6.8.20 1 Tibetan

ཉེན་ཁ་ཆུང་བའི་འཁིག་སྤྱོད་དང་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19

ནིའུ་ཡྤྱོག་བ་ཚང་མས་ངེས་པར་དུ་རང་ཁིམ་ལ་གང་ཐུབ་ཅི་ཐུབ་ཀིས་བསྡད་ནས་མི་གཞན་དག་དང་འབེལ་ཐུག་ཉུང་དུ་བཏང་སེ་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཁབ་གདལ་ཉུང་དུ་གཏྤྱོང་གནང་དགྤྱོས།

འཁིག་སྤྱོད་ནི་སིར་བཏང་འཚོ་བའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་ག་དུས་ཡིན་རུང་ཤྤྱོག་ཁག་ཚང་མའི་ངྤྱོས་ནས་མྤྱོས་མཐུན་ངེས་པར་དུ་དགྤྱོས་ཀི་རེད།ཡིག་ཆ་འདིས་འཁིག་སྤྱོད་ལྤྱོངས་སྤྱོད་པའི་སྐབས་སུ་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཁབ་གདལ་འགྤྱོ་བའི་ཉེན་ཁ་ཆུང་དུ་གཏྤྱོང་ཆེད་ཀི་ཐབས་ཇུས་འགའ་ཤས་མཁྤྱོ་སྤྱོད་གནང་གི་རེད།འཁིག་སྤྱོད་དང་འཁིག་སྤྱོད་རང་བཞིན་གི་ཐག་གཅྤྱོད་ཁག་སེར་དང་སི་དམངས་འཕྤྱོད་བསེན་དང་བསྟུན་ནས་ཧེ་བག་མི་ཡྤྱོང་གནང་དགྤྱོས་ཀི་རེད།ད་ལྟའི་དུས་འགངས་གནང་བའི་སི་དམངས་འཕྤྱོད་བསེན་གི་ཛ་དྲག་པྤྱོའི་གནས་སངས་འདིའི་སྐབས་ལ།མི་ཚོས་འཁིག་སྤྱོད་གནང་གི་རེད་ལ་གནང་ཡང་དགྤྱོས་ཀི་རེད།གནྤྱོད་སྤྱོན་ཆུང་དུ་གཏྤྱོང་བའི་ཐབས་ཇུས་ཁག་བེད་སྤྱོད་གཏྤྱོང་རྒྱུར་བསམ་ཞིབ་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་དང་།ཁེད་ཀི་ཟླ་རྤྱོགས་ཚོ།དེ་བཞིན་ང་ཚོའི་སི་ཚོགས་ལ་ཉེན་ཁ་ཆུང་དུ་གཏྤྱོང་དགྤྱོས།

འྤྱོན་ཀང་ཁེད་ཀིས་འཁིག་སྤྱོད་གནང་ཆྤྱོག་གམ།
ཆྤྱོག་གི་རེད།འདིར་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཉེན་ཁ་ཆུང་བའི་འཁིག་སྤྱོད་ལྤྱོངས་སུ་སྤྱོད་པ་དང་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཁབ་གདལ་ཆུང་དུ་གཏྤྱོང་བའི་ཐབས་མཆྤྱོག་འགའ་ཤས་ཡྤྱོད།

1. ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19 ཇི་ལྟར་ནས་ཁབ་གདལ་འགྤྱོ་བ་ཤེས་རྤྱོགས་གིས།

• ཁེད་ལ་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19 ཡྤྱོད་མཁན་གི་མི་ཞིག་གི་ས་ནས་དེ་འགྤྱོ་ཐུབ།
o དུག་སིན་དག་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡྤྱོད་མཁན་གི་མིའི་མཆིལ་མ། བེ་སྣབས། ཡང་ན་མིའི་ཁ་རླུང་གི་ཟེགས་ཆུ་ཕ་མྤྱོ་བརྒྱུད་ནས་ཁབ་གདལ་འགྤྱོ་གི་ཡྤྱོད། ཐ་ན་ནད་
རགས་རིགས་མེད་མཁན་གི་མིའི་ས་ནས་ཁབ་གདལ་འགྤྱོ་ཐུབ་ཀི་ཡྤྱོད།

• ང་ཚོས་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19 དང་འཁིག་སྤྱོད་སྐྤྱོར་ལ་ད་དུང་མང་པྤྱོ་ཤེས་རྒྱུ་ལྷག་ཡྤྱོད།
o དུག་སིན་དེ་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡྤྱོད་མཁན་གི་མིའི་ཐིག་ལེ་དང་བཙོག་པའི་(ཆབ་ཆེན་)ནང་དུ་རེད་སྤྱོན་བྱུང་ཡྤྱོད།
o ང་ཚོས་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19མྤྱོ་མཚན་ཡང་ན་འཁིག་སྤྱོད་བརྒྱུད་ནས་ཁབ་གདལ་འགྤྱོ་གི་ཡྤྱོད་མེད་ཤེས་རྤྱོགས་མེད།
o ང་ཚོས་ཏྤྱོག་དབྱིབས་དུག་སིན་གཞན་དག་ལས་སླ་པྤྱོའི་ཐྤྱོག་ནས་འཁིག་སྤྱོད་བརྒྱུད་དེ་ཁབ་གདལ་འགྤྱོ་ཐུབ་ཀི་མེད་པ་ཤེས་ཀི་ཡྤྱོད།འདིའི་གྤྱོ་དྤྱོན་ནི་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་
- 19དུག་སིན་དེ་ཕལ་ཆེར་འཁིག་སྤྱོད་ཀི་ལམ་བརྒྱུད་ནས་ཁབ་གདལ་འགྤྱོ་གི་མེད།

2. ཁེད་དང་འདྲིས་ཆེ་བའི་མི་ཁྤྱོ་ན་མཉམ་དུ་འཁིག་སྤྱོད་གིས།

• ཁེད་ནི་རང་ཉིད་ཀི་འཁིག་སྤྱོད་ཟླ་རྤྱོགས་ཉེན་མེད་ཡག་ཤྤྱོས་རེད།ཁུ་བ་ལག་འབྱིན་བྱས་ན་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ནད་དུག་ཁབ་གདལ་གཏྤྱོང་གི་མ་རེད། དེ་ཡང་ལྷག་པར་དུ་གལ་
སིད་ཁེད་ཀིས་འཁིག་སྤྱོད་གྤྱོང་དང་རེས་ལ་རང་ཉིད་ཀི་ལག་པ་ (དང་འཁིག་སྤྱོད་རེད་ཆས་གང་རུང་)ཡི་ཙི་དང་ཆུས་ཉུང་མཐར་སྐར་ཆ་ 20 རིང་ལ་བཀྲུས་ན་དུག་སིན་
ཁབ་གདལ་མི་གཏྤྱོང་།

• ཟླ་རྤྱོགས་ཉེན་མེད་ཡག་ཤྤྱོས་གཉིས་པ་དེ་ནི་ཁེད་དང་མཉམ་དུ་སྡྤྱོད་མཁན་དེ་རེད། འཁིག་སྤྱོད་འཚུད་པའི་ཐག་ཉེ་པྤྱོའི་འབེལ་ཐུག་བྱས་ན།—དེ་ཡང་ཉེ་འཁྤྱོར་གི་མི་ཉུང་
ཤས་ཤིག་ནང་འབེལ་ཐུག་བྱས་ན་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཁབ་གདལ་མི་གཏྤྱོང་།
o མྤྱོས་མཐུན་བྱེད་མཁན་གི་ཟླ་རྤྱོགས་གཅིག་པུ་མཉམ་དུ་འཁིག་སྤྱོད་གིས།
o མྤྱོས་མཐུན་སྐྤྱོར་ལ་མང་བ་མཁེན་ཆེད།འདིར་གཟིགས་on.nyc.gov/consent

• ཁེད་ཀིས་ངེས་པར་དུ་འཁིག་སྤྱོད་འཚུད་པའི་ཐག་ཉེ་པྤྱོའི་འབེལ་ཐུག་མི་ཡྤྱོང་བ་གིས། — དེ་ཡང་ཁེད་ཀི་ནང་ཁིམ་གི་ཕི་ནས་ཡིན་པའི་མི་ལ་འབེལ་ཐུག་མ་གནང་།
གལ་སིད་ཁེད་ཀིས་མི་གཞན་དང་མཉམ་དུ་འཁིག་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཡིན། ཟླ་རྤྱོགས་གང་ཉུང་ཉུང་ཡྤྱོང་ཐབས་གནང་དགྤྱོས་པ་དང་ཁེད་ཀིས་བྤྱོ་འགེལ་ཐུབ་པའི་ཟླ་རྤྱོགས་འཚོལ་
དགྤྱོས། ཁེད་ཀིས་PrEPདང་།རིག་ཤུབས།ཉེན་ཁ་ཆུང་བའི་འཁིག་སྤྱོད་བརྤྱོད་གཞི་གཞན་དག་སྐྤྱོར་གེང་བ་བཞིན་དུ།ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡི་ཉེན་ཁའི་རེན་ཁག་གི་སྐྤྱོར་ལ་སྐད་ཆ་ཤྤྱོད།མཉམ་དུ་མ་འགྤྱོ་སྤྱོན་ལ་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡི་སྐྤྱོར་ལ་སྐད་ཆ་དྲིས།
o ཁྤྱོང་ཚོར་ནད་རགས་རིགས་འདུག་གམ་ཡང་ན་འདས་པའི་ཉིན་གངས་ 14 རིང་ལ་ཁྤྱོང་ཚོར་ནད་རགས་རིགས་ཐྤྱོན་ཡྤྱོད་དམ།ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡྤྱོད་མཁན་གི་
མི་ཕལ་ཆེ་བར་ནད་རགས་རིགས་ཡྤྱོད།འྤྱོན་ཀང་ནད་རགས་མེད་པའི་ཐྤྱོག་ནས་ཁབ་གདལ་འགྤྱོ་སིད་ཀི་རེད།ཚ་བ་རྒྱས་པ་དང་།གྤྱོ་རྒྱག་པ།མགིན་པར་རྨ་ཐྤྱོན་
པ།དབུགས་གཏྤྱོང་ལེན་ལ་དཀའ་ངལ་ཡྤྱོད་པ་སྤྱོགས་ནི་སྐད་ཆ་འདྲི་དགྤྱོས་པའི་ནད་རགས་རིགས་རེད།ནད་རགས་རིགས་སྐྤྱོར་སྐད་ཆ་དྲིས་ནས་མི་ཞིག་ལ་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡྤྱོད་མེད་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་ཐབས་ལམ་སྤྱོན་མེད་པ་ཞིག་མིན་པ་མཁེན་གནང་དགྤྱོས།
o སྣ་ནས་བྱིལ་ཐུར་གིས་དཔེ་བསླངས་པ་ཡང་ན་མཆིལ་མའི་ལྟ་ཚོད་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས་ཁྤྱོང་ཚོར་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19 ཡི་ནད་ངྤྱོ་བརག་དཔྱད་བྱས་ཡྤྱོད་དམ། ཀྤྱོ་ལིད་
ཊ་-19ནས་དྲག་སེད་བྱུང་ཡྤྱོད་པའི་མི་ཚོ་ཉུང་མཐར་ཡང་ཁྤྱོང་ཚོའི་ནད་རགས་འགྤྱོ་ཚུགས་ནས་ཉིན་གངས་10ཕིན་ཡྤྱོད་པ་དང་འདས་པའི་ཉིན་གངས་
གསུམ་གི་རིང་ལ་ཚ་བ་རྒྱས་མེད་ན་ཕལ་ཆེར་མི་གཞན་ལ་ནད་ཁབ་གདལ་གཏྤྱོང་བའི་ཉེན་ཁ་མེད།

2

• གལ་སིད་མི་གཉིས་རྤྱོགས་ཟླ་ཡིན་ན་དེས་ན་མི་གསུམ་ (ཡང་ན་མང་བ་) དེ་བས་ཀང་མི་ཚོགས་རེད། ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡི་སྐབས་སུ་མི་ཚོགས་ཆེན་པྤྱོའི་འདུ་འཛོམས་རིགས་
གང་རུང་ལ་ཉེན་ཁ་ཡྤྱོད་རེད།མི་འདྲ་མིན་མཉམ་དུ་བར་ཐག་ཉེ་པྤྱོའི་འབེལ་ཐུག་བྱེད་པའི་རིགས་ངེས་པར་དུ་འཛེམ་གནང་དགྤྱོས།འྤྱོན་ཀང་།གལ་སིད་ཁེད་ཀིས་མི་ཚོགས་ཤིག་འཚོལ་བའི་ཐག་གཅྤྱོད་གནང་བ་ཡིན་ན།གཤམ་འྤྱོག་ཏུ་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཁེད་ལ་འགྤྱོ་བ་ཡང་ན་ཁེད་ཀིས་ཁབ་གདལ་ཉུང་དུ་གཏྤྱོང་བའི་ཐབས་མཆྤྱོག་འགའ་ཤས་ཡྤྱོད་:
o ཁེད་ཀི་མགྤྱོན་པའི་གངས་ཚད་ཀི་ཐྤྱོ་གཞུང་ལ་ཚད་བཀག་བཟྤྱོས།དེ་འདྲིས་གཤིབ་ངང་ཉྤྱོར།
o འཁིག་སྤྱོད་ཟླ་རྤྱོགས་གཅིག་པ་ཞིག་གི་མཉམ་དུ་ཕེབས།
o ས་ཆ་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་།ཁ་མང་བ་འབྱེད་ཡྤྱོད་པ།རླུང་འགྤྱོ་ཡག་པྤྱོ་ཡྤྱོད་པའི་རིགས་འདྤྱོམས།
o གདྤྱོང་ཁེབས་ཤིག་གྤྱོན་གནང་དགྤྱོས།འྤྱོ་སེལ་འཛེམ་དགྤྱོས་པ་དང་།ཁེད་ཀི་མིགསྣ།ཡང་ན་ཁ་ལ་ལག་པ་བཀྲུས་མེད་ན་རེག་ཐུག་མ་གནང་།
o ཆང་རག་གི་ཉིང་བཅུད་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་པའི་དག་རྫས་ཤིག་འཁེར་ཡྤྱོང་དགྤྱོས།

• གལ་སིད་ཁེད་ཀིས་འཆར་ཅན་རང་གི་འཁིག་སྤྱོད་ཟླ་རགྤྱོས་དྲྭ་ལམ་ཐགྤྱོ་ཐུག་འཕད་བྱེད་པ་ཡང་ན་འཁགི་སདྤྱོ་ལ་བརེན་ནས་འཚ་ོབ་སལེ་ག་ིཡདྤྱོ་ན། དངྤྱོས་སུ་ཐུག་འཕད་
རིགས་གནས་སྐབས་རིང་མཚམས་འཇྤྱོག་བྱེད་པའི་བསམ་བྤྱོ་ཞིག་གཏྤྱོང་གནང་དགྤྱོས།གཟུགས་མཐྤྱོང་བརན་པར་བརྒྱུད་ནད་ཐུགས་འཕད།འཁིག་སྤྱོར་གི་འཕིན་ཐུང་སྐུར་བ།མངགས་ཉྤྱོ་གཞི་བཞག་དགའ་པྤྱོ་བྱེད་མཁན་གི་མིའི་གེང་སེགས།ཆགས་ཉམས་ཅན་གི་“Zoomཡི་ཐུགས་སྤྱོ་”ཡང་ན་དྲྭ་ཐྤྱོག་གེང་མྤྱོལ་གི་ཁང་པའི་རིགས་ནི་ཁེད་ལ་
ཡྤྱོད་པའི་གདམ་ག་ཁག་རེད།

• གལ་སིད་ཁེད་ཀིས་རང་གི་དཀིལ་འཁྤྱོར་གི་ཕི་ལ་འཁིག་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུའི་ཐག་གཅྤྱོད་གནང་བ་ཡང་ན་ཐུགས་འཕད་གནང་བ་ཡིན་ན་:
o ཁེད་ལ་ནད་རགས་རིགས་ཡྤྱོད་མེད་ལྟ་འཛིན་གཟན་ནན་གནང་དགྤྱོས།
o བྱིལ་ཐུར་ཡང་ན་མཆིལ་མའི་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡྤྱོད་མེད་ཀི་ལྟ་ཚོད་ཅིག་ཡང་ཡང་གནང་རྒྱུར་བསམ་ཞིབ་གནང་དགྤྱོས་(ཐུགས་འཕད་བྱས་རེས་ཟླ་རེར་ཡང་ན་
ཉིན་གངས་ལྔ་ནས་བདུན་གི་རེས་ལ།)དྲྭ་གནས་nyc.gov/covidtestingཡང་ན་311ལ་ཁ་པར་བཏང་སེ་ཁེད་ཀིས་གང་དུ་ལྟ་ཚོད་གནང་ཐུབ་མིན་སྐྤྱོར་གི་ཆ་འཕིན་ཁ་སྣྤྱོན་ལེན་གནང་དགྤྱོས།ནིའུ་ཡྤྱོག་གྤྱོང་ཁེར་འཕྤྱོད་བསེན་+སྨན་ཁང་ཁག་གི་ས་ཚིགས་སུ་ལྟ་ཚོད་གནང་ན་རིན་མེད་རེད།
o ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡི་ནད་ཚབས་ཆེན་པྤྱོ་ན་སིད་པའི་མི་དཔེར་ན་ལྤྱོ་ན་65ཡན་ཡིན་པ་ཡང་ན་འཕྤྱོད་བསེན་གནས་སངས་རིགས་ཛ་དྲག་ཡྤྱོད་མཁན་མཉམ་དུ་
འབེལ་ཐུག་གནང་དུས་དྤྱོགས་ཟྤྱོན་གནང་དགྤྱོས།
o མི་གཞན་དག་ལ་ཉེན་ཁ་ཆུང་དུ་གཏྤྱོང་ཆེད་གདྤྱོང་ཁེབས་རིགས་དང་ལག་པའི་གཙང་སྦྲ་ཡག་པྤྱོ་ཉར་རྒྱུའི་ཐད་ལ་གྲུང་པྤྱོ་གནང་དགྤྱོས་ཀི་རེད།

3. ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19 ཡི་ནད་སླྤྱོང་མཁན་ལ་ནད་འགྤྱོག་ཕ་གཟུགས་རིགས་ཡྤྱོད་པ་ཡང་ན་དེ་སྤྱོན་མཐུན་པའི་ལྟ་ཚོད་གྲུབ་འབས་ཤིག་ཡྤྱོད་ན་ཡྤྱོངས་སུ་སྤྱོན་འགྤྱོག་ཟིན་ཡྤྱོད་པ་སྤྱོན་གི་མེད། ལྟ་ཚོད་ཀི་གྲུབ་འབས་ཁག་རང་ཉིད་ཀི་འཁིག་སྤྱོད་ཐག་གཅྤྱོད་ཁག་གི་ཆེད་དུ་དྤྱོགས་ཟྤྱོན་ལྡན་པའི་ཐྤྱོག་ནས་བེད་སྤྱོད་ཐྤྱོངས།

• ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡི་ནད་སླྤྱོང་མཁན་གི་དུག་སིན་ཆེད་དུ་མཐུན་པའི་ནད་འགྤྱོག་ཕ་གཟུགས་ལྟ་ཚོད་ཅིག་གིས་དེ་སྤྱོན་རེན་སྤྱོན་བྱས་ཡྤྱོད་པ་སྤྱོན་གི་ཡྤྱོད།འྤྱོན་ཀང་དེས་ཁེད་ལ་
སླར་དུག་སིན་དེ་ལས་འགྤྱོག་སྲུང་ཡྤྱོད་པ་སྤྱོན་གི་མེད།

• སྤྱོན་གི་མཐུན་པའི་ནད་ངྤྱོ་རག་དཔྱད་ཅིག་ (བྱིལ་ཐུར་ཡང་ན་མཆིལ་མ་)ཡི་གྤྱོ་དྤྱོན་ནི་ཁེད་ལ་དེ་སྤྱོན་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡྤྱོད་པ་སྤྱོན་པ་དང་སླར་ནད་དེ་འགྤྱོ་བའི་ཉེན་ཁ་
ཕལ་ཆེར་ཆུང་བ་ཡྤྱོད་པ་སྤྱོན་གི་ཡྤྱོད།ང་ཚོས་ད་ལྟ་སྲུང་སྤྱོབ་ཀི་ནུས་སྤྱོབས་དེའི་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་གང་འདྲ་ཡྤྱོད་མེད་ཡང་ན་དུས་ཡུན་ཇི་ཙམ་རིང་གནས་ཐུབ་མིན་ཐད་ལ་ཤེས་
རྤྱོགས་མེད།

• ཁེད་ཀིས་མི་སུ་དང་མཉམ་དུ་འཁིག་སྤྱོད་བྱ་འདྤྱོད་ཡྤྱོད་པ་དང་ཁེད་ཀི་འཁིག་སྤྱོད་རིགས་གང་བྱ་འདྤྱོད་ཡྤྱོད་པའི་ཐད་ལ་ལྟ་ཚོད་ཀི་གྲུབ་འབས་ཁག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཐག་
གཅྤྱོད་གནང་ཕྤྱོགས་རིགས་ལ་དྤྱོགས་ཟྤྱོན་གནང་དགྤྱོས། རྒྱུ་མཚན་ནི་ནད་འགྤྱོག་ཕ་གཟུགས་ཀི་ལྟ་ཚོད་གྲུབ་འབས་ནི་མི་ཞིག་ལ་ཡྤྱོངས་སུ་སྤྱོན་འགྤྱོག་ཡྤྱོད་པའི་དཔང་རགས་
མ་རེད། ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡི་ལྟ་ཚོད་དག་གི་སྐྤྱོར་ལ་ཆ་འཕིན་མང་བ་ཐྤྱོབ་ཐུབ་པ་དང་གྲུབ་འབས་ཁག་ལ་གྤྱོ་བ་ཇི་ལྟར་ལེན་དགྤྱོས་པའི་འགེལ་བརྤྱོད་ཐད་ལ།དྲྭ་གནས་

nyc.gov/health/coronavirus གཟིགས་ནས་ “COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions” (ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ལྟ་ཚོད་: རྒྱུན་དྲིས་དྲི་བ་ཁག) ཞེས་པ་
དེ་འཚོལ།

4. འཁིག་སྤྱོད་སྐབས་སུ་གཟབ་ནན་གིས།

• འྤྱོ་སེལ་ན་ལས་སླ་པྤྱོའི་ཐྤྱོག་ནས་དུག་སིན་ཁབ་གདལ་གཏྤྱོང་ཐུབ།ཁེད་ཀི་འདྲིས་ཆེ་བའི་དཀིལ་འཁྤྱོར་ཆུང་ཆུང་ནང་ནས་མིན་པའི་མི་གང་རུང་ཞིག་ལ་ཁ་སེལ་པའི་རིགས་
འཛེམ་ཟྤྱོན་གནང་དགྤྱོས།

• བཤང་ལམ་ལ་ཁ་སེལ་(གཞང་ལ་འྤྱོ་བྱེད་པ་) ན་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19 ཁབ་གདལ་གཏྤྱོང་སིད།མིའི་ཆབ་ཆེན་ནང་དུ་ཡྤྱོད་པའི་དུག་སིན་ཁེད་ཀི་ཁ་ནང་དུ་འཛུལ་སིད་པ་དང་དེས་
ཁེད་ལ་ནད་འགྤྱོ་སིད།

• གདྤྱོང་ཁེབས་ཡང་ན་འབག་ཅིག་གྤྱོན།གཅིག་བྱས་ན་ཁེད་ཀིས་དེ་ལྟར་གནང་གི་ཡྤྱོད་སིད།ཡང་ན་དེ་ལྟར་གནང་གི་མེད་པའང་ཡྤྱོང་སིད།འྤྱོན་ཀང་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ནད་
ཡམས་སྐབས་ལ་གདྤྱོང་ཁེབས་ཤིག་གྤྱོན་ནས་ཁེད་ཀི་སྣ་དང་ཁ་འགེབ་ཀི་ཡྤྱོད་ན།དེས་འཁིག་སྤྱོད་གནང་བའི་སྐབས་སུ་ཁ་སྣྤྱོན་གི་སྲུང་སྤྱོབ་སྣྤྱོན་གི་རེད།དབུགས་གཏྤྱོང་ལེན་དང་དབུགས་ཤུགས་ཆེ་ཧལ་བའི་སྐབས་སུ་ནད་སིན་ཁབ་གདལ་ཆེ་རུ་འགྤྱོ་བ་དང་།གལ་སིད་ཁེད་ཡང་ན་ཁེད་ཀི་ཟླ་རྤྱོགས་ལ་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ཡྤྱོད་པ་དང་དེའི་སྐྤྱོར་ཤེས་ཀི་
མེད་ན།གདྤྱོང་འབག་ཅིག་གིས་ཁབ་གདལ་འགྤྱོག་ཆེད་རྤྱོགས་རམ་བྱ་ཐུབ།

3

• ཏྤྱོག་ཙམ་མི་འདྲ་བ་གིས།འཁིག་སྤྱོད་སྐབས་སུ་ལུས་ཀི་སངས་ཀ་གསར་གཏྤྱོད་ཡྤྱོད་པ་གནང་དགྤྱོས་པ་དང་ཕིའི་བཅད་མཚམས། དཔེར་ན་གང་ལྟ་བུས་འཁིག་སྤྱོད་ཀི་རེག་
ཐུག་ཐུབ་པ་ཡྤྱོང་བ་བཟྤྱོ་བ་དང་མཉམ་དུ་གདྤྱོང་དང་གདྤྱོང་གི་བར་ཐག་ཉེ་པྤྱོའི་རེག་ཐུག་འགྤྱོག་ཐུབ་ཀི་རེད།
• མཉམ་དུ་ཁུ་བ་ལག་འབྱིན་གིས། ཕིའི་གཟུགས་པྤྱོའི་རྒྱང་བཀེད་དང་གདྤྱོང་ཁེབས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ཉེན་ཁ་ཆུང་དུ་གཏྤྱོང་དགྤྱོས།
• རིག་ཤུགས་དང་སྤྱོའི་ཤུབས་ཀིས་མཆིལ་མ། ཐིག་ལེ། ཡང་ན་ཆབ་ཆེན་ལ་ཨྤྱོང་གི་འཁིག་སྤྱོད་སྐབས་སུ་རེག་ཐུག་ཉུང་དུ་གཏྤྱོང་གི་རེད།དྲྭ་གནས་ nyc.gov/condoms
ཕེབས་ནས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་རིན་པ་སྤྱོད་མི་དགྤྱོས་པའི་འཁིག་སྤྱོད་ཀི་ཐྤྱོན་རྫས་ཐྤྱོབ་ཐབས་འཚོལ།
• འཁིག་སྤྱོད་གྤྱོང་དང་རེས་ལ་ལུས་བཀྲུ་རྒྱུ་དེ་སར་ལས་གལ་ཆེ་བ་ཆགས་ཡྤྱོད།
o ཡི་ཙི་དང་ཆུས་ལག་པ་ཉུང་མཐར་སྐར་ཆ་20 རིང་ལ་བཀྲུ་གནང་དགྤྱོས།
o ཡི་ཙི་དང་ཆུ་དྲྤྱོད་འཇམ་གིས་འཁིག་སྤྱོད་རེད་ཆས་བཀྲུ་གནང་དགྤྱོས།
o མཐེབ་གཞྤྱོང་དང་རེག་ཐུག་བརལ་ཡྤྱོལ་ཁེད་ཀིས་མི་གཞན་དང་མཉམ་སྤྱོད་བྱེད་པ་དེ་དག་དུག་སེལ་གནང་དགྤྱོས།

5. གལ་སིད་ཁེད་ཡང་ན་ཁེད་ཀི་ཟླ་རྤྱོགས་བདེ་པྤྱོ་མེད་ན་འཁིག་སྤྱོད་མ་གནང་།
• གལ་སིད་ཁེད་བདེ་པྤྱོ་མེད་པ་ཡང་ན་ཐ་ན་བདེ་པྤྱོ་མེད་པ་འགྤྱོ་ཚུགས་པ་ཡིན་ན། འྤྱོ་སེལ་བ། འཁིག་སྤྱོད་ཡང་ན་མི་གཞན་དག་དང་ཐག་ཉེ་པྤྱོའི་འབེལ་ཐུག་གཡྤྱོལ་གནང་
དགྤྱོས།ཆ་འཕིན་མང་བ་ཐྤྱོབ་ཆེད། འདིར་ nyc.gov/health གཟིགས་ནས་“COVID symptoms” (ཀྤྱོ་ལི་ཊ་ནད་རགས་ཁག་)འཚོལ།
• གལ་སིད་ཁེད་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19 ཡྤྱོད་མཁན་གི་མི་ཞིག་ལ་རེན་སྤྱོན་བྱས་ཡྤྱོད་ན།ཁེད་ཀི་ཁིམ་ཚང་མ་ཡིན་པའི་ཕིའི་མི་གང་རུང་མཉམ་དུ་བར་ཐག་ཉེ་པྤྱོའི་འབེལ་ཐུག་གཡྤྱོལ་
དགྤྱོས་པ་དང་ནིའུ་ཡྤྱོག་གྤྱོང་ཁེར་གི་མི་གཞན་དག་ལ་རེན་སྤྱོན་འགྤྱོག་སངས་ཀི་ལམ་སྤྱོན་ལག་བསར་གནང་དགྤྱོས།ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19ལ་རེན་སྤྱོན་བྱས་ཡྤྱོད་པའི་མི་ཚོས་བྱིལ་
ཐུར་ཡང་ན་མཆིལ་མའི་ལྟ་ཚོད་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་ནད་སིན་ཡྤྱོད་མེད་བརག་དཔྱད་གནང་དགྤྱོས་ཀི་རེད།
• གལ་སིད་ཁེད་ཡང་ན་ཁེད་ཀི་ཟླ་རྤྱོགས་ལ་འཕྤྱོད་བསེན་གི་གནས་སངས་ཤིག་ཡྤྱོད་པ་དེས་ཀྤྱོ་ལིད་ཊ་-19 ཡི་ནད་ཚབས་ཆེན་པྤྱོ་བཟྤྱོ་སིད་པ་ཡིན་ན། ཁེད་ཀིས་ཡང་འཁིག་
སྤྱོད་འཛེམ་གནང་དགྤྱོས།
o འཕྤྱོད་བསེན་གི་གནས་སངས་ནང་དུ་གྤྱོ་བའི་ནད།གྤྱོ་སུད་འབིང་ནས་ཚབས་ཆེན་བར་ཡྤྱོད་པ།སིང་གི་ན་ཚ།ཀ་རའི་ནད།ཚོ་ནད།མཁལ་མའི་ནད།མཆིན་པའི་
ནད།འབས་ནད་ཡང་ན་ལུས་ཟུངས་མ་ལག་ཉམས་ཡྤྱོད་པ་སྤྱོགས་རེད།(དཔེར་ན་འགྤྱོག་ཐབས་བྱས་པའི་HIVཡང་ན་CD4ཡི་གངས་ཚད་དམའ་པྤྱོ་ཡྤྱོད་པ་
ལྟ་བུ།)

6. HIV དང་། འཁིག་སྤྱོད་འགྤྱོ་ནད་ (བསྡུས་མིང་ལ་ STIs) དེ་བཞིན་འཆར་འགྤྱོད་བྱས་མེད་པའི་མངལ་ཆགས་འགྤྱོག་ཐབས་གིས།
• HIV:རིག་ཤུབས་དང་། རེན་སྤྱོན་སྤྱོན་གི་ནད་རིགས་སྤྱོན་འགྤྱོག་(བསྡུས་མིང་ལ་ PrEP)བེད་སྤྱོད།དེ་བཞིན་རད་གཅྤྱོད་མི་ཐུབ་པའི་དུག་སིན་གི་ཁུར་པྤྱོ་ཡྤྱོད་ན། དེ་དག་
ཚང་མས་HIVསྤྱོན་འགྤྱོག་ཆེད་དུ་ཕན་ཐྤྱོགས་བྱེད་ཀི་ཡྤྱོད།ཆ་འཕིན་དེ་ལས་མང་བ་དགྤྱོས་ན།དྲྭ་གནས་nyc.gov/healthལ་གཟིགས་ནས་“HIV”འཚོལ།
• STIs གཞན་དག:རིག་ཤུགས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་STIsགཞན་དག་སྤྱོན་འགྤྱོག་བྱེད་ཐུབ་ཀི་ཡྤྱོད།དྲྭ་གནས་nyc.gov/healthལ་ཕེབས་ནས་“STI”འཚོལ།
• ནིའུ་ཡྤྱོག་གྤྱོང་ཁེར་འཁིག་སྤྱོད་འཕྤྱོད་བསེན་སྨན་དཔྱད་ཁང་:ནིའུ་ཡྤྱོག་གྤྱོང་ཁེར་འཁིག་སྤྱོད་འཕྤྱོད་བསེན་སྨན་དཔྱད་ཁང་གི་ཐད་འབེལ་ཨང་གངས་347-396-7959
ལ་ (གཟའ་ཟླ་བ་ནས་གཟའ་པ་སངས། ས་དྲྤྱོ་ཆུ་ཚོད་ 9 ནས་ཕི་དྲྤྱོ་ཆུ་ཚོད་3:30 བར་) ཁ་པར་བཏང་སེ་འཕྤྱོད་བསེན་ལྟ་སྤྱོང་མཁྤྱོ་སྤྱོད་གནང་མཁན་ཞིག་ལ་STIsཡི་སྐྤྱོར་བཀའ་འདྲི་ཞུས།ཅེལ་སི་(Chelsea) དང་མཁར་གྷ་རིན་ནེ་(Fort Greene) ལ་ཡྤྱོད་པའི་སྨན་དཔྱད་ཁག་དེ་དག་གིས་བརག་དཔྱད་ཆེད་དུ་ཡྤྱོང་མཁན་གི་ནད་པ་ཚོར་ཛ་དྲག་གི་སེ་འགྤྱོག་དང་། HIV སྤྱོན་འགྤྱོག་ཆེད་དུ་རེན་སྤྱོན་རེས་ཀི་ནད་རིགས་སྤྱོན་འགྤྱོག་(post-exposure prophylaxis བསྡུས་མིང་ལ་ PEP) HIVཡི་བཅྤྱོས་ཐབས་འགྤྱོ་འཛུགས་ཀི་ཞབས་ཞུ་མཁྤྱོ་སྤྱོད་གནང་གི་རེད། དྲྭ་གནས་nyc.gov/health/clinics ཕེབས་ནས་ཆུ་ཚོད་དང་ཞབས་ཞུའི་སྐྤྱོར་གི་གསར་སྒྱུར་བྱས་ཡྤྱོད་པའི་ཆ་འཕིན་
ཐྤྱོབ་ཐུབ་པ་གིས། ཡང་ན་311ཁ་པར་ཐྤྱོངས་།
• མངལ་ཆགས་ཀི་དུས་:སེ་འཕེལ་འཕྤྱོད་བསེན་ཞབས་ཞུ་ཁག་—དེ་བཞིན་སེ་ནུས་ཞབས་ཞུ་ཁག་དང་། ཕྲུ་གུ་མ་སེ་གྤྱོང་གི་ལྟ་སྤྱོང་དང་འབས་ནད་དབྱེ་སེལ་རིགས་དེ་རིགས་
དགྤྱོས་ངེས་ཞབས་ཞུ་ཁག་ཏུ་དངྤྱོས་འཛིན་གནང་བ་དང་ཟུར་སྤྱོང་གྤྱོང་སྡེ་ལྔ་ཀའི་ནང་ལ་ཡྤྱོད། དངྤྱོས་སུ་ཐུག་འཕད་ཅིག་མི་དགྤྱོས་པའི་ཐྤྱོག་ནས་མཁྤྱོ་སྤྱོད་གནང་མཁན་
གིས་ཁེད་ལ་རྤྱོགས་རམ་གནང་ཐུབ་སིད་ཀི་རེད།
o མཁྤྱོ་སྤྱོད་གནང་མཁན་ཞིག་འཚོལ་ཆེད།དྲྭ་གནས་འཁིག་སྤྱོར་དང་སེ་འཕེལ་འཕྤྱོད་བསེན་ཞབས་ཞུ་མཁྤྱོ་སྤྱོད་གནང་མཁན་གི་ཁ་བྱང་ཕྤྱོགས་དེབ།ལ་གཟིགས།
ཡང་ན་311ཁ་པར་ཐྤྱོངས།

གནས་ཚུལ་གསར་ཤྤྱོས་ཐྤྱོབ་ཆེད།དྲྭ་གནས་nyc.gov/health/coronavirusཡང་ན་cdc.gov/covid19ལ་གཟིགས།དུས་ཐྤྱོག་གི་གནས་ཚུལ་གསར་སྒྱུར་བྱས་པ་དག་ཐྤྱོབ་པའི་
ཆེད་དུ།དྲྭ་གནས་nyc.gov/coronavirusགཟིགས།

ནིའུ་ཡྤྱོག་གྤྱོང་ཁེར་འཕྤྱོད་བསེན་ལྷན་ཁང་གི་ངྤྱོས་ནས་གནས་སངས་ཀི་འགྱུར་འགྤྱོས་ལ་བརེན་ནས་འྤྱོས་སྤྱོར་བྱས་པ་ཁག་ལ་འགྱུར་བ་གཏྤྱོང་སིད། 6.8.20