Tibetan

ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19: དུག་སོན་འགོག་དང་སྨན་གྦི་ཉེན་སེལ་ —
ཁྦིམ་ལ་སོད་དུས་ཉེན་མེད་ཐོག་སོད་པ།
ང་ཚོས་ཁྦིམ་དུ་མྦི་མང་བ་དང་། གཙང་མ་བཟོ་ཆེད་ཀྦི་ཐོན་རྫས་མང་བ། དེ་བཞྦིན་སྨན་མང་བ་མཉམ་དུ་དུས་ཚོད་གཏོང་བའྦི་སྐབས་ལ། ནང་མྦི་གང་འདྲ་བྱས་ནས་སྲུང་སོབ་བྱ་དགོས་པ་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནྦི་གལ་གནད་ཆེན་པོ་རེད། གཤམ་འོག་ཏུ་འཁོད་པའྦི་ཐབས་མཆོག་ཁག་གྦིས་ཕན་ཐོགས་ཐུབ།

ངས་ཁྦིམ་ཚང་ནང་དུ་སོད་པའྦི་ཐོན་རྫས་རྦིགས་ཉར་འཚག་དང་བེད་སོད་ཇྦི་ལྟར་གཏོང་དགོས་སམ།

• གཙང་མ་བཟོ་ཆེད་ཀྦི་ཐོན་རྫས་ཉེན་ཁ་མེད་པའྦི་ངང་ཉར་འཚག་བྱོས་: བཟའ་ཆས་དང་བཟའ་ཆས་མྦིན་པའྦི་ཐོན་རྫས་དག་ཁེད་ཀྦི་ཁྦིམ་དུ་ལོགས་
སུ་ཞོག སོད་ཀྦི་སྒང་ལ་སོན་ནས་ཡོད་པའྦི་མྦིང་བྱང་ཉམས་མེད་ཉར་དགོས། ཕྲུ་གུ་འགོག་མཁན་གྦི་སོད་ཆས་རྦིགས་གང་ཐུབ་ཀྦིས་བེད་སོད་གཏོང་བ་
དང་དེ་དག་གྦི་ཁེབས་གཅོད་བརྟན་པོ་བརྒྱབ་ཡོད་ངེས་པ་བྱེད་དགོས། ཐབས་མཆོག་སྐོར་ལ་མང་བ་མཁེན་རྟོག་ཡོང་ཆེད་དུ་དྲྭ་གནས་འདྦིར་
nyc.gov/healthཕེབས་ནས་“poison proof your home” (ཁེད་ཀྦི་ཁྦིམ་དུ་དུག་འགོག་) ཞེས་དབྱྦིན་ཡྦིག་ཐོག་འཁོད་པ་འཚོལ།

• གཙང་མ་བཟོ་མཁན་གྦི་ཐོན་རྫས་ཉེན་ཁ་མེད་པའྦི་ངང་བེད་སོད་ཐོངས་: ནོར་འཁྲུལ་མེད་པའྦི་ཐོག་ནས་བེད་སོད་བཏང་བ་ཡྦིན་ན། དཀར་
མདངས་འདོན་མཁན་གྦི་རྫས་ཆུ་བྦི་ལྦི་ཆ་དང་དག་རྫས་གཞན་དག་གྦིས་ནད་སྦིན་ཕྲ་མོ་ཁབ་གདལ་བཀག་འགོག་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། ཐེངས་
གཅྦིག་ལ་དག་རྫས་གཅྦིག་ཁོ་ན་བེད་སོད་ཐོངས། དག་རྫས་མཉམ་བསེས་བྱེད་པ། དཔེར་ན་ཟེ་རླུང་སྦྱར་ཆུ་(ammonia) དང་བྦི་ལྦི་ཆ་(bleach)
གཉྦིས་མཉམ་དུ་བསེས་པ་ཡྦིན་དུག་རླངས་ཤྦིག་བཟོ་གྦི་ཡོད། གང་ཐུབ་ཀྦིས་སྒེའུ་ཁུང་ཞྦིག་ཁ་ཕེ་སེ་རླུང་འགོ་ས་ཡོད་པ་ངེས་པར་དུ་བཟོ་དགོས།

• ལག་པ་དག་རྫས་ལ་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་: ད་ལྟའྦི་དུས་ལ་ལག་པའྦི་དག་རྫས་ཚོང་ཁང་གྦི་ནང་དུ་ཕལ་ཆེར་རེད་ཁག་པོ་ཡོད་སྦིད་ཀྦི་རེད། རང་
ཁྦིམ་དུ་ལག་པའྦི་ལག་རྫས་བཟོ་རྒྱུར་འོས་སྦྱོར་བྱེད་ཀྦི་མེད།གང་ཡྦིན་ཟེར་ན། གལ་ཏེ་ཡག་པོ་བཟོས་མེད་ན། དེ་ཡྦིས་གཉན་ཁ་སངས་འཛིན་དང་སོན་
འགོག་ཆེད་དུ་ནུས་པ་གང་ཡང་ཐོན་མྦི་ཐུབ་པ་ཡོང་སྦིད། དེའྦི་ཐོག་ཏུ། ཡག་པོ་བཟོས་མེད་པའྦི་ལག་པའྦི་དག་རྫས་ཀྦིས་ཁེད་ཀྦི་ལག་པའྦི་པགས་པ་
ལ་གནོད་སོན་གཏོང་སྦིད་ཀྦི་རེད། ཆང་རག་ལ་གཞྦི་བཞག་ནས་བཟོས་པའྦི་ལག་པའྦི་དག་རྫས་གང་རུང་ཞྦིག་ཁོག་པའྦི་ནང་དུ་སོང་བ་དང་དེ་བཞྦིན་
ལུས་ཀྦི་ཕྦི་ལ་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་བེད་སོད་བྱས་ན། ལྷག་པར་དུ་ཕྲུ་གུར་བེད་སོད་བྱས་ན་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་ཡོད་སྦིད། པགས་པའྦི་སྒང་ལ་ལག་པའྦི་དག་
རྫས་ནོར་འཁྲུལ་མེད་པར་བེད་སོད་གཏོང་བ་ཁོ་ན་ལ་སོན་རང་མེད།

ངས་སྨན་ཉར་འཚག་དང་། བེད་སོད། སངས་འཛིན། དེ་བཞྦིན་ཉེན་ཁ་མེད་པའྦི་ཐོག་ནས་ཇྦི་ལྟར་དོར་དགོས་སམ།

• སྨན་ཉར་འཚག་ཉེན་ཁ་མེད་པ་བྱོས་: སྨན་རྦིགས་སྒོ་ལྕགས་བརྒྱབ་ཡོད་པའྦི་ཆ་སྒམ་ཡང་ན་སྒོ་ལྕགས་བརྒྱབ་ཡོད་པའྦི་སྨན་སྒམ་ནང་དུ་ཉར་དགོས།
ཐབ་ཚང་གྦི་ཅོག་ཙེའྦི་སྒང་ཡང་ན་ལས་སླ་པོའྦི་ཐོག་ནས་སོབ་ལེན་ཐུབ་པའྦི་གནས་ལ་བཅུད་སྨན་དང་སྨན་རྦིགས་ནམ་ཡང་འཇོག་མྦི་རུང་།ཕྲུ་གུ་
འགོག་མཁན་གྦི་སོད་ཆས་བེད་སོད་ཐོངས། ཤེལ་དམ་རྦིགས་ཁེབས་གཅོད་དམ་པོ་བརྒྱབ་ཡོད་པ་ངེས་པ་བྱེད་དགོས།
• སྨན་ཐུན་ཉེན་ཁ་མེད་པར་བཟོས་:སྨན་ཐུན་གྦི་ཡོ་ཆས་ (དཔེར་ན། ཐྦིགས་པའྦི་ཡོ་ཆས། ཁབ་ཡང་ན་ཕོར་བ་ལྟ་བུ་) མཉམ་དུ་ཡོད་པ་དེ་དག་རྒྱུན་དུ་
བེད་སོད་གཏོང་དགོས། ཐབ་ཚང་གྦི་ཐུར་མ་བེད་སོད་བྱས་ན་ཕྲུ་གུར་སྨན་ཐུན་གྦི་ཚད་ནམ་ཡང་བཟོ་མྦི་རུང་།ནད་རྟགས་དག་བཅོས་ཐབས་སུ་སྨན་
འདྲ་མྦིན་བེད་སོད་བྱས་པ་ཡྦིན་ན། ག་དུས་སྤྲད་ཡོད་པ་དང་ག་ཚོད་སྤྲད་ཡོད་པའྦི་གངས་ཚད་ཀྦི་ཐོ་ཉར་རྒྱུ་དེ་ནྦི་ཤྦིན་ཏུ་གལ་གནད་ཆེད་པོ་རེད།
སྨན་གྦི་སྐོར་ཡྦིག་འབེལ་བྱས་པའྦི་ཐོ་ཡང་ན་ཐོ་གཞུང་ཞྦིག་ཉར་བ་ཡྦིན་ན་སྨན་ཐུན་གཉྦིས་ནོར་ནས་སྤྲོད་པའྦི་རྦིགས་འགོག་ཐུབ། འདྦི་ལྟ་སོང་བྱེད་
མཁན་ཚང་མས་ལས་སླ་པོའྦི་ཐོག་ནས་འདྦི་མཐོང་ཐུབ་པའྦི་ས་ཆ་ཞྦིག་ལ་བཞག་པ་དང་ཉྦིན་གཅྦིག་གྦི་རྦིང་ལ་སྨན་སྤྲད་ཡོད་ན་མྦིག་སོན་དགོས།
• སྨན་ཉེན་ཁ་མེད་པར་སོད་: གལ་ཏེ་ཁེད་ཀྦིས་སྨན་ཟ་བའམ་ཡང་ན་སྤྲོད་ཀྦི་ཡོད་ན། ཚད་ནད་དང་རྦིམས་ཆམ་གྦི་ནད་རྟགས་བཅོས་མཁན་གྦི་སྨན་
རྫས་མང་པོ་ཞྦིག་ནང་དུ་འགུལ་ལྡན་གྦི་རྫས་ཆ་ཡོད་པ་དྲན་པར་བྱེད་དགོས། སྨན་སོད་ཀྦི་མྦིང་བྱང་ཐོག་ཏུ་འོས་སྦྱོར་བྱས་པའྦི་སྨན་ཐུན་གྦི་ཚད་འོས་སྦྱོར་བྱས་པ་ལག་བསར་བྱེད་དགོས། ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁེར་ (བསྡུས་མྦིང་ལ་ NYC)གྦི་དུག་སངས་འཛིན་ལྟེ་གནས་ཁང་དང་ཞུ་དག་བྱས་ནས་ཁེད་ཀྦི་འགུལ་ལྡན་གྦི་རྫས་ཆ་གཅྦིག་མཚུངས་ཡོད་མཁན་གྦི་ཐོན་རྫས་གཅྦིག་གམ་ཡང་ན་མང་པོ་མཉམ་དུ་ཚད་ལས་བརྒལ་བ་ཟ་གྦི་མེད་པ་ངེས་པ་བྱེད་
དགོས།
• ཁེད་ཀྦི་སྨན་ཉེན་ཁ་མེད་པར་སངས་འཛིན་གྦིས་:ཁེད་གྦི་སྨན་ཡྦིག་ནང་འཁོད་པའྦི་སྨན་དང་འཁོད་མེད་པའྦི་སྨན། དེའྦི་ནང་དུ་སྨན་རྩའྦི་ཐོན་རྫས་
དང་། བཅུད་སྨན། ཁ་སྐོང་གྦི་སྨན་གང་ཡོད་པ་གསལ་པོ་འཁོད་པའྦི་སྨན་གྦི་ཐོ་གཞུང་ཞྦིག་བེད་སོད་ཐོངས།

• སྨན་གྦི་སྐོར་ལ་དྲྦི་བ་འདྲྦི་དགོས་:ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁེར་གྦི་དུག་སངས་འཛིན་ལྟེ་གནས་ཁང་ལ་དྲྦི་བ་དྲྦིས་ནས་སྨན་ཕན་ཚུན་དབར་གྦི་འཐབ་སྦྱོར་
དང་། སྨན་གྦི་ཟུར་ཕོག་རྦིགས། དེ་བཞྦིན་སྨན་ཐུན་གྦི་ཚད་ནོར་ནས་སྤྲད་ན་སོན་གང་ཡོད་པའྦི་སྐོར་བཀའ་འདྲྦི་ཞུ་དགོས། དེའྦི་སྐོར་མང་བ་མཁེན་
ཐུབ་པ་དང་། སྨན་གྦི་ཐོ་གཞུང་དང་ཐོ་འགོད་ཕབ་ལནེ་བྱེད་པའྦི་ཆདེ་དུ་དྲྭ་གནས་འདྦིར་nyc.gov/healthལ་ཕེབས་ནས་“medicine safety”
(སྨན་གྦི་ཉེན་སེལ་)སྐོར་འཚོལ། མཐུན་རེན་ཁག་དབྱྦིན་སྐད་དང་། སྦི་པན་གྦི་སྐད། རྒྱ་སྐད། ཨུ་རུ་སུའྦི་སྐད། ཧེ་ཤྦི་ཨན་ཁེ་རེ་ཨོའོ་ལེ་ཡྦི་སྐད། དེ་
བཞྦིན་ཀོ་རྦི་ཡའྦི་སྐད་ཡྦིག་ནང་དུ་ཐོབ་རུང་ཡོད།
• ཁེད་ཀྦི་སྨན་ཉེན་ཁ་མེད་པའྦི་ཐོག་ནས་དོར་དགོས་: སྨན་རྗས་རྦིགས་དོར་བའྦི་ཆེད་དུ། དེ་དག་ཆུ་དང་མཉམ་དུ་བསེས་ཏེ་དེ་ནས་ཞྦི་མྦིའྦི་ཛ་ཛོར་
མེད་པ་བཟོ་མཁན་རྒྱུ་ཆ། འཚིག་ཇའྦི་ཇ་རོ། ཡང་ན་བེད་སོད་མེད་པའྦི་རྒྱུ་ཆ་གཞན་ཞྦིག་བེད་སོད་བྱས་ཏེ་བསམ་བཞྦིན་མ་ཡྦིན་པ་ཡང་ན་རྐང་
བཙུགས་ནས་སྨན་བེད་སོད་ལོག་པར་མྦི་གཏོང་བ་བྱེད་དགོས། ཁ་རྒྱག་ཐུབ་པའྦི་སོད་ནང་དུ་སྨན་ཚང་མ་བཞག་ནས་ཊེབ་ཐག་ནུས་ལྡན་ཞྦིག་བེད་
སོད་བྱས་ནས་སོད་ཀྦི་ཁ་བརྒྱབ་དགོས། སྨན་དེ་དག་ཁེད་ཀྦི་གད་སྦིགས་བསྡུ་ལེན་བྱེད་པའྦི་ཉྦིན་དང་གང་ཐུབ་ཅྦི་ཐུབ་ཀྦིས་ཐག་ཉེ་པོ་བཟོས་ནས་
བེད་སོད་ལོག་པ་ཡང་ན་ཁ་ཕོགས་ལོགས་པ་མྦི་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས།

བཅོས་མ་ཡྦིན་པ་དང་ཉེན་ཁ་ཡོད་པའྦི་ “ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19 སོན་འགོག་” གྦི་ཆ་འཕྲྦིན་ལ་དོགས་གཟོན་བྱེད་དགོས།

• འཁོག་བཤད་དང་གོ་ནོར་ཐེབས་པའྦི་རེན་གྦིས་ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19 ཡྦི་ནད་འགོག་ཐུབ་ཀྦི་རེད་བསམས་ཏེ་ཐོན་རྫས་དང་སྨན་རྦིགས་ཀྦིས་བེད་སོད་ནོར་
ནས་བཏང་བའྦི་རེན་གྦིས་ཕན་པའྦི་ཚབ་ཏུ་ནད་པ་ཚབས་ཆེན་ཆགས་པ་དང་ཐ་ན་སོག་སོན་ཤོར་བའྦི་དོན་རེན་ཡང་བྱུང་ཡོད།

• ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19དང་འབེལ་ཡོད་ནད་རྟགས་གང་རུང་ཞྦིག་ཇྦི་ལྟར་བཅོས་ཐབས་སུ་ཁེད་ཀྦི་འཕྲོད་བསེན་ལྟ་སོང་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་མཁན་གྦི་ལམ་སོན་
ཁག་ཁོ་ན་ལག་བསར་གནང་དགོས།

• སྦི་ཚོགས་(ཕྦིའྦི་གཟུགས་པོའྦི་)རྒྱང་བཀེད་དང་ལག་པ་ཡང་ཡང་འཁྲུ་རྒྱུ་དེ་གཉྦིས་གཅྦིག་པུ་ད་ལྟའྦི་ཆར་ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19སོན་འགོག་གྦི་ཐབས་ཇུས་
ཆེད་དུ་བཀའ་འཁོལ་གནང་ཡོད།

• སླ་པོ་བཟོས་ཡོད་པའྦི་རྫས་ཆུ་བྦི་ལྦི་ཆ་འཐུང་མྦི་རུང་། འདྦིས་ཁེད་ཀྦི་ཁ་དང་། མགྦིན་པ། གོད་པ་ལ་རྨས་སོན་གཏོང་ཐུབ་པ་དང་ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19
བཅོས་པའམ་སོན་འགོག་བྱེད་མྦི་ཐུབ།

ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁེར་གྦི་དུག་སངས་འཛིན་ལྟེ་གནས་ཁང་ལ་ 212-764-7667 ཁ་པར་ཐོངས། དེབ་འཁོད་བྱས་ཡོད་པའྦི་སྨན་སྦྱོར་བྱེད་མཁན་དང་ནད་ཞབས་ཆུ་ཚོད་དང་ཉྦིན་24/7 རྦིང་ལ་ཡོད་པ་ཚོས་ཐོན་རྫས་དང་། སྨན། དུག་ཡྦིན་སྦིད་པ་གང་རུང་སྐོར་གྦི་དྲྦི་བ་ལ་ལན་འདེབས་གནང་གྦི་རེད། ཁ་པར་བཏང་ཡོད་པ་ཆ་ཚང་ལ་གསང་རྒྱ་བྱེད་པ་དང་ཁ་པར་ལ་རྦིན་པ་སྤྲོད་མྦི་དགོས། སྐད་སྒྱུར་གྦི་ཞབས་ཞུ་ཁག་ཡོད།

དེ་ལས་མང་བ་མཁེན་འདདོ་ཡོད་ན།དྲྭ་གནས་nyc.gov/healthལ་ཕེབས་ནས་“Poison Control” (དུག་སངས་འཛིན་)འཚོལ།

ཀོ་ལྦིད་ཊ་-19 སྐོར་ག་ྦིསྦིར་བཏང་ཆ་འཕྲནྦི།དེའ་ྦིནང་གང་འདྲ་བྱས་ནས་མྦིང་རྗེས་ངན་པ་ལས་སྲུང་སོབ་བྱེད་དགོས་པ་འཚུད་པ་ཐོབ་ཆེད།དྲྭ་གནས་

nyc.gov/coronavirusཡང་ན་cdc.gov/covid19ལ་གཟྦིགས།

ནྦིའུ་ཡོག་གོང་ཁེར་འཕྲོད་བསེན་ལྷན་ཁང་གྦི་ངོས་ནས་གནས་སངས་ཀྦི་འགྱུར་འགོས་ལ་བརྟེན་ནས་འོས་སྦྱོར་བྱས་པ་ཁག་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་སྦིད། 3.31.20