

ནིལུ་ཡོག་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བཞེད་ཆེད་དུ་ལས་སྟོན་གྱུ་ཆ།

ཁྱེད་གྱི་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བཞེད་ཆེད་ལྷན་ཁུངས་གང་ཡིན་ལ་མ་ལྟོས་ པར་ནིལུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་བཞེད་ལ་རོགས་པར་བྱ་ཆེད་ཡོད།



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

རིན་མེད་དང་ཞེད་སྐྱོང་མེད་པར་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམས་ཀྱི་རོགས་རམ་དགོས་ཚེ་འདྲི་བཞེད་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་བཞེད་ལ་རོགས་པར་བྱ་ཆེད་ལ་མ་ལྟོས་ 800-354-0365, རེས་གཟའ་ལྷོ་ལ་
ནས་པ་སངས་བར་ཞོགས་པ་རྒྱ་ཚོད་ལ་ ནས་ཕྱི་དྲོ་ ༥ བར།



ནིལུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་དོན་འཛིན་ལག་འཁྲིར།

ནིལུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་དོན་འཛིན་ལག་འཁྲིར་ཆེད་ ནིལུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ནང་གི་རང་ལོ་ ༡༠ ལས་ ༡༠ ཡན་གྱི་གནས་སྡོད་བཞེད་ཆེད་ལ་མ་ལྟོས་རིན་མེད་ཐོག་གི་གྲོང་ཁྱེད་
དོན་འཛིན་ལག་འཁྲིར་འཛོལ་པར་སྟན་ལུ་འབྲུག་དགོས། ༥ ཐོག་ནས་དུས་ཚོད་འཕར་མ་བསྐྱར་ལུ་མང་ལུ་འཕུག་ཆེད་དུས་རྒྱུགས། འདྲི་བཞེད་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་བཞེད་ལ་
311 ཡང་ན་འདྲི་བཞེད་གཞིགས། nyc.gov/idnyc



དབྱིན་ཡིག་འཛིན་གྲུ།

དུས་ཚོད་དང་ས་གནས་གཤམ་ཡིན་ཅུང་ རིན་མེད་ཐོག་དབྱིན་ཡིག་སློབ་ཤིང་། དེ་ལས་མང་བའི་གནས་སྡོད་ཆེད་འདྲི་བཞེད་གཞིགས། wespeaknyc.cityofnewyork.us



འཕྲོད་བསྟེན་གཅེས་སློབ་ཤིང་།

NYC Health + Hospitals (H+H) འཕྲོད་བསྟེན་དང་སྐྱོན་ཁང་ཁག་གིས་ཇོ་དྲག་གཅེས་སློབ་ཤིང་། གཞི་ཚའི་འཕྲོད་བསྟེན་སློབ་ཤིང་། བརྟན་དུད། འགོག་ཁབ་
དང་གཞན་མཐུན་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཁྱེད་ཀྱི་ཉེ་འཁྲིལ་སུ་ཡོད་པའི་སྟེ་གནས་ལ་ལས་སྟོན་ལུ་ཆེད་འདྲི་བཞེད་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་བཞེད་ལ་
ཁྱེད་ཀྱི་གཅེས་སློབ་ (NYC Care) ལས་རིམ་ཚུད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་ཉེན་སྲུང་འཆར་གཞིའི་ནང་ གསར་འཕུག་ཆེད་འདྲི་བཞེད་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་བཞེད་ལ་
(646-692-2273) ཡང་ན་འདྲི་བཞེད་གཞིགས། nyccare.nyc



སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན།

གསང་བའི་ཐོག་གི་རམ་འདེགས་དང་། བཞི་སྐྱོར་བེད་སྟོད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ཁག་དང་། སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་གཅེས་སློབ་ཤིང་མཐུན་སྐྱོར་ཆེད་འདྲི་བཞེད་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་བཞེད་ལ་
ཡང་ན། 988, ཡིག་འབྲུ་ WELL ཞེས་ཟེས་ནས་ཨང་གྲངས་འདྲི་བཞེད་འཕྲིན་ལུ་ཆེད་འདྲི་བཞེད་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་བཞེད་ལ་ 65173 ཡང་ན་འདྲི་བཞེད་གཞིགས། mentalhealthforall.nyc.gov

རྩི་དྲག།

རྩི་དྲག་སྐྱབས་ཨང་གྲངས་འདྲི་བཞེད་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་བཞེད་ལ་ 911. རྩི་དྲག་ཞི་འཕྲུལ་དུ་ཉེན་ཉེན་པའམ། མེ་གསོད་ཅུ་ཁག་ཡང་ན་ནང་པ་འདྲེན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་རོགས་རམ་དགོས་
པའི་གནས་སྡོད་གང་ཅུང་ཡིན། ཁྲིམས་ཐོག་ནས་ནིལུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཉེན་ཉེན་ཁང་གིས་ནག་ཉེས་འཕྲོད་པའི་མིའམ། དཔང་པོའམ་ཡང་ན་མི་གཞན་སུ་ཅུང་
གིས་རོགས་རམ་ལུ་སྐྱབས་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་གནས་སྡོད་དང་འབྲེལ་བའི་སྐོར་འདྲི་བཞེད་གི་མེད།



མི་མང་གི་ཤེས་ཡོན།

ནིལུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ནང་གི་སྐུ་གྲུ་རང་ལོ་ ༤ ནས་ ༢༡ བར་ཆ་ཚང་མི་མང་གི་སློབ་གྲུ་བསྐྱོད་ཆོག་སློབ་འཕུག་ཆེད་འདྲི་བཞེད་གཞིགས། schools.nyc.gov/fwc
ཡང་ན་འདྲི་བཞེད་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་བཞེད་ལ་ 311.



སྐྱེད་བཏང་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་དང་གནས་སྡོད་ཁག་ལ།

གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་མཁོ་སྐྱབ་བམ་ཡང་ན་དཀའ་ངལ་རོགས་སྐྱོར་སེང་ལུ་འདོད་དམ། ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་བཞེད་ལ་ 311 ཡང་ན་འདྲི་བཞེད་གཞིགས། portal.311.nyc.gov



ནིལུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་མི་གནས་སྡོད་བཞེད་ཆེད་ཀྱི་རྩི་དྲག་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་བཞེད་ལ་

ང་ཚོའི་རྩི་དྲག་ཁྱེད་ཀྱི་འདྲི་བཞེད་ལ་འདྲི་བཞེད་ལ་རོགས་རམ་ལ་མཐུན་སྐྱོར་བཞེད་ལ་མཐུན་སྐྱོར་བཞེད་ལ་ རིན་མེད་ཐོག་གི་འདྲི་བཞེད་ལ་
འདྲི་བཞེད་ལ་འདྲི་བཞེད་གཞིགས། askmoia@cityhall.nyc.gov ཡང་ན་



ནིུ་ཡོག་ཕྱི་མི་གནས་སྤོ་བ་ཚོའི་ཆེད་དུ་ལས་སྟོན་གྱུ་ཆ།

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

ཕྱི་མི་གནས་སྤོའི་ཁྲིམས་འགལ་བྱ་སྟོན་རིགས་འཛེམ་དགོས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་ཕྱི་མི་གནས་སྤོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམས་ཀྱི་སྟོབ་སྟོན་དགོས་
ཚོག་ཞུ་གི་ལག་འཁྲུང་ཡོད་པའི་ཁྲིམས་ཚད་པའམ་ཡང་ན་འོས་ཚོས་
ལྷན་པའི་དོ་ཚབ་སར་ཁོ་ནར་འགོ་དགོས། ཁྱེད་ལ་འོས་ཚོས་ལྷན་ཞིང་
དོས་འཛིན་ཡོད་པའི་མཐུན་སྟོར་བའི་མིང་གཞུང་འདི་ནས་འཐོབ་ཐུབ།
nyc.gov/immigrants.

ཕྱི་མི་གནས་སྤོ་ལག་བཟར་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོབ་ཐང་།

ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱིས་ཕྱི་མི་གནས་སྤོ་ལག་བཟར་ཆེད་གོ་
སྟོན་ཁྱེད་ཀྱི་མེད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་སྤྱི་མཐུན་ཕྱི་མི་གནས་སྤོ་ལག་
བཟར་བས་དོ་བཅར་ཞུས་ཡོད་ན་ཐོབ་ཐང་ཡོད། འདིར་གཟིགས།
nyc.gov/knowyourrights ཡང་ན་ད་ཚོའི་རིན་མེད་ཐོག་གི་ཕྱི་
མི་གནས་སྤོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམས་ཀྱི་རོགས་རམ་ཞུ་ཆེད་ཁ་པར་ཨང་
གྲངས་འདིར་ཐོངས། **800-354-0365**.

ལས་མིའི་ཐོབ་ཐང་།

ཁྱེད་ལ་ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲིམས་འོག་སླ་ཡོད་
ནད་དགོངས་དང་། ཉུང་མཐར་སྒྲ། དུས་ཚོད་འཕར་
མའི་སླ་དང་དེ་བཞིན་ཐོབ་ཐང་གཞན་རིགས་
འཐོབ་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད། ལྷ་ཆ་ཁག་གི་ཆེད་འདིར་
གཟིགས། nyc.gov/workers ཡང་ན་ཁ་པར་
ཐོངས། **212-436-0381**.

དབྱེ་འབྱེད་སྟན་མེད་བྱོས།

ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཁྲིམས་
འོག་བརྟམ་བཅོས་དང་དབྱེ་འབྱེད་བཅས་རིགས་
ཁྲིམས་འགལ་ཡིན། དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་
རིགས་སྟན་མེད་ཆེད་འདིར་ཁ་པར་གཏོང་རོགས།
212-416-0197.

ཁྲིམ་གྱི་རྩུབ་སྟོན་འགོག་སྲུང་།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་རྩུབ་སྟོན་རིགས་ཚོར་གྱིན་ཡོད་
ཚོ་ནིུ་ཡོག་གྲོང་ཁྱེད་འདིར་ཁྱེད་ལ་རོགས་
པ་བྱ་ཕྱིར་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་འདིར་གཟིགས་ཐུབ།
nyc.gov/nychope ཡང་ན་ནིུ་ཡོག་གྲོང་
ཁྱེད་ཀྱི་ཁྲིམ་གྱི་རྩུབ་སྟོན་འགོག་སྲུང་ཆེད་དུ་
ཁ་པར་ཨང་གྲངས་འདིའི་ཐོག་ཁ་པར་ཐོངས།
800-621-HOPE.

ཁང་སྐྱར་སྟོན་མཁན་གྱི་ཐོབ་ཐང་།

ས་གཞི་བདག་དབང་ནས་ཕྱིར་འབྲུད་དམ་ཡང་
ན། ཁྱེད་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་ཁྲིམས་ཀྱི་རོགས་རམ་ཆེད་དུ་
“tenant helpline” ཞེས་བཞེད་དགོས།

སྟོན་གནས་ཐོབ་ཐང་།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་སྟོན་གནས་མེད་པ་ཚོར་གྱིན་ཡོད་
ཚོ་སྟོན་གནས་ཆེད་རྒྱུ་ལུ་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད།
ཟུར་འདོན་ཞུས་པའི་ ཁྲིམ་མེད་ཞབས་ཞུ་ཁང་
(Department of Homeless Services,
DHS) བུ་འདོན་ལྷོ་གནས་ལ་གཟིགས་ནས་སྟོན་
གནས་ཞབས་ཞུ་ཁག་མཁོ་སྤུང་བྱ། ཨང་གྲངས་འདིར་
ཁ་པར་བཏང་ནས་དེ་ལས་མང་བསྟོན། **311**.

ཉེར་སྟོན་མཁན་གྱི་ཐོབ་ཐང་།

ཚོང་དང་འབྲེལ་བའི་ཐོག་དཀའ་ངལ་འཕྲད་ཀྱིན་
འདུག་གམ། ཉེར་སྟོན་མཁན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་
ཐོབ་ཐང་ཡོད། འདིར་གཟིགས་ནས་ཞུ་གཏུགས་
བྱོས། nyc.gov/consumers ཡང་ན་ཁ་པར་
ཐོངས། **311**.