

# ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་གྲུ་མི་དམངས་ལྷན་རྒྱས་ལ།

༄༅། ང་ཚོའི་སློབ་གྲྭ་གྲུ་མི་དམངས་ལྷན་རྒྱས་ལ།

ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གཉེན་རིམས་ COVID-19 གྱི་འགྲུང་འགོས་ཆེ་བའི་གནས་སྟངས་ལ་གཞིགས་ཆོ། མི་སི་ཀོན་སིན་དང་། རྒྱལ་ཡོངས། འཛམ་གླིང་ རྩོན་ཡོངས་སུ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གཉེན་རིམས་ནད་པའི་གྲངས་འབོར་འཕར་བཞིན་པར་སེམས་འཚབ་བྱེད་པ་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་ཞིག་མིན།

མི་སི་ཀོན་སིན་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་མལ་ཤེ་སིན་དུ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གཉེན་རིམས་ཀྱི་ནད་པ་མ་གྲུང་བའི་སྡོད་ཀྱི་ནས། ང་ཚོས་ད་ཐེངས་ཀྱི་ཏོག་དབྱིབས་ནད་ འབྱུང་གཉེན་རིམས་མ་ཟད་རྒྱ་ལྗོངས་ཀྱི་འགོ་ནད་སྡོད་འགོག་བྱ་ཆེད། སློབ་གྲྭ་གྲུ་མི་དམངས་ཡོངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐང་ཆེད་དུ་གྲྭ་སློག་ཨང་གསར་ཡོད་ལ། ཉེན་འཁུན་སེམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ཐང་ལའང་དོ་འཁྲར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ངས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གཉེན་རིམས་འདིར་སེམས་འཚབ་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱི་དྲི་བར་ལན་འདེབས་ཀྱི་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ། ངའི་རེ་བ་ལ་སློག་འཕྲིན་འདི་ གས་ཞེད་ཀྱིས་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གཉེན་རིམས་འགོས་ཁྲབ་མི་འགོ་རྒྱུར་ལས་འགན་ཅི་ཞིག་འཁྲར་དགོས་པའི་སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་ཏོགས་ཡོད་རྒྱུར་ཕན་ ཐོགས་ཡོད་པའོ།

ངས་དོ་ནན་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་ལ། གལ་ཏེ་ཞེད་རང་ཤེན་ལྡོག་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གཉེན་རིམས་ཕོག་པའི་ནད་པ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཡོད་ཆོ། [ཤེན་ ཀྱི་སློབ་མངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་པས་ཞེད་ལ་ཐང་ཀར་འབྲེལ་གཏུག་བྱ་རྒྱུ་རེད།](#) ད་བར་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྱུང་གཉེན་རིམས་ནད་པ་དང་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཡོད་པའི་མི་ ཚང་མར་འབྲེལ་གཏུག་བྱས་ཚར་ཡོད།

སླན་བཅོས་བྱེད་མི་ཚོས་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་ནད་པ་ཚོར་བརྟག་དཔྱད་དང་དོ་དམ་བྱེད་རྒྱ་གཙོགས་ཆེར་འཛིན་བཞིན་ཡོད།

ཞེད་ཀྱིས་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་བདེ་ཐང་དང་། ཉེན་ཚབས་ནད་ཡོད་པའི་རང་གི་བྱིས་མི་རྣམས་ཉེན་འཁུན་གནས་ནས་ཐང་ཆེད་གཤམ་འཁོད་ཀྱི་དོན་གནད་ལག་ལག་ བསྟར་བྱ་དགོས།

- རང་ཉིད་ལ་ནད་མནར་བྱུང་ཆེ་རང་བྱིས་ནས་ཕྱི་ལ་མི་ཐོན་རྒྱ།
- དུས་རྒྱུན་དུ་ལག་པ་བཟུ་དགོས། ལྷག་པར་དུ་ལག་པ་བཟོས་པོད་དང་། རང་གིས་མ་ཟོས་སྡོད་ནས་གཞན་ལ་མ་སྤྲད་པོད། དེ་བཞིན་གསར་སྤྱོད་ དུ་བསྐྱོད་རྗེས་དང་ཉལ་སྤྱིད་བརྒྱབ་རྗེས་ལག་པ་བཟུ་རྒྱ་ཅང་གལ་ཆེ། [སྐར་ཆ་ 20 རིང་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་འདག་རྩམ་སྤྱད་དེ](#) ལག་པ་བཟུ་དགོས་ཤིང་། རྒྱའི་འོག་ནས་བྱུང་ནན་པའི་སློབ་མངས་ལག་པ་གཉིས་འཕུར་བརྒྱུད་དགོས། གལ་ཏེ་ཞེད་ཀྱི་འཕྲིས་སུ་རྒྱ་དང་འདག་རྩམ་མེད་པ་མ་ཟད། ལག་པ་དེ་ ཅམ་བཅོག་པ་མེད་ཆོ། [ཨ་རག་བརྒྱ་ཆ་ 60](#) (དཔེར་ན། *Purell*) འདྲེས་པའི་ལག་འཁྲུད་དུག་སེམས་འདག་རྩམ་སྤྱོད་དགོས། གལ་ཏེ་ལག་པ་གང་ འཚམས་བཅོག་པ་ཡོད་ཆོ། དེས་པར་དུ་རྒྱ་དང་འདག་རྩམ་གྱིས་བཟུ་དགོས།
- རྒྱོད་དང་ཉལ་སྤྱིད་གཅོད་ཤོག་གམ་སྤྱི་ལུག་ཏུ་རྒྱག་དགོས། གཅོད་ཤོག་དེ་གང་སློབ་མངས་ལྷན་སྡོད་ནད་དུ་གཡུག་དགོས་པ་མ་ཟད་ལག་པ་གཅོད་མར་ བཟུ་དགོས།
- སློབ་ཚོགས་དང་རྒྱུད་བཞེད་བྱེད་དགོས། མི་གཞན་དང་རང་ཉིད་བར་རྒྱུད་ཐག་མེ་ཉི་རྒྱག་ཅམ་འཛོག་དགོས་ཤིང་། མི་སྐྱེར་འདུ་འཛོམས་བྱེད་སར་འགོ་རྒྱ་ གཡོལ་དགོས།
- གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ནི། སླན་བཅོས་བྱེད་མི་རྣམས་ལ་ཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་མི་སྤྱི་རང་ལོ་ 60 ཡན་དང་། ལུས་པའི་ནད་འགོག་ཏུ་སྤྱི་ལུག་ཞན་པོ་ཡོད་

རིགས། དེ་བཞིན་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུའི་གཉེན་རིམས་ཤོག་ཟིན་པའི་ནད་པ་ཚོར་ལྟ་སྐྱོད་བྱེད་དུ་འཇུག་དགོས།

ངས་མི་ཚོར་རྒྱན་ལྷན་གྱི་སྤྲོན་བཅོས་དབྱུང་ཆས་དགོས་པའི་བསམ་འཆར་འདོན་གྱི་ཡོད། དཔེར་ན་ཁྱེད་གྱི་ཁྱིམ་དུ་ཆས་པ་དང་ཆས་རིམས་སྐབས་བཀོལ་ཚོག་པའི་སྤྲོན་བཅོས་དབྱུང་ཆས་ཏེ།

- མ་རས།
- རྫོད་ཚད་འཇུག་ཆས།
- རེ་ལེ་ལོ་ལ་Acetaminophen (Tylenol) | ཨི་ཏེ་མིལ་ Ibuprofen (Advil) | རེ་ཤོ་རོ་སམ་ Naproxen (Aleve) ལྟ་སྐྱོད་ལྟུང་གཅོག་དང་ཚ་བའི་སྤྲོན།
- Bismuth Subsalicylate (Pepto-Bismol) ལྟ་སྐྱོད་ཤོ་བ་དང་མ་ལུ་བའི་གསོལ་སྤྲོན།
- ལུས་ཕུལ་ཕྱེད་རིགས་འཐུང་རྒྱ།
- ཡ་མ་སྤུ་འགག་གི་སྤྲོན་(རྒྱུ་པ་འམ་ antihistamine དང་མཉམ་སྦྲེལ)
- རྫོ་ལུ་སྤྲོན།
- མི་སྤྲོར་གསོལ་སྤྲོན།
- སྤྲོན་པའི་སྤྲོན་ཡིག་དགོས་པའམ་ཚོར་ཁང་ནས་རང་དགར་ཉེ་ཚོག་ཅིང་རང་ཉིད་གྱིས་དུས་རྒྱུན་དང་སྐབས་མཚམས་བསྟེན་བཞིན་པའི་སྤྲོན་རིགས།
- ལུ་ཐང་དང་། ཤ་ལུ། ཏན་ཤིང་བག་ལེབ་ crackers ལྟ་སྐྱོད་ཟས་རིགས།

ཁྱེད་གྱིས་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུའི་གཉེན་རིམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིད་ཚེས་སློབ་འགོལ་ཚོག་པ་དང་བདེན་པའི་གནས་ཚུལ་ལེན་ཆེད། [མི་ཏི་སམ་དང་རེན་ཚོར་སྤྱི་དམངས་འཕྲོད་བསྟེན་ཚན་པ་དང་།](#) [མི་སི་ཀོན་སིན་འཕྲོད་བསྟེན་ལས་ཁུངས་།](#) དེ་མིན་གཙུག་ལག་སློབ་ཚན་གྱི་ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུའི་གཉེན་རིམས་སྐོར་གྱི་དྲ་རྒྱ་ལྟ་སྐྱོད་ལུང་ལུང་ས་བཅོལ་བྱ་དགོས།

ཏྲོག་དབྱིབས་ནད་འབྲུའི་གཉེན་རིམས་དེ་རིགས་རྒྱུད་དམ་མི་རིགས་ཤིག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲེལ་བ་མེད་ལ། ནད་ཀྱིས་ནས་ཡང་དབྱེད་མི་བྱེད། མི་སི་ཀོན་སིན་གཙུག་ལག་སློབ་ཚན་མལ་ཏེ་སིན་དུ་མི་རིགས་དབྱེད་འབྱེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་རིགས་གཅིག་ལེབ་རྒྱུད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ལ་བཟོད་བསྟེན་ཚོན་ནས་བྱེད་ཐབས་མེད། གལ་ཏེ་དབྱེད་དང་བརྟུས་བཅོས་བྱུང་ཚེད་བྱེད་པའི་གནས་ཚུལ་བྱུང་ཚོ། [སློབ་མ་ཚོས་ཕྱོགས་སྤྱོད་དོན་རྒྱུན་ཡར་ལུ་ལུག་གཏུག་བྱེད་ཚོག་པ་དང་།](#) ལས་བྱེད་རྣམས་ལ་ [Office of Compliance](#) ལ་ལྷུ་གཏུག་བྱེད་ཚོག

མཐའ་མཇུག་ཏུ་ངའི་འོས་ནས་ཁྱེད་ཚོས་རང་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་དོ་འཕྲུང་བྱ་དགོས་པར་རྒྱུ་ལྷུ་ཡིན། གཙུག་ལག་སློབ་ཚན་གྱི་སློབ་མ་དང་། དགོ་ལས་ཡོངས་ལ་བདུན་ཕྱག་གང་བོར་རྒྱ་ཚོར་ ༢༠ རིང་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་དང་འབྲེལ་བའི་ [SilverCloud](#) དེ་ཐོག་ཤེས་བྱ་བཀོལ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཡོད། [སློབ་མ་ཚོས་སེམས་ཁམས་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་ ༦༠༥-༢༦༥-༥༦༠༠](#) ཐོག་རྒྱ་ཚོར་ ༢༠ རིང་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཚོག (གདམ་ཀ་ ༢ པ།) དེ་བཞིན་ལས་བྱེད་རྣམས་ལས་བྱེད་རོགས་འདེགས་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་ ༦༠༥-༢༦༥-༢༧༤༧ ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཚོག ལས་བྱེད་རྣམས་ལས་སྐྱེར་དང་རང་གི་ལས་ཀར་འབྲེལ་བའི་དཀའ་ངལ་རིགས་རིན་མེད་དང་གསལ་རྒྱུའི་ཐོག་ཁ་པར་དང་འཕྲིན་སྤྱད་བརྒྱུད་ནས་རྒྱ་ཚོར་ ༢༠ རིང་སྤྱོད་ཚོག་པའི་མངའ་སྡེ་ཚོན་ཡོངས་རང་བཞིན་གྱི་ [Life Matters](#) ཞབས་ལུ་ལེན་བྱེད་ཚོག

གནས་ཚུལ་གཞན་གྱི་ཐད་གཙུག་ལག་སློབ་ཚན་གྱི་དྲ་རྒྱ་དང་རྒྱུན་འདྲིའི་དྲི་བ་ལག་ལ་སྤུ་མཐུད་གཟིགས་རོགས། དེར་འཁོད་པའི་གནས་ཚུལ་རྣམས་ཐོན་རིམ་བཞིན་འགོད་བཞིན་ཡོད། སྤྲོན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་ཡོད་མཁའ་སློབ་མ་ཚོས་གཙུག་ལག་སློབ་ཚན་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱི་ལུ་ཁང་(UHS) ལ་ཁ་པར་ ༦༠༥-

2020-2021 མོག་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས་ལྷན་ལས་བྱེད་པུ་ལྷན་བཅོས་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ཐད་ཀྱི་བ་ཡོད་ཚེ། དོ་བདག་གི་རྒྱུན་གཏན་བསྟེན་གཏུག་  
སྤྲོད་པར་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས། གལ་ཏེ་བྱེད་ལ་ཏོག་དབྱིབས་ནད་འབྲེལ་གཉན་རིམ་ལ་འགོ་བཙུག་ཡོད་པར་སློ་དོགས་ཡོད་ཚེ། སྤྲོད་པར་དང་མཚུགས་ལྷན་བརྟན་ཞེས་  
ལྟ་སྟོང་། ཇོ་དག་ལྷན་སྐྱོལ་ལས་བྱེད་པུ་ལྷན་གཏུག་མ་གྲུས་གོང་མོག་མར་ལ་པར་གཏོང་རྒྱུ་མ་བཞེད་པ་གནང་རོགས། དེ་མིན་པའི་གནས་ཚུལ་གཞན་གྱི་ཚེད་སྟོག་འཕྲིན་  
[chancellor@wisc.edu](mailto:chancellor@wisc.edu) འདིར་འབྲེལ་བ་གནང་རོགས། ལྷགས་རྗེ་ཚེ་ལྷན། ཞེས་

*Jake Baggott*  
*Associate Vice Chancellor for Student Affairs*  
*UHS Executive Director*