



ནིུ་ཡོག་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བ་ཚོའི་ཆེད་དུ་ལམ་སྟོན་བྱ་བ་ཆ།

ཁྱེད་གྱི་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བའི་གནས་སྐབས་གང་ཡིན་ལ་མ་སྟོན་པར་  
ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་འདིར་ཁྱེད་ལ་རོགས་པར་བྱ་བ་ཆེད་ཡོད།



ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམས་མཐུན་རོགས་རམ།

ཨིན་མེད་དང་ཞེད་སྐད་མེད་པར་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམས་ཀྱི་རོགས་རམ་དགོས་ཆེ་འདིར་ཁ་པར་ཐོངས། 800-354-0365, རེས་གཟའ་ལྷ་པ་  
ནས་པ་སངས་བར་ཞོགས་པ་ཚུ་ཆོད་ལྷན་ཕྱི་ཉི་ཤེས་པར།



ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་དོས་འཛིན་ལག་འཁུར།

ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་དོས་འཛིན་ལག་འཁུར་ཆེད་ ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ནང་གི་རང་ལོ་ ༡༠ ལམ་ ༡༠ ཡན་གྱི་གནས་སྡོད་བ་ཚོར་མས་ཨིན་མེད་ཐོག་གི་གྲོང་ཁྱེད་  
དོས་འཛིན་ལག་འཁུར་འཐོབ་པར་སྟུན་ཞུ་འབུལ་དགོས། དེ་ཐོག་ནས་དུས་ཆོད་འཕར་མ་བསྐྱར་ཞུ་འཕམ་ཡང་ན་གསར་འཛུགས་ཆེད་དུས་ར་སྒྲིགས། འདིར་ཁ་པར་ཐོངས།  
311 ཡང་ན་འདིར་གཟིགས། [nyc.gov/idnyc](http://nyc.gov/idnyc)



དབྱིན་ཡིག་འཛིན་གྲུ།

དུས་ཆོད་དང་ས་གནས་ག་པར་ཡིན་ཅུང་ ཨིན་མེད་ཐོག་དབྱིན་ཡིག་ སྟོང་། དེ་ལས་མང་བའི་གནས་ཚུལ་ཆེད་འདིར་གཟིགས། [wespeaknyc.cityofnewyork.us](http://wespeaknyc.cityofnewyork.us)



འཕྲོད་བསྟེན་གཅེས་སྟོང་།

NYC Health + Hospitals (H+H) འཕྲོད་བསྟེན་དང་སྐྱོན་ཁབ་ཁག་གིས་རྩ་དྲག་གཅེས་སྟོང་། གཞི་ཚུའི་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སྟོང་། བརྟག་དཔྱད། འགོག་ཁབ་དང་  
གཞན་མཐུན་སྟོར་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཁྱེད་གྱི་ཉེ་འཁྲིས་སུ་ཡོད་པའི་ཉེ་གནས་ལ་ལམ་སྟོན་ཞུ་ཆེད་འདིར་ཁ་པར་ཐོངས། 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-  
4692) ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་གཅེས་སྟོང་ (NYC Care) ལས་རིམ་རྒྱ་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་འཆར་གཞིའི་ནང་ གསར་འཛུགས་ཆེད་འདིར་ཁ་པར་ཐོངས།  
646-NYC-CARE (646-692-2273) ཡང་ན་འདིར་གཟིགས། [nycare.nyc](http://nycare.nyc)



སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན།

གསང་བའི་ཐོག་གི་རམ་འདེགས་དང་། བཟུང་བའི་སྟོང་ཀྱི་ཚུ་ཆ་ཁག་དང་། སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གཅེས་སྟོང་མཐུན་སྟོར་ཆེད་འདིར་ ཁ་པར་ཐོངས། 888-692-9355  
ཡང་ན། 988, ཡིག་འབྲུ་ WELL ཞེས་བྲིས་ནས་ཨང་གྲངས་འདིར་འཕྲིན་ཡིག་ཐོངས། 65173 ཡང་ན་འདིར་གཟིགས། [mentalhealthforall.nyc.gov](http://mentalhealthforall.nyc.gov)



རྩ་དྲག།

རྩ་དྲག་སྐབས་ཨང་གྲངས་འདིར་ཁ་པར་ཐོངས། 911. རྩ་དྲག་ནི་འཕྲལ་དུ་ཉེན་རྟོག་པའམ། མི་གསོད་ཅུ་ཁག་ཡང་ན་ནད་པ་འབྲེན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་རོགས་རམ་  
དགོས་པའི་གནས་སྐབས་གང་ཅུང་ཡིན། ཁྲིམས་ཐོག་ནས་ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཉེན་རྟོག་ཁབ་གིས་ནག་ཉེས་འཕྲོག་པའི་མིའམ། དཔང་པོའམ་ཡང་ན་མི་གཞན་  
སུ་རུང་གིས་རོགས་རམ་ཞུ་སྐབས་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་འདྲི་ཆོག་གི་མེད།



མི་མང་གི་ཤེས་ཡོན།

ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ནང་གི་ཕྱ་གྲུ་རང་ལོ་ ༥ ནས་ ༢༡ བར་ཆ་ཚང་མི་མང་གི་སྟོབ་གྲུར་བསྟོད་ཆོག་སྟོབ་འཛུགས་ཆེད་འདིར་གཟིགས། [schools.nyc.gov/fwc](http://schools.nyc.gov/fwc)  
ཡང་ན་འདིར་ཁ་པར་ཐོངས། 311.



སྟོར་བཏང་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཚུ་ཆ་དང་གནས་ཚུལ་ཁག

གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཚུ་ཆ་མཁོ་སྟོབ་བམ་ཡང་ན་དཀའ་ངལ་རིགས་སྟན་མེད་ཞུ་འདོད་དམ། ཁ་པར་ཐོངས། 311 ཡང་ན་འདིར་གཟིགས། [portal.311.nyc.gov](http://portal.311.nyc.gov)



ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བའི་གནད་དོན་གྱི་རྩ་དྲག་ཁ་པར།

བ་ཚོའི་རྩ་དྲག་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་འདིར་རེས་གཟའ་ལྷ་པ་ནས་པ་སངས་བར་ཞོགས་པ་ཚུ་ཆོད་ལྷན་ཕྱི་ཉི་ཤེས་པར་ཁ་པར་ཐོངས། 212-788-7654 ཡང་ན་  
འདིར་ཆོག་འཕྲིན་ཐོངས། [askmoia@cityhall.nyc.gov](mailto:askmoia@cityhall.nyc.gov)



ཕྱི་མི་གནས་སྡོལ་ལས་དོན་གྱི་  
གོང་སྡེའི་སྤྱི་ཁབ་ལས་ཁུངས།

བྱེད་ཀྱི་ཕྱི་མི་གནས་སྤོ་བའི་གནས་སྟངས་གང་ཡིན་ལ་མ་གློས་པར་  
བྱེད་ལ་རང་དབང་ཡོད།

གཤམ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ཕྱི་མི་གནས་སྤོང་དཔེ་ལ་བའི་ཁྱིམ་གྱི་སྤོབ་སྤོབ་དགོས་  
 ཚོ་གཞུང་གི་ལག་ལུང་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚོད་པའམ་ལང་ན་འོས་ཚས་  
 ལྷན་པའི་དོ་ཚབ་སར་ཁོ་ནར་འཕྲོད་གོས། ཁྱེད་ལ་འོས་ཚས་ལྷན་ཁྲིད་  
 དོས་འཛིན་ཡོད་པའི་མཐུན་སྦྲེལ་བའི་མིང་གཞུང་འདི་ནས་འཛོལ་བྱུང།

**[nyc.gov/immigrants](https://nyc.gov/immigrants)**

འི་འུ་ཡོག་གྲང་ཁྱེར་གྱིས་ཕྱི་མི་གནས་སྡོལ་ག་བསྟར་ཆེད་གོ་  
 རྒྱུ་བྱེད་གྱི་མེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་སྤྱི་མཐུན་ཕྱི་མི་གནས་སྡོལ་ག་  
 བསྟར་བས་ངོ་བཅར་ཁྲུས་ཡོད་ན་ཐོབ་ཐང་ཡོད། འདིར་གཞིགས།  
**[nyc.gov/knowyourrights](https://nyc.gov/knowyourrights)** ཡང་ན་ང་ཆོའི་རིན་མེད་ཐོག་གི་ཕྱི་  
 མི་གནས་སྡོལ་དང་འབྲེལ་བའི་བྲིམས་ཀྱི་རོགས་རམ་ཁྱེད་ཁ་པར་ཨང་  
 གྲངས་འདིར་ཐོངས། **800-354-0365**.

བྱིད་ལ་ནི་ལྟོག་གྲོང་ཁྱིམ་གྱི་བྱིས་ལོན་གླ་ཡོད་  
ནད་དགོངས་དང་། ཉུང་མཐར་གླ་ འུ་ཚོད་འཕར་  
མའི་གླ་དང་དེ་འཁོར་ཐོབ་ཐང་གཞན་རིགས་  
འཐོབ་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། ཟུ་ཆ་ཁག་གི་ཆེད་འདིར་  
གཟིགས། [nyc.gov/workers](https://nyc.gov/workers) ཡང་ན་ཁ་པར་  
ཐོངས། 212-436-0381.

ནི་ཁུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་འགྲོ་བམིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཁྲིམས་  
འགོ་བརྒྱུས་བཅོས་དང་དབྱེ་བཅུད་བཅས་རིགས་  
ཁྲིམས་འགལ་ཡིན། དེའི་འབྱེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་  
རིགས་སྒྲན་སེང་ཆེད་འདིར་ཁ་པར་གཏོང་རོགས།  
**212-416-0197.**

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་རྒྱབ་སྐྱོད་རིགས་ཚོར་གྱི་ཡོད་  
 ཚོ་ནི་འུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་འདིར་ཁྱེད་ལ་རིགས་  
 པ་བྱ་ཕྱིར་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་འདིར་གཞིགས་ཐུབ།  
**nyc.gov/nychope** ཡང་ན་ནི་འུ་ཡོག་གྲོང་  
 ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་གྱི་རྒྱབ་སྐྱོད་འཕྱོགས་སྤུང་ཆེད་དུ་  
 ཁ་པར་ཨང་གངས་འདི་ནི་ཐོག་ཁ་པར་ཐོངས།

ས་གནི་བདག་དབང་ནས་ཕྱིར་འབྲུད་དམ་ཡང་  
 བྱ་ཁྱེད་ཀྱི་ཁང་བདག་དང་འཕེལ་བའི་གནད་དོན་  
 རྒྱུར་རྟགས་རམ་དགོས་སམ། འདིར་གཟིགས།  
**nyc.gov/tenantprotection** ཡང་ན་  
 ཡང་ཁྲམ་འདིར་ཁ་པར་བཏང་ནས་ **311**  
 རེ་མེད་ཐོག་གི་ཁྲིམས་ཀྱི་རྟགས་རམ་ཆེད་དུ་

གཤམ་ཏེ་བྱིད་ལ་སྤྱོད་གནས་མེད་པ་ཚོར་གྱིན་ཡོད་  
 ཚོ་སྤྱོད་གནས་ཚེད་རྒྱུ་ལ་བྱུ་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།  
 ཟུར་འདོན་བྱས་པའི་ བྱི་མེད་ཞབས་བྱ་ཁང་  
 (Department of Homeless Services,  
 DHS) ནང་འདྲིན་ཉེ་མཆོག་གསལ་ལ་གཟིགས་ནས་སྤྱོད་  
 གནས་ཞབས་བྱ་ཁག་མཁོ་སྤྲོད་བྱ། ཡང་གྲངས་འདིར་

ཚོང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་དྲུག་པ་ལ་འཕུད་ཀྱིན་  
འདུག་གས། ཉེར་སྤྱོད་མཉམ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་  
ཐོབ་ཐང་ཡོད། འདྲིར་གཟིགས་ནས་ཚུགས་ཀྱིས་  
ཤྱོད། [nyc.gov/consumers](https://nyc.gov/consumers) ཡང་ན་ཁ་པར་  
ཐོངས། 311.