

བསྐྱར་མཁམ། རྒྱལ་སྐྱེལ་རེས་སྟོན་པ་གཞོན་པ་དང་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་འཕྲོད་བསྟེན་སྲི་ལུ་ཁང་གི་འགན་འཛིན་ཇེ་ལི་བློ་མོ་ཀྲི། (Jake Baggott, Associate Vice Chancellor and Executive Director of University Health Services)

བསྐྱར་ཡུལ། མི་སི་ཀོན་སིན་གཙུག་ལག་སློབ་ཆེན་མཁམ་ཉི་སིན་གྱི་ལས་བྱེད་ཡོངས།

བརྗོད་གཞི། ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ ༡༩ ལོ་རྒྱུ་གྱི་སློབ་གྲྭའི་གསར་གནས།

དུས་ཚེས། ཕྱི་ལོ་ 2020 ལོ་ ༡༠ ཚེས་ 2༩ །

མངའ་སྡེ་ཡོངས་དང་ཉེན་རྒྱུ་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ ༡༩ ལོ་རྒྱུ་གྱི་སློབ་ཆེན་འཕྲོད་བསྟེན་མི་དང་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ ༡༩ ལོ་ནད་པ་གསར་པའི་གྲངས་འབོར་སྐར་ལས་ཀྱང་ཇེ་མཐོར་སོང་ཡོད། སློབ་གྲྭའི་ནད་པའི་གྲངས་འབོར་དང་ནད་ཐོན་བརྟན་འབྲས་ཚད་གཞི་གཉིས་ཚོར་དང་མངའ་སྡེ་ཚུན་ཡོངས་དང་བསྐྱར་ན་ཇེ་ཉུང་དུ་སོང་ཡོད་ནའང་། ད་ཚོའི་ལས་བྱེད་རྣམས་མང་ཚོགས་འགོས་ཁྱབ་ (community spread) བརྒྱུད་ནས་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ ༡༩ ལོ་ལ་འབྲེལ་སྐྱབ་བྱེད་པའི་ཉེན་འཕྲི་ཚེར་གྱུར་ཡོད།

འདས་པའི་གཟུང་འཁོར་གཉིས་ཀྱི་རིང་དུ་ཚོས་ལས་བྱེད་ནད་པའི་གྲངས་འབོར་དང་ལས་བྱེད་ནད་ཐོན་བརྟན་འབྲས་ཚད་གཞི་ཇེ་མཐོར་ཕྱིན་པ་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་གྱི་སྐྱེ་བར་གསལ་དུ་དེ་ཚོའི་རིག་གནས་སློབ་གཉེར་སྐྱེལ་ཡུལ་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཡུལ་དུ་ནད་འབྱུང་འགོ་ཁྱབ་ཕྱིན་པའི་བདེན་དཔང་ཅི་ཡང་ཐོན་མེད། ད་ཚོའི་འབྲེལ་སྐྱབ་ཅུང་ཞིབ་ལས་དོན་གྱིས་ཤེས་རྟོགས་བྱས་པ་ལྟར་ན་མི་མང་ཆེ་བར་སླེར་དོན་བྱ་བ་དང་འདུ་འཛུལ་བྱེད་སློབ་བརྒྱུད་ནས་འགོས་ཐོག་གྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་འདུག ད་ཚོའི་སློབ་གྲྭའི་མི་རེ་རེ་རོ་རོ་ནས་སྐྱེ་མཐུན་དུ་སློབ་གྲྭའི་བདེ་འཇགས་ཐབས་བྱས་བཅི་སྐྱེ་ཉམས་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དང་ནད་གཞི་ཁྱབ་གདལ་དུ་མི་འགོ་བ་དང་རང་གཞན་གཉིས་ཀར་བདེ་འཇགས་ཡོང་ཆེད་སྐར་ལས་ཀྱང་རང་རྒྱལ་གང་ལུགས་གནང་རྒྱུ་དང་ཚོས་འབོད་སྐྱེལ་ལྷན་ལྷན་ཡོད།

ངས་ད་ཚོའི་མི་དམངས་ལ་གཤམ་གསལ་ཁག་ལག་ལེན་གནང་རོགས་ཞེས་ཞུ་གི་ཡོད།

- ལུང་གི་འདོད་གཅིག་ནད་མིའི་སྲོད་ཀྱིས་ནས་མིན་པའི་མི་དང་མཉམ་དུ་སྤྱི་ཚོགས་འདུ་འཛུལ་དང་ལྷག་པར་དུ་ཁང་པའི་ནད་ལོགས་འདུ་འཛུལ་བྱེད་པ་སྤང་རྒྱ།
- སློབ་གྲྭའི་བདེ་འཇགས་ཐབས་བྱས་ ཐབས་ཅན་ཉམས་ལེན་དང་ལྷག་དོན་དུ་སློབ་གྲྭའི་ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀར་ལས་དོན་བསྐྱབ་སྐབས་དོགས་ཐོན་ཆེན་པོ་བྱ་རྒྱ། འདིར་
<https://hr.wisc.edu/smart-restart/#health-and-safety> ལྟོད་ཡོད།
 - སྤྱི་དམངས་ཀྱི་ས་ཆ་དང་ནད་ཀྱིས་གཅིག་ཏུ་མཉམ་སྲོད་བྱེད་ཀྱི་མེད་པའི་མི་གཞན་གྱི་ཉེ་འགམ་དུ་ཡོད་སྐབས་ལ་རས་ཤོར་རྒྱ།
 - ཐར་ཁ་རས་ཤོར་ཡོད་ཀྱང་ལུང་ལུང་དང་ནད་ཀྱིས་གཅིག་ཏུ་མཉམ་སྲོད་བྱེད་ཀྱི་མེད་པའི་མི་གཞན་གྱི་བར་དུ་ཉུང་མཐུན་ཡང་སྐྱེལ་མི་ཉེ་ 6 བར་ཐག་འཛོག་རྒྱ།
 - འདག་རྒྱུ་ཡི་ཅི་དང་རྒྱ་ཡིས་ལག་པ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྐར་ཆ་ 20 ལས་མང་བ་བཟུ་རྒྱ་དང་། ཡང་ན་ལག་པ་བཟུ་ཐབས་མེད་ཆོ་ལག་འཇུག་དུག་སེལ་འདག་ཆུ་ (hand sanitizer) ཡིས་གཙུག་འཇུག་རྒྱ།
- སློབ་གྲྭའི་རིན་མེད་ཏོག་དབྱིབས་གཉན་རིམས་ 19 ལོ་བརྟན་དུ་བྱོལ་སྐབས་སྐྱེལ་ལེན་རྒྱ། ཀྱང་ཐང་གོམ་བཟོད་དང་རྒྱུ་ལས་འཁོར་སྐོར་སྐོར་བརྟན་བརྟན་དུ་གྱི་གདམ་ག་ཡོད། uhs.wisc.edu/medical/testing
- ཆམ་རིམས་སྐྱེན་ཁབ་ (flu shot) བརྒྱབ་ཚར་བའི་དགོ་རྒྱུ་དང་། ལས་བྱེད་སློབ་སྦྱོང་གི་གྲངས་ 12000 ལྷག་དང་མཉམ་དུ་ཆམ་རིམས་སྐྱེན་ཁབ་རྒྱག་རྒྱ། ལུང་གི་སྲོད་གནས་ཐག་ཉེའི་སྐྱེན་ཁབ་རྒྱག་ས་དྲ་ཚོགས་ vaccinefinder.org/ ལས་འཛོལ་རྒྱ།

ཉལ་མེན་དུས་ཚེན་ (Halloween) དང་འོས་བསྐྱེད་ཉིན་མོ་ (Election Day) སློབས་ལ་ཉེ་བས་ལུང་གིས་ཉེན་འཕྲོད་པར་བྱེད་སློབ་གཉིས་ཀར་མཉམ་ཞུགས་བྱ་རྒྱའི་གསུག་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེ།

དེའི་སྟོན་ལ་འདི་ལས་སྐོ་བོ་ཞིག་མིན་པ་དམ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་ལ། རྒྱུ་ལས་ཀྱི་དང་ཉིན་ལེ་འཛོལ་བར་སྤྱི་མཐུན་དུ་བར་ཆད་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་པ་ལེད། རྒྱུ་ལས་བདེ་ཐང་གི་ཆེད་དུ་
ལུས་ཚུལ་ཕྱི་བའི་ཐབས་ཤེས་བྱ་རྒྱུ། གཏོང་ལེབས་གོན་ནས་ཕྱི་ལོ་གསལ་ལ་འགྲོ་ཆོག་པ་དང་། ཡང་ན་སྤྱི་གསལ་དང་བདེ་ཐང་ལུས་ཚུལ་གྱི་དམིགས་འཛིན་གྱི་ལེན་རྒྱུ། <https://services.recwell.wisc.edu/program/getproducts?classification=00000000-0000-0000-0000-000000026002>

གཞན་ཡང་། གཞུགས་ལག་སློབ་ཆེན་འཕྲོད་བསྟེན་སྤྱི་ལུ་ལང་ UHS གིས་གསལ་རྒྱ་བྱེད་ཅིང་གཟུང་འཁོར་རྒྱུ་ལོ་ཉིན་ཞག་དབྱེར་མེད་ 24/7 ལུ་ SilverCloud
ཞེས་འབོད་པའི་དུ་ཆོགས་ www.uhs.wisc.edu/mental-health/silvercloud/ གས་སེམས་འཚབ་དང་། ཡིད་ལྷུམ། གནོན་ཤུགས། དཀའ་བྱུང་
ལྗོངས་ཤུགས་སོགས་ཀྱི་སློབ་ཆོན་སྐོར་དུ་ཐོག་ནས་ལུ་ལེན་བྱེད་ཆོག།

ལས་བྱེད་ཆོས་ལས་བྱེད་གཞོགས་འདེགས་ལས་ལང་ hr.wisc.edu/employee-assistance-office/ བརྒྱུད་ནས་གནས་ཚུལ་ཐོན་ལུངས་དང་སློབ་སྟོན་
སློབ་འཁྲིལ་ལུ་ལ། ད་དུང་དུ་ཐོག་གི་མི་ཆོའི་གནད་དོན་ LifeMatters གས་སོགས་སྐོར་ལུ་ཆོག།

རྒྱུ་ལས་སྐོ་བོ་སྤྱི་ལོ་དམངས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་བདེ་ཐང་གི་ཆེད་དུ་སྤྱི་བཞེན་སྐོ་ཕ་བརྟན་པོས་ལུས་ཤུགས་མཉམ་སྦྲེང་བྱེད་ཆོ་རྒྱུ་ལོ་ཉིན་ལེ་དམངས་ཀྱི་བདེ་ཐང་སྤྱི་མཐུན་དུ་སྤྱི་
འཛིན་བྱེད་ཐུག།