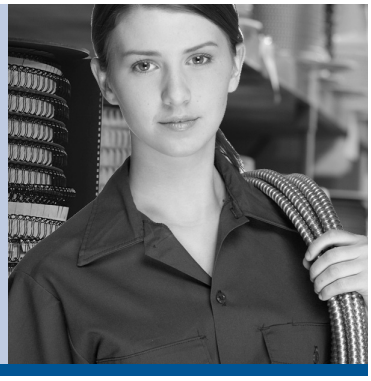
# ཁྱེད་རང་གི་ཐོབ་ཐང་ཐད་ ངལ་རྩོལ་བཟོས་པའི་ཚན་པ་དང་བཟོ་ལས ཡིས་ཐག་གཅོད་གནང་པ་དེར་རྟོལ་བྱེད་སྒྲངས་བྱ་ཡུགས།



## རྟོལ་ཞེས་པ་གང་ཡིན་རྒྱམ།

རྟོལ་རྒྱལ་ཞེས་པ་ངལ་རྩོལ་པའི་ཐོབ་ཐང་གུན་གསལ་ཐག་ཅོད་བྱས་པ་ལ་འདོད་མོས་མེད་པའི་སྐྱོང་ཡིག་ཐོག་ནས་བརྒྱུད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། ཁྱེད་རང་ལ་ཐག་ཅོད་བཀོད་ཡུས་འཚོར་ནས་ཉིན་ཐུང་ངན་ 60 ནང་ཚུད་རྟོལ་ཡི་གི་ཕྱལ་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།

ཁྱེད་རང་གི་རྟོལ་སྐྱེན་ཞུ་དེའི་ནང་:

- ཁྱེད་རང་གི་མིང་དང་ཐོབ་ཐང་ཡང་ཀི།
- སྟེ་ཚན་ནས་ཐག་ཅོད་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱ་ཆེས་གང་རུས།
- ཁྱེད་རང་གི་མི་འདོད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་དང་དེ་བཞིན་ཁྱེད་རང་གི་བྱས་ན་སྐྱེན་ཐོ་འགོད་མཁན་དང་དེ་མིན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཁག་གི་ཐག་ཅོད་དེ་ནོར་འཁྲུལ་ཞིག་རེད་སྐྱམ་པ།

## ངས་གང་དུ་རྟོལ་ཡིག་ཀམ་གཏུག་བྱ་དགོས་སམ།

- **https://secure.Lni.wa.gov** ཡི་དུ་བྱང་བོད་སྒྲུད་ནས་Claim and Account Center (ཐོབ་ཐང་རྩོད་པ་དང་ ཐོ་ཁྱུངས་ལྟེ་གནས་དུ་ཐོག)་ནས་རྟོལ་གཏམ་ཀཏོང་དགོས།(ཁྱེད་ཀྱིས་གསང་གྱངས་བཀོལ་ནས་ཐོ་འགོད་ན་འདེམ་བྱང་འདི་སྒྲོད་ཐུབ།) ཡང་ན་
- རྟོལ་ཡི་གི་ཀཏོང་ཡུལ: Department of Labor & Industries, P.O. Box 44291, Olympia WA 98504-4291 ཡང་ན་
- སྐྱན་ཞུ་བྱེས་མ་ཞིག་འདི་ལ་ཀཏོང་དགོས། Board of Industrial Insurance Appeals (BIIA), Executive Secretary, P.O. Box 42401, Olympia WA 98504-2401, ཡང་ན། ཁྱེད་རང་གི་སྐྱན་ཞུ་བ་ལམ་འགེངས་ཨོག་ཐོག་འཐུལ་དགོས། **www.BIIA.wa.gov**། (Labor & Industries [ངལ་རྩོལ་བཟོ་པ་དང་བཟོ་ལས] ནས་ཁྱེད་རང་གི་ཞུ་དོན་ཐད་ བཟོ་ལས་གུན་སྐྱོང་དང་ཉེན་སྲུང་མཁྱོག་ལྟེ་ཁང་། [Board of Industrial Insurance Appeals, BIIA] ནས་བཀའ་མ་གནང་བར་དུ་ཞེལ་མི་ཐུབ།)

## ངའི་ངོ་རྟོལ་ཡི་གི་སྟེ་ཚན་ལས་ཁྲངས་ལ་འབྱོར་མཚམས་གང་ཟེད་ཀྱི་རེད་དམ།

ཐོབ་ཐང་དོ་དམ་པས་ཁྱེད་རང་གི་ཐོབ་ཐང་དཔྱད་ཞིབ་དང་འཛིལ་གཏམ་གསལ་ལས་དོན་ལག་ཅིག་ཟིགས་ཟིད་པ།

1. ཐོག་མའི་ཐག་གཅོད་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བ། ཐག་གཅོད་གསར་པ་བྱས་པའི་ཡི་གི་གསར་པ། ཡང་ན། བཀོད་ཁྱབ། ཡང་ན། གཞིས་ཀ། ཁྱེད་རང་ལ་འགྱོར་ཡོང་།
2. ཐོག་མའི་ཐག་གཅོད་དང་བདེན་ཡིན་པའི་ཐག་གཅོད། ཐག་གཅོད་དང་བདེན་ཡིན་པའི་བཀོད་ཁྱབ་ཁྱེད་རང་ལ་འགྱོར་ཡོང་། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ད་དུང་མོས་མཐུན་མེད་ན། བཟོ་ལས་གུན་སྐྱོབ་དང་ཉེན་སྲུང་མཉམ་འཛོག་ལྟེ་ཁང་། (BIIA) ལ་ཁྱེད་རང་ནས་བཀོད་ཁྱབ་གསར་པའི་ཐད་ཞུ་སྐྱན་ཡིག་ཐོག་ནས་ཕྱལ་ཆོག ཞུ་སྐྱན་འདུལ་ཡུལ་ཞལ་ཆྱད་དང་དུས་ཚོད་ཉིན་གྲངས་བཅས་པ་བཀོད་ཁྱབ་ནང་གསལ་ཡོད།
3. གསལ་བཤད་མང་བ་དགོས་པ་སྲིད་ཀྱི་རེད། ཁྱེད་རང་ལ་ཐག་ཅོད་གནས་སྐབས་ཤར་འགྱངས་བྱས་པའི་བཀོད་ཁྱབ་དང་གསལ་བཤད་འཕར་མ་དགོས་པའི་ཡི་གི་ཡང་ན། གཞིས་ཀ་ འགྱོར་ཀྱི་རེད། ཐོབ་ཐང་དོ་དམ་པས་ཁྱེད་རང་དང་ཁྱེད་རང་གི་སྐྱན་པ། ཡང་ན། ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་སྒོར་མཁན་ལ་གསལ་བཤད་འཕར་མ་དགོས་པའི་ རེ་སྐྱལ་བཏེད་སྲིད།

གསལ་བཤད་འཕར་མ་དགོས་མིན་ལ་ཐཱིག་ནས་ཁྱེད་རང་གི་ངོ་རྟོལ་ཐད་ཐག་ཅོད་བྱ་རྒྱུར་ཞིན་གྲངས་ 30 ནས་ 60 ཡང་ན། དེ་ལས་ མང་བ་འགྱངས་སྲིད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ནས་ཕྱལ་པའི་ངོ་རྟོལ་ལ་ཞིན་གྲངས་ 30 ནང་ཚུད་འགྱོར་ལན་མེད་ན་ ཐོབ་ཐང་དོ་དམ་པ་ལ་འཕེལ་བ་བྱེད་དགོས།

## གལ་ཏེ་ངས་ངོ་རྟོལ་བང་ཞུ་སྐྱན་མ་ཕྱལ་བའམ། ཡང་ན། ཉིན་གྲངས་ 60 རྗེས་སུ་ཕྱལ་ནས་གང་བྱེད་ཀྱི་རེད་དམ།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་རང་ནས་ཉིན་གྲངས་ 60 ནང་ཚུད་ལ་ངོ་རྟོལ། ཡང་ན། ཞུ་སྐྱན་མ་ཕྱལ་བ་ཡིན་ན་སྟེ་ཚན་ལས་ཁྲངས་ནས་ཐག་ཅོད་ གཞན་པ་དེ་མཐའ་མའི་ཐག་ཅོད་ལ་བརྟེ་དགོས། དེའི་གོ་དོན་ནི། ཁྱེད་རང་གིས་དུས་བཀག་ཚོས་གྲངས་**དེའི་ རྗེས་སུ་ཐག་གཅོད་ལ་ངོ་རྟོལ་བང་ཞུ་སྐྱན་ཕྱལ་མི་ཚོ**

## གལ་ཏེ་ངའི་ཐོབ་ཐང་སྐོར་ང་ལ་ཏྲི་བ། ཡང་ན། ཆོ་གཡེང་ཡོད་ན་སྒུ་ལ་འཕེལ་བ་བྱེད་དགོས་རེད་དམ།

- ཁྱེད་རང་གི་གནད་དོན་གཟིགས་ཆོགས་བྱེད་མཁན་ཐོབ་ཐང་དོ་དམ་པར་ཁྱེད་རང་གི་ཐོབ་ཐང་བཙན་འཕེལ་བའི་དོན་ཞུ་དགོས། ཁྱེད་རང་གི་ཐོབ་ཐང་དོ་དམ་པར་ཞལ་པར་ཐོག་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས་སྐད་བསྒྱུར་མཐུན་རྒྱུན་ཡོད།
- ཕྱི་ཡོངས་ཐོབ་ཐང་སྐོར་མཁྱེན་རྟོགས་ཆེད། སྟེ་ཚན་ཀྱི་ཞལ་པར་ཡང་གྲངས་ 1-800-547-8367 ལ་རིན་མེད་གཏོང་ཆོག ཡང་གྲངས་འདི་ཐོག་སྒྲ་བན་སྐད་ནང་ལ་ཉན་རྒྱུའི་གཏམ་ཀ་ཡོད།

### རོགས་རམ་འཕར་མ་དགོས་ན། ཁྱེད་རང་ནས་གཤམ་འཁོད་རིན་མེད་ཞབས་ཞུ་ལས་ཁང་ལ་གློད་ཐུབ་ཀྱིན་ཞུ་ཆོག:

- Project Help (ལས་འཚར་ཀྱི་རོགས་རམ།) ཡི་ 1-800-255-9752 སྐད་བསྒྱུར་ཞབས་ཞུ་དགོས་སྲིད་ཀྱི་རེད།
- བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་སློབ་གསོ་མཐུན་ཐུགས་དང་། གློག་ཐེག་ཐུགས་རོགས་རམ། (Coordinated Legal Education, Advice and Referral, CLEAR) ཡི་ 1-888-201-1014 ཞབས་ཞུ་ལས་ཁང་གིས་ཡོང་ཐུབ་པའི་ལས་མི་ཚོར་དགུང་ཞིང་མིན་པའི་རིང་ལ་ཚོགས་པ་ཆུ་ཚོད་ 9:15 ནས་དགོང་དོ་ 12:15 བར་ཞལ་པར་ཐོག་གློག་ཐེག་ཐུགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཡང་མཐུན་ཆེན་ཡོད། སྟེ་པན་སྐད་ཀྱི་ནང་ལ་ཡང་མཐུན་ཆེན་ཡོད།

*ལས་འཚར་ཀྱི་རོགས་རམ། ཡང་ན་ CLEAR ལ་འཕེལ་བ་ཅིག་སྐབས་སྟེ་ཚན་ཀྱི་ཐག་ཅོད་དང་དོ་རྟོལ། དེ་བཞིན་ཞུ་སྐྱན་ ཕྱལ་བ་དེ་དག་དང་འཕེལ་བ་མེད། སྟེ་ཚན་ཀྱི་ཐག་ཅོད་ལ་ཆོད་ལེན་ཅིག་སྐབས་དང་ཟས་འཕེལ་ཕོག་ལྟེལས་ནང་གསལ་རིམ་པ་བཞིན་ཅ་དགོས།*

PUBLICATION F242-363-311 (Tibetan) [04-2019]

Washington State Department of
Labor & Industries
Workers' Compensation Services

*རེ་སྐྱལ་ཞུས་པ་ཡིན་ན། ཕྱི་རྒྱལ་སྐད་ཡིག་གི་རོགས་རམ་དང་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་ལ་དམིགས་བསལ་མཐུན་ཐུབ་ཅིང་རྒྱུའི་མཐུན་རྒྱུན་ཡོད། ཞལ་པར་ཡང་གྲངས། 1-800-547-8367 TDD བཀོལ་ཐུབ་པར་ཞལ་པར་ཡང་གྲངས། 360-902-5797 L&I (ངལ་རྩོལ་བཟོ་པ་དང་བཟོ་ལས) ནི་ཀུན་ལ་གོ་སྐབས་གཅིག་འགྱུར་ཐོག་ལས་ཀ་ཐུབ་མཁན་ཞིག་ཡིན།*