

ཏྲོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་ ༡༩ ཡི་སྡོན་འགོག་སྐྱོད་ཁབ་བརྒྱུ་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་འབྱུང་ངམ།

ཏྲོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་ ༡༩ སྐྱོད་ཁབ་ཀྱིས་ཁྱེད་ལ་ཏྲོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་ ༡༩ ནད་གཞི་འགོ་མོག་མི་ཡོང་བར་སྤུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཐུབ། ཁྱེད་ལ་ཏྲོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་ ༡༩ ཡི་སྡོན་འགོག་སྐྱོད་ཁབ་རིགས་གང་ཞིག་རྒྱག་གི་ཡོད་པར་བལྟས་ཏེ། ནད་གཞི་མི་འགོ་བར་སྤུང་སྐྱོབ་ཆ་ཚང་བྱེད་ཐུབ་པ་ལྷན་ཁབ་ཐུན་གཉིས་རྒྱག་དགོས་པ་ཆགས་སྲིད། སྤུང་སྐྱོབ་ཆ་ཚང་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ལ་ཐོན་རྒྱུ་ཁབ་ཐུན་གཉིས་པ་བརྒྱུ་པ་ནས་བཅུས་ཏེ་བདུན་ཕྲག་གཉིས་འགོར་སྲིད། ཁྱེད་ལ་ཟུར་ཕོག་མངོན་རྟགས་འགའ་ཤེས་སྲིད། ཁྱེད་ཀྱི་གཟུགས་པོས་སྤུང་སྐྱོབ་མ་ལག་བཟོ་འདོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པས་ཟུར་ཕོག་མངོན་རྟགས་ཐོན་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྡན་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ནའང་ཉིན་ཤས་རྗེས་ནས་དེ་དག་མེད་པར་འགྱུར་བ་ཡིན།

སྐྱོད་ཁབ་ #1 བརྒྱུ་རྒྱུ་

- *MyUHS* འོག་གས་ myuhs.uhs.wisc.edu ལ་ཕྱིས་ནས་སྐྱོད་ཁབ་གཉིས་པ་བརྒྱུ་རྒྱུ་དུས་ཚོད་བཟོ་རྒྱུ། དུས་ཚོད་བཟོ་བ་ “Appointments” ཞེས་པ་འདེམ་རྒྱུ་དང་དེ་ནས་ཁབ་ཐུན་ ༢ “Dose 2” ཞེས་པ་འདེམ་རྒྱུ།
- ཁྱེད་ཀྱི་དཔུང་པར་ན་ཟུག་གཏོར་སྲིད། (མི་མང་ཆེ་བར་ན་ཟུག་གཏོར་གི་འདུག།)
- *V-Safe* ཟེར་བའི་རྒྱུ་ལྡན་ལག་ཐོག་ཁ་པར་བཞུགས་ལས་ལས་རིམ་ནང་དུ་མིང་འགོད་འཛུལ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུ། དེ་ཡིས་ཁྱེད་ལ་ཏྲོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་ ༡༩ སྐྱོད་ཁབ་ཀྱི་ཟུར་ཕོག་ག་དེ་ཡོད་པའི་སྐོར་འདྲི་ཞིབ་བྱེད་པ་དང་། ཉིན་རེར་དྲན་གསལ་འཕྲིན་ཐུང་རེ་བསྐྱར་གཏོར་དང་མིང་འགོད་འཛུལ་ཞུགས་བྱེད་པར་རྒྱ་ཚོད་སྐར་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་མི་དགོས། འོག་གས་ vsafe.cdc.gov འདི་ནས་ཕབ་ལེན་བྱེད་དགོས། ཁྱེད་ཀྱི་མི་སྐྱེར་གནས་ཚུལ་ལྟེན་ལྟེན་མི་བྱེད་པར་གསལ་རྒྱ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

སྐྱོད་ཁབ་ #2 བརྒྱུ་རྒྱུ་

- *V-Safe* ལ་པར་བཞུགས་ལས་ལས་རིམ་དུ་སྤྱི་མཐུན་མཉམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱུ།
- དལ་གསོ་རྒྱག་རྒྱུ། མི་རེ་འགས་སྐྱོད་ཁབ་གཉིས་པ་བརྒྱུ་རྒྱུ་མཐོ་གཟེར་བའམ་ཡང་ན་ཚ་བ་འཕམ་བའི་ནད་རྟགས་ཐོན་གི་ཡོད་ཚུལ་བཤད།
- གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྡོན་འགོག་སྐྱོད་ཁབ་ཤོག་ལེབ་ཀར་ཁེ་འཛོལ་ཚོར་བྱུང་ཚོ། ཟི་མི་ཀོན་མིན་རིམ་འགོག་དེབ་སྐྱེལ་ལས་ཁུངས་ *Wisconsin Immunization Registry (WIR)* ཀྱི་ dhfswir.org འདི་ནས་ཕབ་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཏྲོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་ ༡༩ སྐྱོད་ཁབ་བརྒྱུ་རྒྱུ་ཚང་ཡོད་པ་ཐོ་འགོད་བྱས་ཡོད་མེད་བལྟ་རྒྱུ།

ཁབ་ཐུན་གཉིས་ཀ་བརྒྱུ་རྒྱུ་ཚང་རྒྱུ་

གདོང་ལེབས་ལྷོན་པ་དང་། ལག་པ་བུའུ་བ། ལུས་པོ་རྒྱུང་བའུ་བྱེད་བྱེད་པ། རྒྱུ་དུ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་པ་བཅས་སྤྱི་མཐུན་དུ་གནད་རྒྱུ། ང་ཚོས་ལྷགས་ལྷུ་འགོ་ནད་སྡོན་འགོག་ ‘herd immunity’ རུས་པ་ཐོན་པ་བྱ་རྒྱུ་ལ་ང་ཚོའི་ཚོགས་སྡེའི་མི་གངས་ ༡༠ རས་ ༧ ཅམ་ལ་ཏྲོག་དབྱིབས་གཉན་རིམ་ ༡༩ སྐྱོད་ཁབ་རྒྱག་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་ཡང་དཔེར་ན་བྱིས་པ་དམར་འབྱར་ལྟ་བུའི་སྐྱོད་ཁབ་རྒྱག་མི་ཐུབ་པའི་མི་རྣམས་ཀྱང་ནད་གཞི་འདི་ནས་སྤུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཐུབ། འདི་ལྟར་ཡོད་རྒྱུ་ད་དུང་ཁྱེད་ལ་ཤས་འགོར་སྲིད།

སྐྱོད་ཁབ་དང་ཕོ་དང་གཉིས་པ་གང་རུང་ངམ་ཡང་ན་གཉིས་ཀ་བརྒྱུ་རྒྱུ་ཁྱེད་ལ་ཟུར་ཕོག་མངོན་རྟགས་གཅིག་གམ་དེ་ལས་མང་བ་ཡོད་སྲིད། ཁྱེད་ལ་ *Pfizer-BioNTech* དང་ *Moderna* སྡོན་འགོག་སྐྱོད་ཁབ་གང་ཞིག་བརྒྱུ་རྒྱུ་དང་། སྤུང་སྐྱོབ་རྒྱུ་ལ་ཆ་ཚང་ཡོད་པ་བྱེད་པར་སྐྱོད་ཁབ་གཉིས་ཀ་རྒྱག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། སྐྱོད་ཁབ་དང་ཕོ་བརྒྱུ་རྒྱུ་ཟུར་ཕོག་མངོན་རྟགས་ཐོན་ཡང་སྐྱོད་ཁབ་ལྟ་སྐྱོད་བྱེད་མི་ (*health care provider*) ཞིག་གིས་སྐྱོད་ཁབ་གཉིས་པ་མ་རྒྱག་ཅེས་བཤད་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་སྐྱོད་ཁབ་གཉིས་པ་རྒྱག་ཕོགས་གནད་ཀྱི་ཡོད།

ཐོན་སྲིད་པའི་རྒྱུ་ཕྱིན་ལོག་མངོན་ཉེན་ཉམས།

- དཔུང་པའི་ཁབ་རྒྱལ་ཡུལ་དུ་ན་རྒྱལ་གཏོང་བའམ་ཡང་ན་སློ་སྤང་བྱེད་པ།
- ཚོ་བ་འཕར་བ།
- གང་ཤུམ་རྒྱལ་པ།
- ལུས་ཐང་ཚད་པ།
- མགོ་གཟེར་བ།

ན་རྒྱལ་གམ་བདེ་པོ་མེད་པའི་ཚོར་སྣང་ཉེན་ཉམས་ལྟོང་དུ་གཏོང་བ།

- ན་རྒྱལ་དང་ཚོ་བ་འཇགས་ཚེད་ *ibuprofen* ནམ་ *acetaminophen* ལྟ་བུའི་སློན་འཁུང་རྒྱ།
- ཁ་མེན་ *caffeine* དང་ཚང་རག་མ་འདྲེས་པའི་རྒྱ་འམ་བཏུང་བ་གཞན་པ་འདད་པེས་འཁུང་རྒྱ།
- དཔུང་པའི་ཐོག་ལ་གཙོང་ཞིང་གང་ལ་འབྲུ་རས་རྩོན་པ་ཞིག་གིས་གྲུན་རྒྱ།

སློན་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་བྱེད་མི་ག་དུས་སྐད་གཏོང་དགོས་སམ།

སྤྱིར་ཚོ་བའམ་ན་རྒྱལ་གི་རྒྱུན་གྲིས་ལུས་མི་བདེ་བ་ཡོང་བ་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན། གཤམ་གསལ་རྣམས་བྱུང་ཚེ་སློན་བཅོས་ལྟ་སྤྱོད་བྱེད་མིར་ (*health care provider*) འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱ།

- རྒྱ་ཚོད་ 24 རེས་སུ་ཁྱེད་ཀྱི་སློན་ཁབ་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་ཤ་མདོག་དམར་པོའམ་ནོན་གཟེར་ཐེ་ཚེར་འགོ་བ།
- ཁྱེད་རང་སེམས་ཁྲལ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ཕྱིན་ལོག་མངོན་ཉེན་ཉམས་རྣམས་ཉིན་ཤས་རེས་ནས་ད་དུང་ཡལ་མི་འགོ་བ།