ཨཨ། །མཆུངས་མེད་སྨོབ་གྲྭའི་མང་ཚོགས་སྐྱེན་ལམ་དུ།

བྱ་ཕྱུག་ནང་པའི་སྒེན་ཁང་དེ་ COVID-19 བཏུག་དཔྱད་རྩེད་ནང་རྒྱགས་ཐོན་པའི་ལས་ཁྲིད་སྨོབ་ཕྱུག་དང་ནང་མི་འམ་ Toronto Public Health (TPH) (ཏོ་རོན་ཏོ་སྒྲི་དམངས་འཛོད་བསྟེན།) ནས་རྒྱབ་གཉེར་ཐོབ་མཁན་རྣམས་ལ་COVID-19 གི་མཚམས་མ་བཏུག་ཞིབ་ཀྱི་ཡོ་བྱད་མགོ་སྨོད་ཚེད་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་སྨོབ་གྲྭ་དང་མཉམ་ལས་ཀ་ཁྱོད་ཀྱིན་ཡོད། མཚེལ་མ་བཏུག་ཞིབ་ནི་ཟུག་མེད་པ་དང་སྨ་བ་ཡིན་པ་དང་བཏུག་དཔྱད་ཁྱེད་པས་ཁྱེད་ཀྱི་སྨོབ་གྲྭའི་ནང་ COVID-19 གི་ནད་པ་ཞུང་དུ་འགྲོ་བ་དང་སྨོབ་གྲྭ་ཐོག་ཕྱི་བར་ཕན་རྒྱུ་རེད།

མཚེལ་མ་བཏུག་ཞིབ་ཡོ་བྱད་ཀ་ནས་ལེན་དགོས་ཆགས།

- མཚེལ་མ་བཏུག་ཞིབ་ཡོ་བྱད་དེ་ ཁྱེད་རང་གི་སྨོབ་གྲྭར་བཙུགས་པའི་ཡོ་བྱད་ལེན་ཆའི་ཚེད་འཛུགས་སྟེ་ཚན་ནས་བཞེས་དགོས།

མཚེལ་མ་བཏུག་ཞིབ་ཡོ་བྱད་བེད་སྤྱོད་ཀ་དུས་བྱེད་དགོས་ཆགས།

- བཏུག་ཞིབ་ཡོ་བྱད་དེ་ཁྱེད་རང་ལ་ COVID-19 ནད་རྒྱས་གཅིག་གམ་དེ་ལས་མང་བ་ (ཚ་བ་འབར་བའམ་གྱང་ཤུར་རྒྱག་པ། ཐྲོ་རྒྱག་པའམ་ཐྲོ་འཕྲན། དཀྲགས་ཕྱང་ཏུ་ཚགས་པ། དྲི་ཚོར་ཚུང་དུའམ་བཟློག་པ། ཞེ་མེར་ལྷུག་མེར་ལངས་པ། ཁོག་པ་བཤལ་བ།) ཡོད་ཚ་བེད་སྤྱོད་ཁྱེད་དགོས། ཡང་ན།

- ཁྱེད་རང་ལ་ཚོས་ཀྱང་བས་ངེས་ཅན་ཉིན་བཏུག་དཔྱད་གནང་དགོས་པའི་ Public Health (སྒྲི་དམངས་འཛོད་བསྟེན་ཁང་) ནས་བརྡ་ལན་ཕྱལ་ཡོད།

མཚེལ་མ་བཏུག་ཞིབ་ཡོ་བྱད་ནང་གང་ཡོད་དམ།

1. མཚེལ་མ་བསྡུ་ལེན་སྟོང། (ཆུན་གཤིར་སྟོན་ཡོས་ཐ་སྒེན་ནུས་མེད་བཟོ་བ་ཡིན།)
2. བཏུག་དཔྱད་ཁང་གི་འགེངས་ཤོག (ཁྱེད་རང་གི་གྲྭབ་འབྲས་ཐོག་པའི་ཚེད་འགེངས་ཤོག་བར་ཏུ་འགེངས་དགོས།)
3. མཚེལ་མ་བསྡུ་ལེན་ལམ་སྟོན། (བཏུག་དཔྱད་ཁང་གི་འགེངས་ཤོག་ཆུབ་ངོས།)
4. ཁྱེད་ཀྱི་གྲྭབ་འབྲས་རག་ཐབས་ལམ་སྟོན།
5. ཁྱེད་ཀྱི་མཚེལ་མའི་སྟོད་ཀྱི་མིང་ཐུང་སྟོང་པ། (ཁྱེད་ཀྱི་འཛོད་བསྟེན་ལག་དེབ་གཤིར་བཟུང་མིང་ཆ་ཚང་དང་སྒེས་ཚོས་ཡོད་པའི་མིང་ཐུང་སྟེ་དེས་གཤིའི་སྟོད་དེར་འཕྲོར་དགོས།

མཚེལ་མ་བསྡུ་ལེན་ཀྱིས་ཡོ་བྱད་ཀ་པར་སྒྲོལ་དགོས་ཆགས།

- བཏུག་དཔྱད་མ་བྱེད་སྐར་མ་༤༠ ཐུ་རོལ་ཏུ་ཟ་བ། འཕྲང་བ། ཐ་མ་འཚེན་པ། འགྱེག་བྱེ་རིལ་ཟ་བ། ཁོ་བཏུས་པ། སྒོག་གི་ཉལ་ཐ་འཚེན་པ་བཅས་མི་རྩང་བ་ཡིན།
- དཔེ་ཁཤེ་བསྡུ་ལེན་ཀྱིས་མིང་འགོད་རྒྱ། དགོས་ངེས་རྣམས་འགེངས་ནས་སྒྲི་ཕྲན་ཉིན་ལ་ཏུ་ཁགས་ཅན་ལྟུག་མའི་ནང་དམ་འབྱར་རྒྱག་དགོས།
- རེས་གཟའ་རྒྱ་བ་ནས་པ་ས་ཁང་བར་ཀྱི་སྨོབ་གྲྭའི་ཏུས་ཡུན་སྐབས་སྨོབ་གྲྭ་ཚེད་འཛུགས་སྟེ་ཚན་ལ་ནད་ཁགས་མི་མངོན་པ་དང་ནད་པ་མིན་པ་ནས་ཀྱང་དཔེ་ཁཤེ་སྒྲོལ་ཆགས་པ་ཡིན།
- འདིར་ང་ཚོའི་མཚེལ་མའི་ལམ་སྟོན་ཀྱི་ཏ་འཛེལ་ཡོད། བརྟན་དཔར: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Ru-vFZdImes&feature=youtu.be

ཏའི་གྲྭབ་འབྲས་དེ་ཁ་ཏུས་རག་ཁི་རེད།

ཁྱེད་ཀྱི་བཏུག་དཔྱད་གྲྭབ་འབྲས་དེ་ནད་དཔེ་ཁཤད་འགེལ་ཐོན་ཚེ།

- ཁྱེད་ལ་ SickKids (ཧིག་ཀི་ཏ་ཁི།) ནས་ཚུས་ཀ་ཅ། ནས་ཅ་དང་ཁྱད་ཁ་པར་**འཕྲོར་ཐུག**་དང་ཉིན་ཤས་ནང་ཁྱད་ཕྱི་དམངས་འཛོད་བསྟེན་ནས་དེ་ཐེས་ཁ་རེ་ཕྱེད་དགོས་མིན་ཁནས་ཚུལ་དང་ལམ་སྟོན་ཁྱད་ཁ་ནང་གི་རེད།

ཁལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་བཏུག་དཔྱད་གྲྭབ་འབྲས་དེ་ནད་དཔེ་མིན་ཚེ།(-)

- ཁྱེད་ལ་ཁ་པར་**འཕྲོར་ཐུ་མིན་པ་དང་** ཏ་ཐོག་ནས་གྲྭབ་འབྲས་ཡོང་རྒྱ་དེར་ངེས་པར་ཏུ་སྒྲུག་དགོས།

ཅི་སྟེ་བཏུག་ཞིས་ལས་སྟོན་ཕྱུབ་ཀྱི་མེད་ཚེ།

- ཁལ་གྱིང་དཔེ་ཁཤེའི་སྟེང་མིང་ལགོང་མེད་པ། མཚེལ་མ་འདང་ངེས་མེད་པ། དགོས་ངེས་ཆ་ཚང་བ་བཀང་མེད་ཚེ་ང་ཚོ་ཁྱེད་ལ་དཔེ་ཁཤེ་ལན་སྟོན་ཕྱུབ་ཀྱི་ཐུ་ཁགས་ཁ་པར་འཛེལ་བ་ཐུ་རྒྱ་ཡིན།

གྲྭབ་འབྲས་ཞིས་འཚོལ།

- ཁལ་ཐིང་ཁྱེད་ཀྱིས་ Green Ontario Health Care Card (ཨོན་ཏ་རི་འོའོ་འཛོད་བསྟེན་ཁ་ཅིས་ཐུང་ཐུ་ལྟང་ཁ།) གི་ཨང་འགྲེ་བརྒྱ་ཅན་ཨང་གྲངས་དང་ཡིག་འབྲུ་ཉིས་ཅན་ཀྱི་ཏ་ཁགས་འབྲལ་ཚེ།
  - COVID-19 གཞུང་གི་དྲ་ཚོགས་སྟེང་ཁྱེད་ཀྱི་གྲྭབ་འཛེལ་འཚོལ། https://covid-19.ontario.ca/

COVID-19 འི་གཞུང་གི་དྲ་ཚོགས།

- Ontario Health Care Card (ཨོན་ཏ་རི་འོའོ་འཛོད་བསྟེན་ཁ་ཅིས་ཐུང་ཐུ།) མེད་ཚེ། ཁྱེད་ལ་ཨོག་ཐུང་དམར་པོ་དང་དཀར་པོ་ཡོད་པ། ཡང་ན་འདི་ཚོ་ཚོལ་ཞའི་ཕྱི་ནས་ཡིན་པ།
  - ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་དགོས་ངེས་འགེངས་ཨོག་སྟེང་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒོག་འཕྲིན་ལ་ཐུང་ཟི་དགོས། དེས་ཁྱོད་ལ་དྲ་ཐག་ https://covid-19.ontario.ca/ ཐོག་ཁྱེད་ཀྱི་གྲྭབ་འབྲས་འཚོལ་ཚེད་དུ་ཨང་ཀ་གས་བསྒྲུར་བར་བེད་སྤྱོད་གཏང་ཆུ་རེད།
  - ཁལ་ཐིང་ཁྱེད་ཀྱིས་ལས་ཚུགས་ཉིན་གྲངས་ ཧ་ནང་ང་ཚོའི་ཕྱོགས་ནས་ཁོ་ཐོས་མེད་ཚེ་སྒྲོག་འཕྲིན་འཕྲིན་ལ་ཐ་ནང་རོགས། mobile.outreach@sickkids.ca