔྲེར་ན་ངོ་དྲེབ་(Facebook) དང་། སྦི་ལྲེག་(Slack)མྦི་ཊ་ཨབ།(Meetup)ལ་ཛེ་ཨྲེབ་(WhatsApp)ལ་
སོགས་པའྦི་རུ་ཁག་བརྒྱུད་ནས་མྦི་གསར་པ་དང་ཐུགས་འཕྲད་གནང་། དཔྲེ་མཚོན་འགའ་ཤས་ཐོབ་ཆྲེད།དྲྭ་གནས་citylimits.org/nyc-
coronavirus-crisis-resources-for-you/#11སྲེང་དུ་ཕྲེབས་རོགས།
• དྲྭ་ལམ་ཐོག་ཏུ་ཡོད་པའ་ྦིཕག་མཆོད་ཞབས་ཞུ་ཞགྦི་འཚོལ།ཡང་ན་ཐད་གཏོང་གསལོ་འདྲེབས་ཀྦི་ཚགོས་ཐུན་ཞྦིག་མ་ྦིགཞན་མཉམ་དུ་གོ་སྦིག་ཞུས།

རོགས་རམ་དགོས་མཁན་ཚོར་འབྲེལ་བ་གནང་།
• ཁྱྲེད་ཀྦི་གོགས་པོ་དང་ཚོན་མདོག་ཅན་གྦི་ལས་རོགས་མྦི་གཞན་དག་ལས་ཀང་མྦི་རྦིགས་དབྲེ་འབྲེད་ཀྦི་ཤུགས་རྲེན་ཁག་ཆྲེ་བ་མོང་བཞྦིན་ཡོད་པ་ཚོ་
གང་འདྲ་ཡོད་མྲེད་བརྟག་དཔྱད་གནང་དགོས། ཁོང་ཚོར་ཁྱྲེད་ཀྦི་རྒྱབ་སོར་སོད་པ་དང་ཁོང་ཚོས་ཁྱྲེད་དང་མཉམ་དུ་ག་དུས་བཀའ་མོལ་གནང་
འདོད་ཡོད་ཀང་ཁྱྲེད་ཁོང་ཚོའྦི་ཆྲེད་དུ་ཡོད་པ་ཤྲེས་སུ་འཇུག་དགོས།
• འདྲ་མཉམ་དང་མྦི་རྦིགས་དྲང་བདྲེན་བྲེད་སྒོ་ཁག་གྦི་ནང་དུ། ཉྲེན་ཁ་མྲེད་པའྦི་ཐོག་ནས་དོ་བདག་རང་ཉྦིད་མཉམ་ཞུགས་གནང་བ། ཡང་ན་བརྒྱུད་
ལམ་ཐོག་ནས་མཉམ་ཞུགས་གནང་། ཉྲེན་ཁ་མྲེད་པའྦི་ཐོག་ནས་ངོ་རོལ་གང་འདྲ་གནང་དགོས་པའྦི་སོར་ལ་གནས་ཚུལ་མང་བ་མཁྱྲེན་ཐུབ་པའྦི་ཆྲེད་
དུ། དྲྭ་གནས་nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-safe-protest.pdfའདྦིར་གཟྦིགས་རོགས།
• གོང་པ་ཁྱྦིམ་མཚེས་ཡང་ན་གཉྲེན་ཚན་དགུང་ལོ་བགྲེས་པ་ཚོར་འབྲེལ་བ་གནང་སྲེ་གྲེང་མོལ་གནང་།
• གལ་སྦིད་ཁྱྲེད་རང་ནད་པ་མྦིན་པ་དང་ཚབས་ཆྲེན་པོ་ན་བའྦི་ཉྲེན་ཁ་མྲེད་ན། ཁྱྲེད་ཀྦི་ཉྲེ་འཁོར་ཡང་ན་ཐོག་བརྲེགས་ཁང་པའྦི་ནང་དུ་གནས་སོད་
གནང་མཁན་རོགས་རམ་དགོས་མཁན་གྦི་མྦི་ཚོར་ཉོ་ཆ་བརྒྱག་རྒྱུའྦི་རོགས་རམ་མཁོ་སོད་གནང་།
• ས་གནས་ཀ་ྦིཚོང་ལས་ཤྦིག་གྦི་སོར་ལ་དྲྭ་ལམ་ཐོག་བཟང་ཕོགས་ཀ་ྦིདཔྱད་གཏམ་ཞྦིག་སྲེལ།
• ཁྱྲེད་ཀྦི་ས་གནས་སུ་ཡོད་པའྦི་ནད་གསོ་ཁང་ལ་འབྲེལ་བ་གནང་སྲེ་ཁྱྲེད་ཀྦིས་དྲེའྦི་ནང་དུ་གནས་སོད་གནང་མཁན་ཚོར་འཕྲྦིན་ཡྦིག་བསྐུར་ཆོག་མྦིན་
བཀའ་འདྲྦི་ཞུས།
• ཕྲུ་གུ་ཆུང་ཆུང་ཡོད་མཁན་ཚོར་འབྲེལ་བ་གནང་སྲེ་བརྒྱུད་ལམ་ཐོག་ཏུ་ཕྲུ་གུ་ཚོར་ཀོག་འདོན་ཡང་ན་སོ་བ་སྲེལ་ཆྲེད་རོགས་རམ་གནང་འདོད་ཡོད་
པའྦི་སོར་གསུངས།

རྒྱབ་སོར་དང་ཐོན་ཁུངས་ཁགནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱྲེར་བདྲེ་ཐང་ (NYC Well) གྦིས་སྲེམས་ཚོར་རྒྱབ་སོར་ཉྲེར་སོད་ (དབྦིན་སད་ནང་ཨྲེབ་སྲེ་ apps)དག་དང་གནས་ཚུལ་སྦི་དམངས་ཀྦི་ཐོན་ཁུངས་ཁག་གྦི་ཐོག་ཏུ་མཁོ་སོད་གནང་གྦི་རྲེད། ཉྲེར་སོད་ཀྦི་ཐོ་གཞུང་ཞྦིག་ཐོབ་པའྦི་ཆྲེད་དུ། དྲྭ་གནས་nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library
ལ་གཟྦིགས་རོགས། གལ་སྦིད་ཁྱྲེད་ཀྦི་སྲེམས་ངལ་གྦི་ནད་རྟགས་དག་ཤྦིན་ཏུ་མང་པོ་ཆགས་ན་རྒྱབ་སོར་དང་རོགས་རམ་ཐོབ་ཐུབ་པའྦི་ཆྲེད་དུ་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས། ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱྲེར་བདྲེ་ཐང་ལ་སོང་བརྡར་སད་ཡོད་པའྦི་ཆྲེད་ལས་མྦི་སྣ་མངགས་ཡོད་པ་ཚོ་ཉྦིན་གཅྦིག་གྦི་ཆུ་ཚོད་24ཡྦི་དང་བདུན་ཕྲག་གཅྦིག་གྦི་ཉྦིན་གངས་ 7 རྦིང་ལ་ཡོད་པ་ཚོས། དུས་ཡུན་ཐུང་ཐུང་ཞྦིག་གྦི་རྦིང་ལ་སོབ་སོན་དང་ལྟ་སོང་གྦི་ཆྲེད་དུ་སད་རྦིགས་མྦི་འདྲ་བ་ 200 ལྷག་གྦི་ནང་དུ་མཚམས་སོར་གནང་གྦི་རྲེད། 888-692-9355 ལ་ཁ་པར་ཐོང་། ཡང་ན་ nyc.gov/nycwellཐོག་ཏུ་གྲེང་མོལ་གནང་རོགས།

དཔལ་འབོར་རོགས་རམ། བཟའ་ཆས། འཕྲོད་བསྲེན་ལྟ་སོང་ཡང་ན་འགན་བཅོལ་ཁྱབ་ཚད། དྲེ་བཞྦིན་དྲེ་ལས་མང་བ་སོར་ལ་ལན་འདྲེབས་གནང་མཁན་གྦི་ཐོན་ཁུངས་ཁག་དགོས་ཚེ། ཐོན་ཁུངས་ཀྦི་ལམ་སོན་རྒྱས་པ། ཞྲེས་པ་དྲེར་གཟྦིགས་རོགས།དྲྭ་གནས་nyc.gov/healthཐོག་ཏུ་ཕྲེབས་ནས་“community
resource guide” (སྦི་དམངས་ཐོན་ཁུངས་ལམ་སོན།)ཞྲེས་པ་དྲེ་འཚོལ་རོགས།

ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁྱྲེར་འཕྲོད་བསྲེན་ལྷན་ཁང་གྦི་ངོས་ནས་གནས་སངས་ཀྦི་འགྱུར་འགོས་དང་བསྟུན་ཏྲེ་འོས་སོར་བས་པ་ཁག་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་སྦིད། 08.21.20