



འདྲུ་ཡོག་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བའི་ཚོལ་ཆེད་དུ་ལམ་སྟོན་གྱི་ཆ

འདྲུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བའི་གནད་དོན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་
ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བའི་གནད་དོན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བའི་གནད་དོན་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ལས་ཁུངས་ཀྱི་



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

རིན་མེད་དང་ཞེད་སྐྱོད་མེད་པར་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམས་ཀྱི་རྟོགས་རམ་དགོས་ཚེ་འདིར་ཁ་པར་ཐོངས། 800-354-0365, རེས་གཟའ་ལྷོ་བ་
ནས་པ་སངས་བར་ཞོགས་པ་ཚུ་ཚོད་༥ ནས་ཕྱི་དྲོ་༦ བར།



འདྲུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དོན་འཛིན་ལག་ལུང་།

འདྲུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་དོན་འཛིན་ལག་ལུང་ཆེད་ འདྲུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་ནང་གི་རང་ལོ་༡༠ ལས་༡༠ ཡན་གྱི་གནས་སྡོད་བ་ཚང་མས་རིན་མེད་ཐོག་གི་གྲོང་ཕྱེད་
དོན་འཛིན་ལག་ལུང་འཐོབ་པར་སྟོན་ལུ་འབྲུལ་དགོས། དེ་ཐོག་ནས་དུས་ཚོད་འཕར་མ་བསྐྱར་ལུ་འཕམ་ཡང་ན་གསར་འཛུགས་ཆེད་དུས་ར་སྒྲིགས། འདིར་ཁ་པར་ཐོངས།
311 ཡང་ན་འདིར་གཞིགས། nyc.gov/idnyc



དབྱིན་ཡིག་འཛིན་གྲུ།

དུས་ཚོད་དང་ས་གནས་ག་པར་ཡིན་ཅུང་ རིན་མེད་ཐོག་དབྱིན་ཡིག་སློབ་ཤིང་ལས་མང་བའི་གནས་ཚུལ་ཆེད་འདིར་གཞིགས། wespeaknyc.cityofnewyork.us



འཕྲོད་བསྟེན་གཅེས་སློབ་ཤིང་།

NYC Health + Hospitals (H+H) འཕྲོད་བསྟེན་དང་སྐྱོན་ཁང་ཁག་གིས་ཇ་དུག་གཅེས་སློབ་ཤིང་། གཞི་རྒྱུ་འཕྲོད་བསྟེན་ལྟ་སློབ་ཤིང་། བརྟུག་དཔུད། འགོག་ཁབ་
དང་གཞན་མཐུན་སྦྲོར་བྱེད་ཀྱི་རེད། འདྲུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཉེ་འཁྲིམས་སུ་ཡོད་པའི་ཉེ་འགན་ལ་ལམ་སྟོན་ལུ་ཆེད་འདིར་ཁ་པར་ཐོངས། 718-387-6407 འདྲུ་ཡོག་གྲོང་
ཁྱེར་གྱི་གཅེས་སློབ་ (NYC Care) ལས་རིམ་ཚུད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཉེ་འགན་ལ་ཆར་གཞིའི་ནང་ གསར་འཛུགས་ཆེད་འདིར་ཁ་པར་ཐོངས། 646-NYC-CARE
(646-692-2273) ཡང་ན་འདིར་གཞིགས། nycare.nyc



སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན།

གསང་བའི་ཐོག་གི་རམ་འདེགས་དང་། བཞི་སྐྱོན་བེད་སློབ་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཁག་དང་། སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གཅེས་སློབ་ཤིང་མཐུན་སྦྲོར་ཆེད་འདིར་ ཁ་པར་ཐོངས། 888-692-9355
ཡང་ན། 988, ཡིག་འབྲུ་ WELL ཞེས་གྲིས་ནས་ཨང་གྲངས་འདིར་འཕྲིན་ཡིག་ཐོངས། 65173 ཡང་ན་འདིར་གཞིགས། mentalhealthforall.nyc.gov



རྩ་དྲག།

རྩ་དྲག་སྐབས་ཨང་གྲངས་འདིར་ཁ་པར་ཐོངས། 911. རྩ་དྲག་ནི་འཕམ་དུ་ཉེན་རྟོག་པའམ། མི་གསོད་ཅུ་ཁག་ཡང་ན་ནད་པ་འདྲེན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་རྟོགས་རམ་དགོས་
པའི་གནས་སྡོད་གང་ཅུང་ཡིན། ཁྲིམས་ཐོག་ནས་འདྲུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཉེ་འགན་ཁང་གིས་ཉེན་འཕྲོག་པའི་མིའམ། དཔང་པོའམ་ཡང་ན་མི་གཞན་སུ་ཅུང་
གིས་རྟོགས་རམ་ལུ་སྐབས་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་འདྲེན་སྡོད་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་འདྲི་ཚོག་གི་མེད།



མི་མང་གི་ཤེས་ཡོན།

འདྲུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་ནང་གི་སྤྱ་གྲུ་རང་ལོ་༤ ནས་༢༡ བར་ཆ་ཚང་མི་མང་གི་སློབ་གྲྭ་བསྐྱོད་ཚོག་སློབ་འཛུགས་ཆེད་འདིར་གཞིགས། schools.nyc.gov/fwc
ཡང་ན་འདིར་ཁ་པར་ཐོངས། 311.



སྤྱི་བདེ་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རྒྱ་ཆ་དང་གནས་ཚུལ་ཁག།

གྲོང་ཁྱེར་གྱི་རྒྱ་ཆ་མཁོ་སྐབས་བམ་ཡང་ན་དཀའ་ངལ་རྟོགས་སྐྱོན་སེང་ལུ་འདོད་དམ། ཁ་པར་ཐོངས། 311 ཡང་ན་འདིར་གཞིགས། portal.311.nyc.gov



འདྲུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེར་གྱི་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བའི་གནད་དོན་གྱི་རྩ་དྲག་ཁ་པར།

ང་ཚོའི་རྩ་དྲག་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་འདིར་རེས་གཟའ་ལྷོ་བ་ནས་པ་སངས་བར་ཞོགས་པ་ཚུ་ཚོད་༥ ནས་ཕྱི་དྲོ་ཚུ་ཚོད་༥ བར་ཁ་པར་ཐོངས། 212-788-7654 ཡང་ན་
འདིར་ཐོག་འཕྲིན་ཐོངས། askmoia@cityhall.nyc.gov



འདུ་ཡོག་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བའི་ཚེད་དུ་ལམ་སྟོན་རྒྱ་ཆ།

བྱིད་ཀྱི་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བའི་གནས་སྡུངས་གང་ཡིན་ལ་མ་ལྟོས་
པར་བྱིད་ལ་རང་དབང་ཡོད།

ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་ཀྱི་ཁྱིམ་འགལ་བྱ་སྟོན་རིགས་འཛེམ་དགོས།

གལ་ཏེ་བྱིད་ལ་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་འབྲེལ་བའི་ཁྱིམ་གྱི་སྟོན་སྟོན་དགོས་
ཚེ་གཞུང་གི་ལག་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་སྡེ་དཔེ་ཡང་ན་འོས་ཚེས་
ལྷན་པའི་དོ་ཚབ་སར་ཁོ་ནར་འགོ་དགོས། བྱིད་ལ་འོས་ཚེས་ལྷན་ཞིང་
དོས་འཛིན་ཡོད་པའི་མཐུན་སྦྱར་བའི་མིང་གཞུང་འདི་ནས་འཐོབ་ཐུབ།
nyc.gov/immigrants.

ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་ལག་བསྟར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོབ་ཐང་།

འདུ་ཡོག་གོང་བྱིད་ཀྱི་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་ལག་བསྟར་ཚེད་གོ་
རྒྱུ་བྱིད་ཀྱི་མེད། གལ་ཏེ་བྱིད་ལ་མཐུན་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་ལག་
བསྟར་བས་དོ་བཅར་ཞུས་ཡོད་ན་ཐོབ་ཐང་ཡོད། འདིར་གཟིགས།
nyc.gov/knowyourrights ཡང་ན་དེ་ཚེད་རིན་མེད་ཐོག་གི་ཕྱི་
མི་གནས་སྡོད་འབྲེལ་བའི་ཁྱིམ་གྱི་རོགས་རམ་ཞུ་ཚེད་ཁ་པར་ཨང་
གྲངས་འདིར་ཐོངས། **800-354-0365**.

ལས་མིའི་ཐོབ་ཐང་།

བྱིད་ལ་འདུ་ཡོག་གོང་བྱིད་ཀྱི་ཁྱིམ་འོག་སྐྱོ་ཡོད་
ནད་དགོངས་དང་། ཉུང་མཐར་སྐྱེ། དུས་ཚོད་འཕར་
མའི་སྐྱོ་དང་དེ་བཞིན་ཐོབ་ཐང་གཞན་རིགས་
འཐོབ་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། རྒྱ་ཆ་ཁག་གི་ཚེད་འདིར་
གཟིགས། nyc.gov/workers ཡང་ན་ཁ་པར་ཨང་
གྲངས་ **212-436-0381**.

དབྱེ་འབྱེད་སྟོན་མེད་བྱོས།

འདུ་ཡོག་གོང་བྱིད་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཁྱིམ་
འོག་བརྟན་བཅོས་དང་དབྱེ་འབྱེད་བཅས་རིགས་
ཁྱིམ་འགལ་ཡིན། དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་
རིགས་སྟོན་མེད་ཚེད་ཁ་པར་གཏོང་རོགས།
212-416-0197.

བྱིད་ཀྱི་རྒྱབ་སྟོན་འགོག་སྲུང་།

གལ་ཏེ་བྱིད་ལ་རྒྱབ་སྟོན་རིགས་ཚོར་བྱིན་ཡོད་
ཚེ་འདུ་ཡོག་གོང་བྱིད་འདིར་བྱིད་ལ་རོགས་
པ་བྱ་བྱིད་ཡོད། བྱིད་ཀྱིས་འདིར་གཟིགས་ཐུབ།
nyc.gov/nychope ཡང་ན་འདུ་ཡོག་གོང་
བྱིད་ཀྱི་བྱིད་ཀྱི་རྒྱབ་སྟོན་འགོག་སྲུང་ཚེད་དུ་
ཁ་པར་ཨང་གྲངས་འདིའི་ཐོག་ཁ་པར་ཐོངས།
800-621-HOPE.

ཁང་སྐོར་སྟོན་མཁན་གྱི་ཐོབ་ཐང་།

ས་གཞི་བདག་དབང་ནས་ཕྱིར་འབྲུད་དམ་ཡང་
ན་བྱིད་ཀྱི་ཁང་བདག་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་
སྐོར་རོགས་རམ་དགོས་སམ། འདིར་གཟིགས།
nyc.gov/tenantprotection ཡང་ན་
ཨང་གྲངས་འདིར་ཁ་པར་བཏང་ནས་ **311**
རིན་མེད་ཐོག་གི་ཁྱིམ་གྱི་རོགས་རམ་ཚེད་དུ་
“tenant helpline” ཞེས་བརྗོད་དགོས།

སྟོན་གནས་ཐོབ་ཐང་།

གལ་ཏེ་བྱིད་ལ་སྟོན་གནས་མེད་པ་ཚོར་བྱིན་ཡོད་ཚེ་
སྟོན་གནས་ཚེད་རྒྱུ་ལ་ལུ་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། ལུར་
འདོན་ཞུས་པའི་ DHS རྒྱ་ཆ་ཨེ་ཤི་ཀ་འདོན་སྟེ་
གནས་ལ་གཟིགས་ནས་སྟོན་གནས་ཞབས་ཞུ་ཁག་
མཁོ་སྐྱབ་བྱ། ཨང་གྲངས་འདིར་ཁ་པར་བཏང་ནས་དེ་
ལས་མང་བསྟོན། **311**.

ཉར་སྟོན་མཁན་གྱི་ཐོབ་ཐང་།

ཚོང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་དཀར་ལ་འཕྲད་ཀྱིན་
འདུག་གམ། ཉར་སྟོན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚེ་ནས་
ཐོབ་ཐང་ཡོད། འདིར་གཟིགས་ནས་ལུ་གཏུགས་
བྱོས། nyc.gov/consumers ཡང་ན་ཁ་པར་
ཐོངས། **311**.