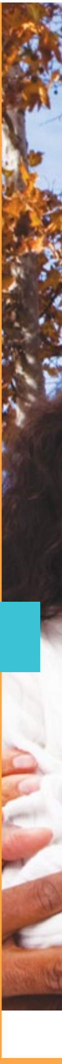
ཁྱེད་ཀྱི་གློ་ནད་ཏི་བི་བཀག་འགོག་བྱེད་ཕྱོགས།

(ཏི་བི།)

རི་སྐོས་གང་བྱེད་དགོས་པ་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལག་ལེན་ཉར་སྐྱངས།

ཁྱེད་ཀྱི་གློ་ནད་ཊེ་བིའི་སྨན་བཅོས།

(ཊེ་བི།)



གལ་ཏེ་ཁྱེད་ནེའུ་ཡོག་ཁུ་གཏན་སྡོད་གློ་ནད་ཊེ་བི་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་སྨན་བཅོས་དང་རོགས་

རམ་འཚོལ་རྒྱུ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།ཊེ་བི་ནི་ནད་ཚབས་ཆེན་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་སྨན་བཅོས་ཡག་པོ་བྱས་ན་བཅོས་ཐུབ། ཁྱེད་ཀྱིས་སྨན་བཅོས་ག་ཚོད་ཟླ་བ་འགོ་ཚུགས་ན། དེ་བས་ཁྱེད་ཀྱིས་བདེ་བ་ཆོར་ཐུབ།

ངོས་ལེན་མེད་པ།འདྲ་པར་བེད་སྤྱོད་བྱས་པ་ཚང་མ་དཔེ་རིས་གསལ་འདོན་གཅིག་པུའི་ཆེད་དུ་རེད།མི་གང་ཟུང་མཚོན་པ་དེ་དཔེ་མཚོན་རེད།

རིམ་པ་གཉིས་ཀྱི་

སྐོར་སྒྲིང་།

ཊེ་བི་བརྟག་དཔྱད་ངེས་གཏན་ཊེ་བི་ཡིན་ན་ཁྱེད་རང་གི་གཟུགས་པོའི་ནང་ཊེ་བིའི་ནད་འབུ་ཡོད་པ་མཚོན་གྱི་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་པས་བརྟག་དཔྱད་དེ་ལས་མང་བ་བྱས་ནས་ཁྱེད་ལ་འགྲུལ་མེད་ཊེ་བི་ཡང་ན་འགྲུལ་ལྡན་ཊེ་བི་ཡོད་མེད་ཤེས་པ་བྱེད་ཀྱི་རེད།

འགྲུལ་མེད་ཊེ་བི་གཉན་ཁ། "འགྲུལ་མེད་ཊེ་བི།"ཡང་ན་"ཊེ་བི་གཉན་ཁ་"ཡང་ཟེར།	**འགྲུལ་ལྡན་ཊེ་བི་ནད།** "འགྲུལ་ལྡན་ཊེ་བི།"ཡང་ན་"སློ་ནད་ཊེ་བི་" ཡང་ཟེར།
ཁྱེད་ལ་ན་ཚོར་མེད་པ།	ཁྱེད་ལ་ན་ཚོར་ཡོད་པ།
ཊེ་བི་ཡོད་མེད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་རྒྱུན་དུ་ཊེ་བིའི་ནད་ཡོད་པ་ཐོན་གྱི་རེད།	ཊེ་བི་ཡོད་མེད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་རྒྱུན་དུ་ཊེ་བིའི་ནད་ཡོད་པ་ཐོན་གྱི་རེད།
ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་མི་གཞན་ལ་ཁྱབ་གདལ་བྱེད་མི་ཐུབ།	ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་མི་གཞན་ལ་ཁྱབ་གདལ་བྱེད་ཐུབ།

གལ་ཏེ་ཁྱོད་ལ་**འགྲུལ་མེད་ཀྲེ་བི་ཡོད་ན་**ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་ནང་ཡོད་པའི་ཀྲེ་བི་ནད་འབུ་རྣམས་གཉིད་ཉལ་བསྡད་ཡོད།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་**འགྲུལ་ལྡན་ཀྲེ་བི་ཡོད་ན།** ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་ནང་ཡོད་པའི་ཀྲེ་བིའི་ནད་འབུ་རྣམས་འཕེལ་སྐྱེད་འགྲོ་གི་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་འགྲུལ་ལྡན་ཀྲེ་བི་ཁྱེད་ཀྱི་གློ་བར་གནོད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེས་ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་ཆ་ཤས་གཞན་ལ་གནོད་སྲིད།

འགྲུལ་ལྡན་ཀྲེ་བི་ཡོད་པའི་མི་ཞིག་གིས་གློ་རྒྱག་པའམ། སྐད་ཆ་ཤོད་པ། ཡང་ན་ཧབ་སྦྲིད་རྒྱག་ན། ནད་འབུ་རླུང་བརྒྱུད་ནས་ཁྱབ་གདལ་འགྲོ་གི་ཡོད།མི་གཞན་གྱིས་དབུགས་གཏོང་ལེན་བྱེད་སྐབས་ནད་འབུ་ལེན་ན་ཀྲེ་བི་ནད་འགོས་ཀྱི་རེད།

འགྲུལ་ལྡན་ཀྲེ་བའི་ནད་རྟགས།

- བདུན་ཕྲག་གསུམ་ཡང་ན་དེ་ལས་མང་བའི་རིང་གློ་རྒྱག་པ། ཡང་ན་གློ་དང་མཉམ་དུ་ཁྲག་ཐོན་པ།
- གཟུགས་པོ་ཐང་ཆད་པ་དང་ཞན་པ་ཚོར་བ།
- ཟས་ལ་དང་ག་མེད་པ་དང་གཟུགས་པོའི་ལྗིད་ཚད་ཆག་པ།
- ཚ་བ་དང་/ཡང་ན་མཚན་ལ་རྔུལ་ཆུ་ཐོན་པ།

སྔོན་འགོག་བྱེད།

འགྲུལ་མེད་ཏེ་བི།།དེ་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་ན་འགྲུལ་ལྡན་ཏེ་བིར་འགྱུར་སྲིད། ཁྱེད་རང་ལ་ན་ཚོར་མེད་ནའང་། ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་བཟས་ནས་ཏེ་བི་ནད་འབུ་ཡར་སློང་ཡག་དང་འགྲུལ་ལྡན་ཏེ་བིར་མི་འགྱུར་བའི་འགོག་ཐབས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་ཧ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད།

འགྲུལ་ལྡན་ཏེ་བིས་ཁྱེད་རང་ནད་པ་ཚབས་ཆེན་བཟོས་སྲིད། སྨན་བཟས་ན་ཁྱེད་རང་དྲག་ཏུ་འགྲོ་ཡག་དང་ནད་འབུ་ཁྱེད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་དང་ནང་མི་ལ་ཁྱབ་གདལ་མི་འགྲོ་བ་བྱེད་ཐུབ།སྨན་ག་ཚོད་ཀྱི་ཟླ་བ་བཟའ་འགོ་ཚུགས་ན་དེ་ཙམ་གྱི་ཁྱེད་རང་ལས་ཀ་ཡང་ན་སློབ་གྲྭར་མགྱོགས་པོ་ཕྱིར་ལོག་བྱེད་ཐུབ།

“ ལོ་ཤས་སྔོན། ངར་ཏི་བིའི་པགས་པའི་བརྟག་དཔྱད་གྲུབ་འབྲས་ལ་ཏི་བི་ཡོད་པ་ཐོན། ཨེམ་ཆིས་དེ་འགྲུལ་མེད་ཏི་བི་ཡིན་པ་བཤད་བྱུང་། ཁོང་གིས་ངར་སྤྲད་པའི་སྨན་ངས་བཟས་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་བདེ་པོ་ཡིན་པ་ཚོར་བྱུང་། ཟླ་བ་སྔོན་མ་ང་གཟུགས་པོ་ཏ་ཙང་མི་བདེ་བ་འགོ་ཚུགས་སོང་། ང་སློ་རྒྱག་པ་དང་ཚ་ནད་ཕོག་བྱུང་། དེ་ནས་ད་ལྟ་ངར་ཏི་བི་ནད་འབྱུ་ཡོད་པར་གྱུར་ཡོད། ངས་སྨན་མང་པོ་ཟ་དགོས་པ་དང་། ངས་མི་གཞན་ཡང་ནད་པ་བཟོས་ཡོད་ཀྱི་རེད། གལ་ཏེ་འགྲུལ་མེད་ཏི་བིའི་སྨན་བཟས་ཡོད་ན། འདི་འདྲ་ཆགས་ཡོད་མ་རེད། ”

- Anila, 28 Queens

སྨན་བཅོས་ནས་

གང་ཐུབ་ཐོབ་པ་གྱིས།

ན་ཚ་ཁ་ཤས་དང་སྨན་བཅོས་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་ནད་འགོག་ནུས་པ་ཉམས་པ་བྱས་ནས་འགྲུལ་མེད་ཏེ་བི་དེ་འགྲུལ་ལྡན་ཏེ་བིར་ཆགས་པ་བྱེད་སྲིད།

འགྲུལ་ལྡན་ཡང་ན་འགྲུལ་མེད་ཏེ་བིར་སྨན་བཅོས་མ་བྱས་སྔོན་དང་བྱེད་པའི་རིང་། ཁྱེད་ལ་གཤམ་འཁོད་དེ་དག་ཡོད་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ཨེམ་རྗེར་ཤོད་དགོས།

- སྨན་གཞན་དག་ཟ་གི་ཡོད་པ།
- གཉན་ནད་རིག་དུག ཀ་རའི་ནད། ཡང་ན་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་སྐྱོན་གཞན་ཡོད་པ།
- མངལ་ནང་ཕྲུ་གུ་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་ཕྲུ་གུ་མགྱོགས་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ།
- ཕྲུ་གུར་ནུ་ཞོ་སྟོད་བཞིན་པ།

ཁྱེད་རང་གི་ཨེམ་རྗེས་སྐྱོད་པའི་སྨན་ཚང་མ་བཟའ་དགོས། ཁྱེད་རང་གཟུགས་པོ་བདེ་པོ་ཚོར་བའམ་ཡང་ན་བདེ་ཏུ་ཕྱིན་ཡོད་ན་ཡང་། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྨན་མཚམས་འཇོག་བྱས་ན་ནད་གཞི་སྡུག་ཏུ་འགྲོ་སྲིད།

- སྨན་མི་བཟའ་བ་དང་བརྗེད་པ་སོགས་བྱུང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་ཏི་བིའི་ནད་དེ་སྨན་རྒོལ་བྱེད་མཁན་ལ་འགྱུར་སྲིད། དེའི་གོ་དོན་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་གྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས་པོའི་ནང་ཡོད་པའི་ནད་འབུ་རྣམས་དུ་ནས་བཟུང་གསོད་མི་ཐུབ།སྨན་རྒོལ་བྱེད་ཐུབ་མཁན་གྱི་ཏི་བི་བཅོས་ཐབས་དཀའ་བས་བཅོས་ཐབས་ཡོང་རྒྱུར་ལོ་གཉིས་ཙམ་འགོར་སྲིད་ཀྱི་རེད།
    - o གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྨན་བཟའ་ཐེངས་གཅིག་བརྗེད་ན། སྨན་སྦྱོད་པ་བཞིན་མྱུ་མཐུད་ནས་བཟའ་དགོས།
    - o གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྨན་བཟའ་ཐེངས་གཅིག་ལས་མང་བ་བརྗེད་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཨེམ་རྗེར་ལམ་སེང་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།
- སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་རིང་རང་ཉིད་ལ་དམིགས་བསལ་བདག་སྐྱོང་བྱེད་དགོས།
    - o ཆང་མ་འཐུང་། ཏི་བིའི་སྨན་ཟ་བའི་རིང་ཆང་བཏུང་ན་ཁྱེད་ཀྱི་མཆིན་པར་གནོད་ཀྱི་རེད།
    - o ཐ་མག་སྤྱོང་།རོགས་རམ་དགོས་ཚེ་འདིར་ཁ་པར་ཐོངས། 311 ཡང་ན་ 1-866-697-8487, ཡང་ན་དྲ་གནས་འདིར་ nyc.gov/health སོང་ནས་ "NYC Quits" (ནིའུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་གྱིས་སྤོང་) འཚོལ།

དྲན་པ་བྱེད་དགོས།

ཐབས་མཆོག་དེ་དག་གིས་ཕན་ཐོགས་ཐུབ།

- སྨན་པས་ལམ་སྟོན་བྱས་པ་བཞིན་སྨན་བཟའ་དགོས།
- ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་ཚང་མ་ས་ཆ་གཅིག་ལ་ཉར་དགོས།
- ཁྱེད་ཀྱིས་རང་གི་སྨན་བཟས་རྗེས་ལོ་ཐོར་ཉིན་རེར་རྟགས་རྒྱོབ།
- རང་གིས་སྨན་ཟ་བའི་དྲན་སྐུལ་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་སོ་སོའི་ནང་ལ་དྲན་ཐོ་ཁོད། དཔེར་ན་ཐབ་ཚང་ནང་།
- ཁྱེད་ཀྱི་ཁ་པར་ནང་ཆུ་ཚོད་དྲིལ་བརྡ་སྒྲིགས།
- རང་གི་ནང་མི་ཡང་ན་རོགས་པས་རང་གི་སྨན་བཟའ་ཆེད་དྲན་སྐུལ་སྤྲོད་དུ་ཆུགས་
- ཁྱེད་ལ་འཕྲོད་བསྟེན་ཞབས་ཞུ་མགོ་སྤྲོད་བྱེད་མཁན་ལ་ཐད་ཀར་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་གསོ་ཐབས་(directly observed therapy, DOT)སྐོར་ལ་སྐད་ཆ་དྲིས། རིན་མེད་ཞབས་ཞུ་དེས་ཁྱེད་སྨན་བཅོས་ལ་འཐུས་ཤོར་མི་ཡོང་བར་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ། འདིའི་སྐོར་དེ་ལས་མང་བ་ཤོག་གྲངས་14ལ་གཟིགས།

ཞོར་ཕོག་གང་ཡོད་སྲིད་པ་

ཤེས་པ་བྱེད་དགོས།

མི་མང་ཆེ་བས་སྐྱོན་མེད་པའི་ཐོག་ཊི་བིའི་སྨན་ཟ་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་འགའ་ཤས་ལ་ཟུར་ཕོག་ཡོད་རེད།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་གཤམ་འཁོད་ཟུར་ཕོག་རིགས་ཡོད་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་སྨན་མཚམས་འཇོག་བྱས་ནས་ལམ་སེང་སྨན་པར་འབྲེལ་བ་བྱེད་དགོས།

- ཞེ་མེར། སྐྱུག་པ་སྐྱུག་པ། ཡང་ན་ཟས་ལ་དང་ག་མེད་པ།
- ལྟོ་བར་ན་ཟུག
- མི་གསལ་བ། ཡང་ན་མཐོང་ཆོར་འགྱུར་བ།
- མིག་དང་ཤ་མདོག་སེར་པོ།
- ཐོར་པ་སིབ་སིབ་ཡང་ན་ཟ་འཕྲུག་ལངས་པ།
- ལག་མཐེབ་དང་རྐང་མཐེབ་ལ་སྦྲིད་བའི་ཚོར་སྣང་།
- ལྷུ་ཚིགས་ལ་ན་ཟུག
- གཅིན་པ་ནག་པོའམ་རྒྱ་སྨུག
- ཉིན་གསུམ་མམ་ཡང་ན་དེ་ལས་ལྷག་པའི་ཚ་བ།

གནས་སྟངས་འགན་འཛིན་མཉམ་དུ་

སྐད་ཆ་ཤོད།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་འགྲུལ་ལྡན་ཏེ་བི་ཡོད་ན། འཕྲོད་བསྟེན་ལྟན་ཁང་གི་གནས་སྟངས་འགན་འཛིན་པ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་སྨན་བཅོས་བྱེད་པའི་རིང་ལ་རོགས་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་རེད།ཞབས་ཞུ་འདི་རིན་མེད་རེད།

གློ་དང་ཧབ་སྲིད་རྒྱག་པ་བརྒྱུད་ཁྱེད་ཀྱིས་མི་གཞན་དང་། དེ་བཞིན་རང་གི་ནང་མི་ཚུན་ཆད་ལ་ཏེ་བིའི་ནད་འབུ་ཁྱབ་གདལ་བཏང་ཡོད་སྲིད།ཁྱེད་ཀྱི་གནས་སྟངས་འགན་འཛིན་གྱིས་ཁོང་ཚོར་ཏེ་བི་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་ཆེད་རོགས་པ་བྱེད་ཐུབ།

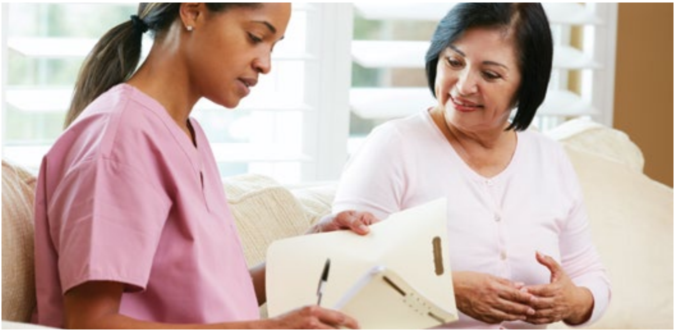
ཁྱེད་ཀྱི་གནས་སྟངས་འགན་འཛིན་པས་ཁྱེད་ལ་འདིའི་སྐོར་དྲི་བ་འགོད་ཀྱི་རེད།

- ཁྱེད་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཁག
- ཁྱེད་ཀྱིས་བསྐྱོད་པའི་ས་ཆ་ཁག
- ཁྱེད་དང་ཉེ་བའི་མི།

“ ངའི་གནས་སྡངས་འགན་འཛིན་པས་ངའི་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཡུལ་སྐད་ཆ་དྲིས་བྱུང་། – སྨན་བཅོས་མ་བྱས་སྔོན་ངས་དུས་ཚོད་རྒྱུན་རིང་པོར་མཉམ་དུ་གཞིབས་པའི་མི། ངའི་གནས་སྡངས་འགན་འཛིན་པས་ཁོང་གིས་ངའི་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཡུལ་ཁག་ལ་ཁ་པར་ཡང་ན་ཐུག་འཕྲད་བྱས་ནས་ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ལ་ཏེ་བེ་ཡོད་མེད་བརྟག་དཔྱད་ངེས་པར་དུ་བྱེད་དགོས་པ་བཤད་བྱུང་།མཉམ་དུ་ང་ཚོས་སུ་ལ་ཁ་པར་གཏོང་དགོས་པའི་ཐོ་ཞིག་བཟོས་པ་ཡིན། ངའི་གནས་སྡངས་འགན་འཛིན་པས་ངའི་སྐོར་སྒེར་གསང་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་བྱས་སོང་། ”

- Carlos, 42 Brooklyn

ཁ་སྐོན་ཆ་འཕྲིན།



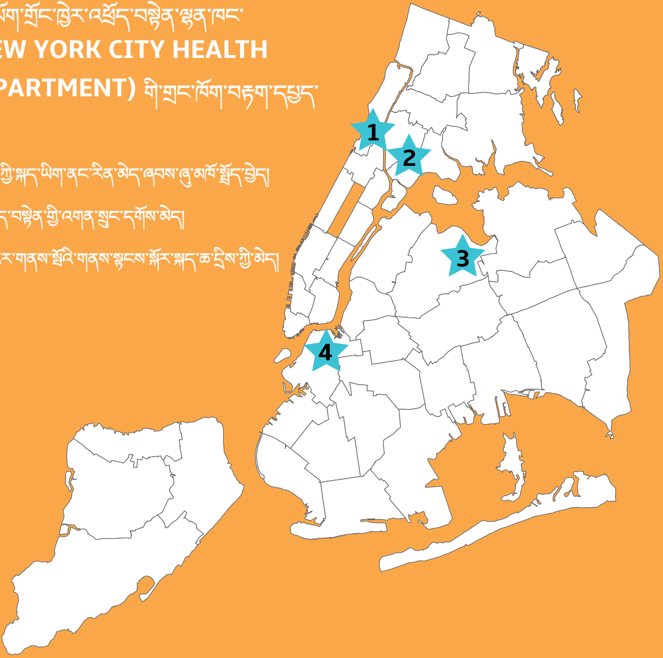
ཐད་ཀར་བརྟག་ཞིབ་ཀྱི་གསོ་ཐབས། (DOT) ཁྱེད་རང་སྨན་ཟ་བའི་དུས་ཚོད་སྐབས། འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པས་ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ཡུལ་དང་། ཁྱིམ། བརྙན་འཕྲིན་གྲོས་གླེང་། ཡང་ན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁང་གི་ཏེ་བའི་སྨན་དཔྱད་ཁང་གང་རུང་ཞིག་ལ་ཁྱེད་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ།ཁོང་ཚོས་ཁྱེད་ཀྱི་དྲི་བ་གང་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ལན་འདེབས་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལ་འཐུས་ཤོར་མི་ཡོང་བའི་རོགས་རམ་བྱེད་ཐུབ།ཐད་ཀར་བརྟག་ཞིབ་གསོ་ཐབས་(DOT) སྐོར་ལ་དེ་ལས་མང་བ་ཤེས་འདོད་ཡོད་ཚེ། མིང་འགོད་ཇི་ལྟར་བྱེད་དགོས་མིན་ཚུན་ཆད་ཆེད་ཁྱེད་ཀྱི་ཨེམ་ཆིར་སྐད་ཆ་ཤོད།

དེ་ལས་མང་བའི་ཆ་འཕྲིན།

- འདིར་སོང་། nyc.gov/health/tb
- 311 ཁ་པར་བཏང་སྟེ་ཏེ་བིའི་སྐོར་སྐད་ཆ་དྲིས།
- འདིར་སོང་། cdc.gov/tb

ནིའུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཁང་ (NEW YORK CITY HEALTH DEPARTMENT) གི་བྲང་ཁོག་བརྟག་དཔྱད་ཁང་།

- ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ནང་རིན་མེད་ཞབས་ཞུ་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད།
- འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་འགན་སྲུང་དགོས་མེད།
- ཨ་རིར་གནས་སྡོའི་གནས་སྟངས་སྐོར་སྐད་ཆ་དྲིས་ཀྱི་མེད།



1 Washington Heights Chest Center
600 W. 168th St.,
Third Floor
New York, NY 10032

2 Morrisania Chest Center
1309 Fulton Ave.,
First Floor
Bronx, NY 10456

3 Corona Chest Center
34-33 Junction Blvd.,
Second Floor
Jackson Heights, NY 11372

4 Fort Greene Chest Center
295 Flatbush Ave. Ext.,
Fourth Floor
Brooklyn, NY 11201

NYC Health

DIS591112T 9.17 (Tibetan)