

གོ་སྐོར་ཏེ་-19: ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་མཉམ་འཛུགས་བྱེད་པའི་ཐབས་མཚོན་ལུགས།

ནི་ཏུ་ཡོག་གོང་ཁྱེད་རིམ་པས་སྐར་སྒོ་འབྲེད་པའི་སྐབས་སུ། བཅུ་ཚུན་མཉམ་འཛུགས་ཀྱི་དུས་ཚོད་གཏོང་བ་དང་དུས་མཚུངས་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ཐོག་ནས་གནས་ལུགས་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལུགས་ལོད་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་གནད་ཚུན་པོ་རེད། གོ་སྐོར་ཏེ་-19 ལྷན་གདུལ་འགོག་པའི་ཚད་དུ་ང་ཚོས་ང་ཚོའི་ཉེན་ཁའི་འཚོ་བའི་ནད་དུ་འགྱུར་ཐོག་རིགས་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

གོ་སྐོར་ཏེ་-19 ལྷན་གདུལ་ཚོན་འགོག་ཚད་དུ་འགག་ཚུའི་བྱ་ཐབས་བཞི་པོ་འདི་དག་དམ་གཟི་བུ་གསོལ་བྱེད་པ་གནང་དགོས།

- **གལ་སྲིད་ནད་པ་ཡིན་ན་རང་བྱིན་དུ་བཞུགས།** ལ་ཚ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་སྐོར་བཅོས་ལྷ་སྐྱོང་ (གོ་སྐོར་ཏེ་-19 ལྷ་སྐྱོང་འཚུངས་པ) ཡང་ན་དགོས་པའི་ཀྱི་མངགས་བྱ་བྱས་པའི་ལས་དོན་ཁོ་ནའི་ཚད་དུ་སྤྱི་ལ་ལེབས་པ་མ་གཏོགས་དེ་མེན་གལ་སྲིད་ནད་པ་ཡིན་ན་རང་བྱིན་དུ་བཞུགས་དགོས།
- **ཕྱི་ལོ་གཟུགས་པོའི་རྒྱང་བརྒྱུད་གནང་དགོས།** མི་གཞན་དག་ས་ནས་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་ལྗེ་ཉི་ 6 ཉར་གནང་དགོས།
- **གདོང་ལེབས་ཤིག་གྱོན།** བྱེད་ཀྱི་ཉེ་འཁོར་དུ་ཡོད་པའི་མི་ཚོ་སྤངས། བྱེད་ཀྱིས་སྒོ་རྒྱག་དུས་དང་། ཉར་སྲིད་རྒྱག་དུས། ཡང་ན་སྐད་ཆ་ཤོད་དུས་སུ། བྱེད་ལ་ནད་རྟགས་རིགས་མེད་ཀྱང་ནད་དེ་ལྷན་གདུལ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་གདོང་ལེབས་ཀྱིས་གོ་སྐོར་ཏེ་-19 ལྷན་གདུལ་ཉུང་དུ་གཏོང་ཚད་མན་ཐོགས་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- **ལག་པའི་གཙང་སྐྱ་ལག་པོ་ཉར་གནང་དགོས།** བྱེད་ཀྱི་ལག་པ་ཡང་མེ་ཡི་ཚེ་དང་རྒྱས་བཟུ་གནང་དགོས་པ་ཡང་ན་གལ་སྲིད་ཡི་ཚེ་དང་རྒྱ་མེད་ན་ཚང་རག་གི་ཉེང་ལུ་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་པའི་དག་ཚུས་ཤིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གནང་དགོས། རྒྱན་དུ་ལག་པ་འཚང་སའི་དོས་རྒྱུ་མཉམ་གཙང་མ་ཡང་མི་བཟོས། ལག་པ་བཟུས་མེད་ན་བྱེད་ཀྱི་དོ་གདོང་ལ་རེག་སྐྱབ་མ་གནང། བྱེད་ཀྱིས་སྒོ་ཡང་ན་ཉར་སྲིད་རྒྱག་དུས་ལག་པ་ལྷིས་ལ་འགོབ་གནང་དགོས་པ་ལས། ལག་པས་ལ་འགོབ་མི་རུང།

ཉེན་ཁ་རྒྱུ་བའི་འདུ་འཛུགས།

- **རྒྱ་ལྷན་ནད་ཡམས་ཀྱི་ “སྤྱི་ཚོགས་སྤུ་བ” ཞིག་བཟོས་ནས་དེ་རང་མཉམ་འཛུགས་ལྷོད།** དོ་བདག་དོ་བཅར་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་འདུ་འཛུགས་རིགས་ཉུང་དུ་གཏོང་ཐབས་བྱས་ཏེ་དང་གི་གོ་སྐོར་པོ་མོ་གཙོ་བོ་ཡང་ན་ནད་མི་ཁོ་ན་མཉམ་འཛུགས་ལྷོད། ཐར་བྱེད་འདུ་འཛུགས་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་ལེབས་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། བྱེད་ཀྱི་ཉེ་བའི་བྱ་ལག་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཡིན་པའི་མི་ལ་རང་ཉེད་རྩེན་སྒྲོན་གང་ཉུང་ཉུང་ཡོད་ཐབས་གནང་དགོས།
- **རང་ཉེད་ཀྱི་ཉེན་ཁ་མཚུན་དགོས།** འཕྲོད་བཞེན་གྱི་གནས་སྤངས་རིགས་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་ཡང་ན་ལོ་ 65 ཡིན་པ་ཡང་ན་དེ་ལས་ལོ་ན་མཐོ་བ་ཚོར་བར་ཐག་ཉེ་བའི་མན་ཚུན་འབྲེལ་ལམ་གནང་བའི་རིགས་འཛུགས་དགོས།
- **འདུ་འཛུགས་ཆེན་པོ་རིགས་གཡོལ་དགོས།** མི་ཇི་ཙམ་གྱིས་མང་བ་འདུ་འཛུགས་ཐག་ཉེ་བོ་གནང་བ་ཡིན་ན། ལྷན་གདུལ་དེ་བས་ཆེ་བ་འབྱུང་གི་ཡོད།
- **གནམ་གཤིས་ལོངས་སྤྱོད་སྤྱོད།** བྱེད་ཀྱིས་ལང་པའི་ནད་དུ་མི་སྐྱབ་འཕྲད་གནང་བ་ཡིན་ན་གོ་སྐོར་ཏེ་-19 ལས་ཆེར་ལས་སྤོང་བའི་ཐོག་ནས་ལྷན་གདུལ་གཏོང་སྲིད། འདུ་འཛུགས་རིགས་ཕྱི་ལ་ལ་རྒྱང་གཙང་མ་ཡོད་སར་གོ་སྐོར་ལུས་ཏེ་ཉེན་ཁ་དེ་བས་རྒྱུ་དུ་གཏོང་དགོས།
- **བྱུག་མཚོད་ཉེན་ཁ་ཐོག་ནས་གནང་དགོས།** གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱི་བྱུག་མཚོད་གནང་ས་སྐར་སྒོ་སྤྱི་བ་ཡོད་ན། གདོང་ལེབས་ཤིག་གྱོན། ཚས་པོར་ཡང་ན་སྤོང་ཆས་རིགས་མཉམ་སྤྱོད་མི་བྱེད་པ་དང་། ལག་པ་གཏོང་རེས་དང་མན་ཚུན་འཐམ་པ་འཚུངས་པའི་གཞན་དང་བར་ཐག་ཉེ་བའི་རེག་སྐྱབ་རིགས་མི་ཡོད་པ་བྱ་དགོས། དེ་དག་གི་ཚབ་ཏུ་ལག་པ་གཡུགས།
- **རང་མོ་མོའི་དངོས་པོ་འཁྱེད་ཤོག (བསྐྱུས་མིང་ལ་ BYO)** རྒྱ་མ་ཡིན་པའི་བཏུང་ཆས་ཤིག་མཉམ་སྤྱོད་ཡང་ན་ཟས་ཡང་མར་སྤོང་རེས་བྱས་པ་ཡིན་ན་དུག་སྲིན་ལྷན་གདུལ་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་རང་ཉེད་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོབ་ཡང་ན་སྤོང་ལ་གཏོང་དུས་ཀྱི་མལ་གཟན་འཁྱེད་ཡོད་པ་ཡིན་ན་བྱེད་ཀྱིས་བྱ་ལག་གི་ནད་དུ་ཡོད་པའི་མི་གཞན་དག་ནས་བར་ཐག་ཉར་བའི་ཚད་དུ་མན་ཐོགས་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
- **གསར་གཏོད་རྒྱན་པ་གནང་དགོས།** བར་ཐག་རིང་བོ་ཉར་ནས་སྤོང་བའི་སྤོང་མོའི་རིགས་དེ་ཡང་གཟུགས་པོའི་རེག་སྐྱབ་གང་ཅུང་མེད་པ་གང་ཡོད་པ་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས། དཔེར་ན་གལ་ཚོག་གི་སྤོང་མོ་ཤུ་རེ་ཉི་ལྷ་བྱ།

ཉེན་ཁ་རྒྱུ་བའི་ལུས་སྐྱེ།

- **རྒྱག་ཤར་སྤོང་བ། གོམ་པ་རྒྱག་བ། རྒྱང་འཁོར་བཞེན་བ།** འདི་དག་ནི་རང་ཉེད་གཅིག་ལུ་ཡང་ན་གཞན་དང་མཉམ་འཛུགས་བྱེད་ཐབས་པའི་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ལུས་སྐྱེ་རེད། — དེ་དག་གནང་བའི་སྐབས་སུ་ཉུང་མཐར་ཡང་རྒྱང་ཐག་ལྗེ་ཉི་ 6 ཉར་བ་ཡང་ན་གདོང་ལེབས་ཤིག་གྱོན་གནང་དགོས།
- **བྱ་ལག་གི་སྤོང་མོ་གཡོལ་དགོས།** བྱ་ལག་གི་སྤོང་མོའི་རིགས་ལ་རེག་སྐྱབ་ཉེ་བོ་གནང་དགོས་པ་དང་བྱེད་ལ་ཉེན་ཁ་བཟོ་སྲིད།
- **ལུས་སྤོང་གནང་བའི་སྐབས་སུ་ལག་པའི་གཙང་སྐྱ་ལག་པོ་ཉར་གནང་དགོས།** སྤོང་སྤོང་སྤོང་མོ་ནི་བྱ་ལག་གི་སྤོང་མོ་གཞན་དག་ལས་ཀྱང་ལེགས་པ་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་བྱེད་ཀྱིས་རྒྱང་ཐག་ཉེན་ཁ་མེད་པ་ཞིག་ཉར་གནང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤོང་མོ་མ་བཟུ་གོང་དང་བཟུས་ཚར་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་ལག་པ་ཡི་ཚེ་དང་

ཚུས་བཟུ་བ་ཡང་ན་ཆང་རག་གི་ཉེང་བཅུད་ལ་གཞི་བཞག་པའི་ལག་པའི་དག་རྩལ་ཤིག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་གནང་དགོས་པ་དེ་ལྟགས་ལ་ངེས་གནང་དགོས།
ཚེད་མོ་ཚེ་བའི་སྐབས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་གདོང་ལ་ལག་པ་མ་འཚང་།

བསམ་འཚར་མི་འདོན། མི་གཞན་དག་ལ་ཉེན་ཁ་མེད་པའི་ཐོག་གང་འདྲ་གནས་དགོས་པའི་སྐྱོར་ལ་སྐྱབ་སྟོན་གནང་དགོས།

- **ཉེན་ཁ་མེད་པའི་འདུ་འཛོམས་རིགས་གནང་སྐབས་ཀྱི་རེད།** མི་ངོ་ཉེར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འབྲེལ་ལམ་དགོས་ཀྱི་རེད། བྱི་ལོག་བ་འགའ་ཤས་ལ་སྐྱོར་གྱི་སྐོའི་ཕྱིར་སྤོང་སའི་ས་ཆ་ཡོད་པ་ཡང་ན་ཁོང་ཚོ་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་ལ་འཁྲིད་སྐབས་པའི་མོ་ཏ་ཡོད། གོང་ཁྱེད་སྐྱོར་གྱི་ཕྱི་ལ་མང་བས་སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་ལམ་འགོ་རྒྱུགས་གནང་གི་རེད། སན་རྒྱན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་དགོས་པ་ལས་དོ་བདག་ངོ་ཡོད་ཀྱི་སན་རྒྱན་འབྲེལ་ལམ་གནང་བ་དེ་ལ་དཔྱད་ཁྲི་གཏོང་མི་ཅུང་།
- **གུས་ཞབས་ཐུན་པ་གནང་དགོས།** ཡ་རབས་བྱ་སྟོན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་མི་ཞིག་གི་གདོང་ལེབས་གྱོན་མེད་པ་མཐོང་ན། “ངའི་འགམ་དུ་ཡོད་དུས་ཁྱེད་ཀྱིས་གདོང་ལེབས་ཤིག་གྱོན་ན་འགྲིག་གམ།” ཞེས་གསུངས་དགོས་པ་ལས་ཁོང་ཁྱོད་མི་ཅུང་། གལ་སྲིད་མི་གཞན་དག་ཐག་ཏུ་ཅང་ཉེ་པོར་ཡོད་ན། ཡ་རབས་ཐུན་པའི་ཐོག་ནས་ཁོང་ཚོར་ “ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཚོར་བར་སྟོང་གང་འཚོམས་ཤིག་སྤྲད་ན་འགྲིག་གི་རེད་དམ།” ཞེས་བཀའ་འདྲི་ལྷན།
- **གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉེད་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ཚོར་ན། ཐོན་གནང་དགོས།** ཁྱེད་ལ་མི་ཚོས་བར་སྟོང་འདང་ངེས་མི་སྟོན་པའི་འདུ་འཛོམས་རིགས་ནས་ཐོན། [ཁྱེད་ཀྱིས་མི་ཚོགས་ཀྱི་འཚོང་ཀ་ 311](#) སྟོན་སེང་ལྷུ་ཚོག

ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་ཚོང་སྐབས་འབྲས་ལག་གི་གོ་དོན་གང་ཡིན་པ་མཐུན་དགོས།

- **ལྷ་ཚོང་གི་སྐབས་འབྲས་ལག་དོགས་ཐོན་ཐུན་པའི་ངང་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་**འདུ་འཛོམས་རིགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་གནང་དུས་སན་ཐོགས་ཡོད་པ་བྱ་དགོས། ཀོ་ལྷིང་ཏ་-19 ཡི་ལྷ་ཚོང་ལག་གི་སྐྱོར་ལ་གནས་རྒྱལ་མང་བ་མཐུན་སྐབས་པའི་ཆེད་དུ། དྲ་གནས་ nyc.gov/health/coronavirus གཞིགས་ནས་ “COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions” (ཀོ་ལྷིང་ཏ་-19 ལྷ་ཚོང་རྒྱུན་དྲིས་དྲི་བ་ལག) ཞེས་པ་དེ་འཚོལ།
- **མཐུན་པའི་ནད་འགོག་སྤྱོད་གཞུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚོང་ཞིག་གིས་**ཀོ་ལྷིང་ཏ་-19 ཡི་རྒྱུན་སྐྱོང་མཁན་གྱི་དུག་སྲིན་ཞིག་ལ་དེ་ལྷ་ཚོན་སྟོན་བྱས་ཡོད་པ་ཤུགས་ཀྱིས་སྟོན་གྱི་ཡོད་སྲིད། འོན་ཀྱང་དེས་ད་ཆ་ཁྱེད་ལ་སྐྱོར་ཡང་གཉན་ཁ་མི་འབྱུང་བའི་ལུས་བྱུངས་མ་ལག་ཡོད་པའི་གོ་བ་ལན་མི་ཅུང་།
- **དེ་སྟོན་གྱི་མཐུན་པའི་ནད་གཞི་ལྷ་ཚོང་** (སྤའི་བལ་དཀིས་བྱིལ་ཐུར་ཡང་ན་མཚེལ་མ་) ཀྱི་གོ་དོན་ནི་ཁྱེད་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏ་-19 དེ་སྤྱོད་ཡོད་པ་དང་གཅིག་བྱས་ན་སྐྱོར་འགོ་བའི་གོ་སྐབས་རྒྱུང་བ་ཡོད་སྲིད། ང་ཚོས་སྤྱད་སྟོབ་དེའི་ལུས་པ་ཆ་རྒྱུང་མི་ཅོམ་ཡོད་མེད་ཡང་ན་དུས་ལུག་མི་ཅོམ་རིང་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཤེས་གྱི་མེད།
- **ལྷ་ཚོང་འདི་དག་བེད་སྤྱོད་བཏང་སྟེ་གང་འདྲ་བྱས་ནས་ཡང་ན་སྤྱ་མཉམ་དུ་འགོ་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་**ཐག་གཅོད་རིགས་གནང་བའི་སྐབས་སུ་དོགས་ཐོན་གནང་དགོས།

སན་རྒྱན་སྐབས་སྐྱོབ་གནང་དགོས།

- **ཁྱེད་ཀྱི་ཤོགས་པོ་མོ་དང་གོང་པ་ཁྱིམ་མཚོས་ཚོར་ལྷ་རྟོག་གནང་དགོས།** ཁྱེད་རྒྱུ་དུ་ཆེས་ལུས་པའི་མི། ལོ་ན་བཞེས་པ། ཡང་ན་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་གནས་སྐབས་ཤིག་ཡོད་སྲིད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོང་ཚོར་ཀོ་ལྷིང་ཏ་-19 ཡི་ནད་ཚབས་ཚེན་པོ་ན་བའི་ཉེན་ཁ་ཆེ་བར་སྤྱད་ཡོད་པ་ཚོར་ལྷ་རྟོག་གནང་དགོས། ཁྱེད་ནད་པ་མིན་པ་དང་ཉེན་ཁ་ཆེ་བར་མེད་པ། གལ་སྲིད་ཁོང་ཚོས་རང་ཁྱིམ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་མ་སྐབས་པ་ཡིན་ན་ཁོང་ཚོར་ཉེ་ཆ་རྒྱག་པ་སོགས་ཀྱི་རིགས་རམ་གནང་དགོས།
- **ཁྱེད་གང་ལ་ལོག་** ཐ་ན་གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉེད་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏ་-19 ནད་ན་བའི་སེམས་ཁྲུལ་མེད་ནའང་། ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཁྱིམ་དུ་གང་སྐབས་ཅི་སྐབས་ཀྱིས་བཞུགས་པ་དང་རང་ཁྱིམ་གྱི་ཕྱི་ལ་ཡོད་པའི་སྐབས་སུ་གདོང་ལེབས་ཤིག་གྱོན་པ་ཡིན་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་རང་ཉེད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་སྤྱོད་སྐབས་སྐབས་ཀྱི་རེད།
- **ལྷ་ཚོང་གནང་རོགས།** ད་ལྟའི་ཆ་ལ་ཀོ་ལྷིང་ཏ་-19 ལྷ་ཚོང་གནང་སའི་ས་དམིགས་ལག་བྱུར་སྐྱོང་གོང་སྟེ་ལྷ་ཀའི་ནད་དུ་ཡོད། དྲ་གནས་ nyc.gov/covidtest གཞིགས། ཡང་ན་ 311 ལ་པར་བཏང་སྟེ་གནས་རྒྱལ་མང་བ་འཚོལ་བ་དང་ལྷ་ཚོང་བྱེད་སའི་ས་དམིགས་འཚོལ།

བྱི་ལོག་གོང་ཁྱེད་འཕྲོད་བསྟེན་སྟོན་ལང་གི་ངོས་ནས་གནས་སྐབས་ཀྱི་འཕྲུལ་འགོས་དང་བསྐྱོན་ཏེ་འོས་སྐྱོར་བྱས་པ་ལག་ལ་འཕྲུལ་བ་གཏོང་སྲིད། 8.12.20