

اگر احتمال می دهید که در تماس نزدیک با فرد مبتلا به COVID-19 بوده‌اید تکلیف چیست

خلاصه تغییرات 15 نوامبر 2021

- اطلاعات به روزرسانی شده درباره نحوه قرار گرفتن فرد در معرض COVID-19
- راهنمایی‌های به روزرسانی شده درباره آزمایش، زدن ماسک و قرنطینه در موارد تماس نزدیک با ویروس از سوی افرادی که هنوز کاملاً واکسینه نشده‌اند و علائم بیماری را ندارند
- راهنمایی‌های به روزرسانی شده درباره آزمایش، زدن ماسک و قرنطینه در موارد تماس نزدیک با ویروس از سوی افرادی که کاملاً واکسینه شده‌اند و علائم بیماری را ندارند
- دستورالعمل تکمیلی برای افرادی که نتیجه آزمایش COVID-19 آنها ظرف 90 روز گذشته مثبت بوده است و علائم بیماری را ندارند
- دستورالعمل به روزرسانی شده برای تماس نزدیک با افراد دارای علائم

مقدمه

اگر مطمئن هستید یا فکر می‌کنید که در معرض COVID-19 قرار گرفته‌اید، می‌توانید از انتقال ویروس به دیگر اعضای خانه و جامعه‌تان جلوگیری کنید. لطفاً دستورالعمل زیر را دنبال کنید. دانش آموزان و کارکنان مقطع دبستان تا دبیرستان باید [الزامات K-12](#) (فقط انگلیسی) را رعایت کنند.

چطور در معرض COVID-19 قرار گرفتیم؟

ویروسی که باعث ابتلا به بیماری COVID-19 می‌شود، معمولاً بین افرادی که در تماس نزدیک با یکدیگر هستند (حدود 6 فوت یا به اندازه طول 2 دست) انتقال پیدا می‌کند. شخص آلوده به ویروس می‌تواند در طی دوران آلودگی از طریق قطرات موجود در بازدم خود یا ذرات کوچک، مانند، [ذرات معلق](#) (فقط انگلیسی) موجب [انتشار ویروس](#) (فقط انگلیسی) شوند؛ افراد مبتلا به COVID-19 می‌توانند از دو روز پیش از بروز علائم (یا در صورت نداشتن علائم، از 2 روز قبل از مثبت شدن نتیجه آزمایششان) تا 10 روز بعد از بروز علائم (یا در صورت نداشتن علائم، 10 روز بعد از مثبت شدن نتیجه آزمایششان) ویروس را انتقال دهند. افراد اغلب به واسطه یکی از اعضای خانه یا به دلیل داشتن تماس نزدیک با فرد دیگری، در معرض بیماری قرار می‌گیرند. تماس نزدیک به این معنی است که شما در طول 24 ساعت به مدت حداقل 15 دقیقه یا بیشتر در فاصله 6 فوتی (دو متری) از فرد مبتلا به COVID-19 بوده‌اید. برخی از افراد به COVID-19 مبتلا می‌شوند، بدون اینکه حتی بدانند چگونه در معرض آن قرار گرفته‌اند.

در مصاحبه سلامت عمومی شرکت کنید

اگر یکی از افراد مبتلا به COVID-19 به اداره سلامت عمومی بگوید که اخیراً با شما تماس نزدیک داشته است، اداره سلامت این موضوع را از طریق پیامک یا تماس تلفنی به شما اطلاع می‌دهد. مصاحبه‌کننده در مورد کمک‌های موجود و کارهایی که باید انجام دهید به شما اطلاع‌رسانی می‌کند. مصاحبه‌کننده به شما نمی‌گوید که چه کسی نام شما را به آن‌ها داده است. اگر بعداً بیمار شوید، مصاحبه‌کننده نام و اطلاعات تماس افرادی را از شما می‌پرسد که اخیراً با آنان تماس نزدیک داشته‌اید تا به آنها اطلاع دهد که در معرض بیماری قرار گرفته‌اند. او نام شما را به افرادی که با آن‌ها تماس نزدیک داشته‌اید نمی‌گوید.

علائم COVID-19

علائم (فقط انگلیسی) COVID-19 شامل تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس، خستگی، درد عضلانی یا بدن درد، سردرد، گلو درد، گرفتگی یا آبریزش بینی، حالت تهوع یا استفراغ، اسهال و از دست دادن حس بویایی و چشایی به تازگی است. این فهرست شامل همه علائم احتمالی نیست.

با فردی که آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است تماس نزدیک داشته‌ام، اما بیمار نیستم. چه کاری باید انجام دهم؟

اگر کاملاً واکسینه نشده باشید

باید آزمایش SARS-CoV-2 (ویروسی که عامل COVID-19 است) بدهید و خودتان را در خانه قرنطینه کنید و به سایر افراد نزدیک نشوید (قرنطینه خانگی). اگر اولین آزمایش شما منفی شد، به قرنطینه ادامه دهید و 5 تا 7 روز پس از آخرین تماس پرخطر با فرد مبتلا به COVID-19 دوباره آزمایش بدهید. اگر باید در کنار افراد دیگری داخل یا خارج از خانواده خود باشید، ماسک بزنید. 14 روز پس از آخرین تماس، به مدت 14 روز علائم خود را تحت نظر بگیرید. در صورت بروز **علائم COVID-19**، **آزمایش بدهید** (فقط انگلیسی) و مراحل ذیل **یا فردی که آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است تماس نزدیک داشته‌ام، اما بیمار نیستم (فقط انگلیسی) را دنبال کنید. چه کاری باید انجام دهم؟**

طبق توصیه‌های فعلی درمورد قرنطینه، پس از آخرین تماس پرخطر خود، باید 14 روز در قرنطینه بمانید. برخی مکان‌ها یا گروه‌های پرخطر، باید از گزینه 14 روز قرنطینه استفاده کنند:

- افرادی که در محیط مراقبت‌های بهداشتی ویژه یا بلندمدت کار یا زندگی می‌کنند.
- افرادی که در مراکز بازپروری کار می‌کنند یا اقامت دارند؛
- افرادی که در پناهگاه‌ها یا مراکز اسکان موقت کار می‌کنند یا اقامت دارند.
- افرادی که در مسکن‌های اشتراکی مانند خوابگاه عمومی، خوابگاه خصوصی یا خوابگاه زنان زندگی می‌کنند.
- افرادی که در محیط‌های کاری شلوغ مانند انبار یا کارخانه کار می‌کنند و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی به دلیل طبیعت آن مشاغل غیرممکن است.
- افرادی که در کشتی‌های ماهی‌گیری یا تهیه غذاهای دریایی کار می‌کنند.

اگر این کار برای شما ممکن نیست، پس از آخرین تماس پرخطر خود، 10 روز در قرنطینه بمانید. اگر طی 10 روز هر یک از علائم بیماری COVID-19 را داشتید، 14 روز کامل در قرنطینه بمانید و آزمایش بدهید. تا 14 روز خودتان را از نظر بروز علائم تحت نظر بگیرید.

شاید پایان دادن به قرنطینه پس از 7 روز کامل امکان‌پذیر باشد؛ نقطه شروع این هفت روز پس از آخرین تماس پرخطر، اگر بدون علائم بوده‌اید، و بعد از منفی بودن نتیجه آزمایش است (زودتر از 48 ساعت قبل از پایان قرنطینه آزمایش ندهید). این امر به در دسترس بودن منابع آزمایش بستگی دارد. تا 14 روز خودتان را از نظر بروز علائم تحت نظر بگیرید.

برای یافتن بهترین گزینه براساس شرایط فردی‌تان، با فرد ذی‌صلاح در زمینه سلامت در محل خود مشورت کنید.

اگر کاملاً واکسینه شده‌اید

زمانی که افراد جزو گروه کاملاً واکسینه شده در نظر گرفته می‌شوند:

- 2 هفته پس از دریافت دوز دوم واکسن‌های دو-دوزی، مثل واکسن‌های Moderna یا Pfizer
- 2 هفته پس از دریافت واکسن تک-دوزی، مثل واکسن Johnson & Johnson's Janssen

اگر کمتر از 2 هفته از تزریق دوز نهایی آنها می‌گذرد یا اگر هنوز دوز دوم را دریافت نکرده‌اند، کاملاً مصون نیستید. تمام **اقدامات پیشگیری** (فقط انگلیسی) را تا زمان واکسینه شدن کامل ادامه دهید. واکسن‌های COVID-19 باید برای مصرف اضطراری مجوز گرفته باشند، دارای پروانه باشند یا به نحو دیگری مورد تأیید (FDA) Food and Drug Administration، سازمان غذا و دارو باشند؛ یا اینکه توسط World Health Organization (سازمان جهانی بهداشت) در فهرست مصرف اضطراری قرار گرفته یا به نحو دیگری تأیید شده باشند.

افراد کاملاً واکسینه شده نیازی به قرنطینه شدن پس از تماس نزدیک با افراد مبتلا به COVID-19 ندارند ولی باید 5 تا 7 روز پس از آخرین تماس خود با فرد مبتلا به COVID-19، از نظر وجود ویروس SARS-CoV-2 (ویروس عامل COVID-19) در بدن خود آزمایش شوند و 14 روز پس از آخرین تماس خود را از نظر بروز علائم تحت نظر بگیرند و تا گرفتن نتیجه منفی آزمایش SARS-CoV-2 خود با در صورت آزمایش ندادن، تا 14 روز بعد از آخرین تماس، در مکان‌های سرپوشیده عمومی ماسک بزنند. در صورت بروز علائم، [آزمایش دهید](#) (فقط انگلیسی) و مراحل ذیل [با فردی که آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است تماس نزدیک داشته‌ام، اما بیمار نیستم](#) (فقط انگلیسی) را دنبال کنید. [چه کاری باید انجام دهم؟](#) به ساکنانی که در محیط‌های پرخطر (مثلاً، مراکز اصلاح و تربیت و مراکز مراقبت‌های بلندمدت) اقامت دارند توصیه می‌شود که خود را قرنطینه کنند و همه دستورالعمل‌های مخصوص Department of Health (اداره بهداشت یا DOH) برای این محیط‌ها یا توصیه‌های حوزه سلامت محلی را رعایت کنند. [Local health jurisdictions](#) (حوزه‌های سلامت محلی) می‌توانند به صلاحدید خود، براساس ملاحظات هم‌چون کنترل شیوع بیماری، زندگی در اماکن اشتراکی و اقدامات پیشگیرانه در محل، این محدودیت‌های توصیه شده را کم یا زیاد کنند.

اگر در 90 روز گذشته نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شده است و پیش از تماس با فرد دارای COVID-19 19 بهبود یافته‌اید

اگر در 90 روز گذشته نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شده است و پیش از تماس با فرد دارای COVID-19 بهبود یافته‌اید، نیازی به قرنطینه شدن نیست، اما باید 5 تا 7 روز پس از آخرین تماس با شخص مبتلا به COVID-19، از طریق آزمایش پادگن آزمایش COVID-19 دهید. تا 14 روز پس از تماس پرخطر با فرد مبتلا باید خود را از نظر بروز علائم تحت نظر بگیرید و تا زمان دریافت نتیجه منفی آزمایش پادگن SARS-CoV-2 یا در صورت آزمایش ندادن، تا 14 روز پیش از آخرین تماس، در مکان‌های سرپوشیده عمومی ماسک بزنید. در صورت بروز علائم، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید. به افرادی که در 90 روز گذشته از COVID-19 بهبود یافته‌اند و ساکن محیط‌های پرخطر (مثلاً، مراکز اصلاح و تربیت) هستند، توصیه می‌شود که خود را قرنطینه کنند و همه دستورالعمل‌های مخصوص Department of Health برای این محیط‌ها یا توصیه‌های [Local health jurisdictions](#) را رعایت کنند. [Local health jurisdictions](#) می‌توانند به صلاحدید خود، براساس ملاحظات هم‌چون کنترل شیوع بیماری، زندگی در اماکن اشتراکی و اقدامات پیشگیرانه در محل، این محدودیت‌های توصیه شده را کم یا زیاد کنند.

با فردی که آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است تماس نزدیک داشته‌ام، اما بیمار نیستم. چه کاری باید انجام دهم؟

اگر با COVID-19 تماس داشته‌اید و در شما [علائم](#) (حتی خفیف) بروز کرده است (فقط انگلیسی) باید آزمایش SARS-CoV-2 (ویروسی که عامل COVID-19 است) دهید و خودتان را در خانه قرنطینه کنید و به سایر افراد نزدیک نشوید (قرنطینه خانگی). برای انجام دادن آزمایش، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید. بگویید که با فرد مبتلا به COVID-19 تماس نزدیک داشته‌اید و اکنون بیمار هستید. اگر آزمایش پادگن شما منفی بود، ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی شما ممکن است از شما بخواهد آزمایش مجددی برای اطمینان انجام دهید. اگر [خودآزمایی](#) (فقط انگلیسی) استفاده می‌کنید، از دستورالعمل‌های موجود در محصول آزمایش پادگن خودآزمایی‌تان پیروی کنید. اگر باید در کنار افراد دیگری داخل یا خارج از خانواده خود باشید، ماسک بزنید. اگر باید در کنار افراد دیگری خارج از خانواده خود باشید، از ماسک یا دهان‌بند طبی استفاده کنید. اگر علائم شما بدتر شد یا علائم جدیدی بروز کرد، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید.

اگر ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی ندارید: در بسیاری از مراکز، بدون در نظر گرفتن وضعیت مهاجرت افراد، آزمایش رایگان یا کم‌هزینه انجام می‌شود. بخش [سؤالات متداول](#) [Department of Health](#) درباره [آزمایش](#) را ببینید (فقط انگلیسی) یا با [WA State COVID-19 Information Hotline](#) (تلفن مستقیم اطلاعات COVID-19 در ایالت واشنگتن) (فقط انگلیسی) تماس بگیرید.

تماس نزدیک به معنی واکسینه شدن کامل نیست	طی 90 روز گذشته، با شخصی که نتیجه آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است تماس نزدیک داشته‌اید.	نتایج آزمایش پس از شروع علائم
تا این زمان در خانه بمانید: <ul style="list-style-type: none"> • 10 روز پیش از اینکه نخستین علائم ظاهر شدند، و • طی 24 ساعت گذشته تب شما از بین رفته باشد (بدون مصرف داروهای تب‌بر)، و • <u>علائم</u> (فقط انگلیسی) بیماری به‌طور چشمگیری بهبود یافته باشد. 	تا این زمان در خانه بمانید: <ul style="list-style-type: none"> • 10 روز پیش از اینکه نخستین علائم ظاهر شدند، و • طی 24 ساعت گذشته تب شما از بین رفته باشد (بدون مصرف داروهای تب‌بر)، و • <u>علائم</u> (فقط انگلیسی) بیماری به‌طور چشمگیری بهبود یافته باشد. 	نتیجه آزمایش مثبت یا ندادن آزمایش
ازسرگیری قرنطینه <u>(یا فردی که آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است تماس نزدیک داشته‌ام، اما بیمار نیستم را مشاهده کنید. چه کاری باید انجام دهم؟)</u>	تا این زمان در خانه بمانید: <ul style="list-style-type: none"> • طی 24 ساعت گذشته تب شما از بین رفته باشد (بدون مصرف داروهای تب‌بر)، و • <u>علائم</u> (فقط انگلیسی) بیماری به‌طور چشمگیری بهبود یافته باشد. <p>به ساکنانی که در محیط‌های پرخطر (مثلاً، مراکز اصلاح و تربیت) اقامت دارند توصیه می‌شود که خود را قرنطینه کنند و همه دستورات عمل‌های مخصوص Department of Health (DOH)، اداره بهداشت (یا برای این محیط‌ها یا توصیه‌های حوزه سلامت محلی را رعایت کنند.</p>	منفی

دستورات عمل‌های بیشتر برای افرادی که آزمایش COVID-19 آنها مثبت شده است در دسترس است.

علائم بیماری خود را تحت نظر بگیرید

اگر علائم شما تشدید شد، فوراً کمک پزشکی بگیرید. قبل از دریافت مراقبت پزشکی، با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید و بگویید که علائم COVID-19 را دارید. پیش از مراجعه به مرکز درمانی، از پوشش صورت استفاده کنید تا از سایر افراد در اتاق انتظار و اتاق معاینه محافظت کنید.

اگر در وضعیت اضطراری پزشکی هستید و باید با 911 تماس بگیرید، به کارکنان بخش اعزام آمبولانس بگویید که علائم COVID-19 را دارید. قبل از اینکه کارکنان خدمات اضطراری از راه برسند، در صورت امکان از پوشش صورت استفاده کنید.

برای جلوگیری از انتقال بیماری به خانواده و دیگر افراد جامعه، چه کاری باید انجام بدهم؟

- در خانه بمانید، مگر برای دریافت مراقبت‌های پزشکی.
 - نباید به محل کار، مدرسه یا مکان‌های عمومی بروید. از استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی، تاکسی یا استفاده از خودرو مشترک خودداری کنید. از دیگران بخواهید که خریدهای شما را انجام دهند یا از خدمات تحویل مواد غذایی استفاده کنید.

- قبل از مراجعه به مراکز ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی، با آنها تماس بگیرید و بگویید که به COVID-19 مبتلا شده‌اید یا تحت معاینه برای تشخیص COVID-19 هستید. قبل از اینکه وارد ساختمان شوید، از پوشش صورت استفاده کنید. با انجام دادن این مراحل، از انتقال بیماری به افراد حاضر در مطب یا اتاق انتظار جلوگیری می‌کنید.
- **از دیگر افراد و حیواناتی که در خانه‌تان هستند دور بمانید.**
 - تا حد امکان، در یک اتاق مشخص بمانید و از دیگران فاصله بگیرید.
 - در صورت امکان، از حمام/دستشویی جداگانه‌ای استفاده کنید.
 - وقتی در کنار دیگر افراد هستید، از پوشش پارچه‌ای صورت استفاده کنید. اگر نمی‌توانید از پوشش صورت استفاده کنید، دیگر افرادی که وارد اتاق شما می‌شوند باید از پوشش صورت یا دهان‌بند پزشکی استفاده کنند. پوشش پارچه‌ای صورت، شامل هر چیزی می‌شود که کاملاً دهان و بینی شما را بپوشاند و محکم اطراف صورت و زیر چانه شما را دربر بگیرد. این پوشش باید از دو یا چند لایه پارچه با بافت منسجم ساخته شده باشد که با استفاده از بند یا کش، دور سر یا پشت گوش‌هایتان قرار بگیرد. افرادی که به دلیل عارضه‌های پزشکی، رفتاری یا رشدی، قادر به استفاده از پوشش صورت نیستند، می‌توانند از محافظ صورت (شیلد) با پارچه استفاده کنند.
 - راهنمایی از **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (یا **به توصیه راهکارهای** فقط انگلیسی) برای بهبود نحوه قرار دادن ماسک روی صورت می‌پردازد که سرعت انتشار COVID-19 را به‌طور مؤثری کاهش می‌دهند. این راهکارها شامل استفاده از ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی پزشکی، گره زدن بندهای دورگوش ماسک‌های جراحی پزشکی، استفاده از تثبیت‌کننده ماسک یا استفاده از پوششی نایلونی روی ماسک است. ضمناً، DOH استفاده از ماسک‌های دارای دریچه یا هواکش، دستمال‌گردن‌ها و گترهای تک‌لایه را توصیه نمی‌کند. (اگر ماسک‌های تنفسی دارای دریچه هوا، مطابق با دستورالعمل منتشرشده از سوی DOH و **L&I** (فقط انگلیسی) استفاده شوند، مشکلی به‌وجود نمی‌آورند.)
 - وقتی بیمار هستید، تماس خود را با حیوانات خانگی و دیگر حیوانات محدود کنید. در صورت امکان، از یکی دیگر از اعضای خانواده خود بخواهید که از حیوانات شما مراقبت کنند. اگر باید از حیوان خانگی خود مراقبت کنید، دست‌های خود را قبل و بعد از تعامل با او بشویید و در صورت امکان از پوشش صورت استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش **COVID-19 و حیوانات** (فقط انگلیسی) مراجعه کنید.
 - وسایل شخصی مانند ظروف، لیوان، فنجان، وسایل آشپزی، حوله یا وسایل خواب را با دیگر افراد خانواده یا حیوانات خانگی به اشتراک نگذارید.
- در همه اوقات، **فاصله فیزیکی 6 فوتی (دو متری) را از دیگران حفظ کنید**، حتی اگر از ماسک استفاده می‌کنید.
- **دست‌هایتان را مرتباً تمیز کنید.** دست‌هایتان را با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از مواد ضدعفونی‌کننده دست که حاوی حداقل 60 درصد الکل است استفاده کنید. با دست‌های شسته‌نشده به صورت‌تان دست نزنید.
- **هنگام عطسه و سرفه کردن، جلو دهان و بینی‌تان را با دستمال بپوشانید.** دستمال استفاده‌شده را داخل سطل زباله بیندازید و دست‌هایتان را بشویید.
- **سطوح «پرتماس» را حداقل یک بار در روز یا هر مقدار که احساس می‌کنید لازم است تمیز کنید**، از جمله پیشخوان‌ها، سطح میزها، دستگیره‌های در، لوازم حمام، دستشویی‌ها، تلفن‌ها، صفحه کلیدها و تابلت‌ها و میزهای کنار تخت. از دستمال یا اسپری تمیزکننده خانگی استفاده کنید و دستورالعمل‌های روی برجسب را دنبال کنید.

تفاوت جداسازی و قرنطینه چیست؟

- **جداسازی زمانی** انجام می‌شود که علائم COVID-19 را داشته باشید، منتظر نتیجه آزمایش باشید یا نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شده باشد. جداسازی به این معنی است که **در طول مدت زمان** (فقط انگلیسی) توصیه‌شده در خانه بمانید و به سایر افراد (از جمله اعضای خانه) نزدیک نشوید تا از انتقال بیماری جلوگیری شود.

- **قرنطینه زمانی انجام می‌شود که در معرض COVID-19 قرار گرفته باشید.** قرنطینه به این معنی است که اگر احتمالاً به ویروس آلوده شده‌اید و ناقل بیماری هستید، **در طول مدت زمان** (فقط انگلیسی) توصیه شده در خانه بمانید و به سایر افراد (از جمله اعضای خانه) نزدیک نشوید. اگر بعداً نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شود یا علائم COVID-19 در شما ظاهر شود، قرنطینه به جداسازی تبدیل می‌شود.

منابع و اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19

از جدیدترین اطلاعات **شرایط کنونی COVID-19 در واشنگتن** (فقط انگلیسی)، **اعلامیه‌های فرماندار اینزلی** (فقط انگلیسی)، **علائم بیماری** (فقط انگلیسی)، **نحوه شیوع بیماری** (فقط انگلیسی)، و **افراد چگونه و در چه زمانی باید آزمایش دهند** (فقط زبان انگلیسی) مطلع شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش **سؤالات متداول** (فقط انگلیسی) مراجعه کنید.

نژاد/قومیت یا ملیت افراد به تنهایی خطر ابتلا به COVID-19 را افزایش نمی‌دهد. با این حال، داده‌ها نشان می‌دهد که جوامع رنگین‌پوست به طور نامتناسبی تحت تأثیر COVID-19 قرار گرفته‌اند. علت این امر، تأثیرات نژادپرستی و به‌ویژه نژادپرستی ساختاری است که به برخی گروه‌ها فرصت کمتری برای محافظت از خود و جوامعشان می‌دهد. **باورهای منفی به مبارزه یا بیماری کمکی نمی‌کنند** (فقط انگلیسی). برای جلوگیری از انتشار شایعات و اطلاعات نادرست، فقط اطلاعات دقیق را هم‌رسانی کنید.

- **صفحه Department of Health ایالت واشنگتن درباره شیوع ویروس کرونای 2019 (COVID-19)** (فقط انگلیسی)
- **پاسخدهی ایالت واشنگتن درباره ویروس کرونا (COVID-19)** (فقط انگلیسی)
- **یافتن حوزه یا اداره سلامت محلی** (فقط انگلیسی)
- **مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ویروس کرونا (COVID-19)** (فقط انگلیسی)
- **منابع مربوط به کاهش باورهای منفی** (فقط انگلیسی)

سؤالات بیشتری در مورد COVID-19 دارید؟ با خط تلفن مستقیم ما تماس بگیرید: **1-800-525-0127**، دوشنبه تا جمعه، ساعت 6 صبح تا 10 شب، سؤالات بیشتری دارید؟ با خط تلفن مستقیم اطلاعات COVID-19 ما تماس بگیرید: **1-800-525-0127**

دوشنبه از ساعت 6 صبح تا 10 شب، سه‌شنبه تا یک‌شنبه و با در نظر داشتن تعطیلات ایالتی، از 6 صبح تا 6 عصر. به منظور استفاده از خدمات ترجمه شفاهی، هنگامی که تماس پاسخ داده شد، دکمه # را فشار دهید و زبان خود را اعلام کنید. برای پرسیدن هرگونه سؤال درباره سلامت خودتان، آزمایش COVID-19 یا نتایج آزمایش، لطفاً با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.

برای درخواست این سند در قالبی دیگر، با شماره تلفن **1-800-525-0127** تماس بگیرید. افراد ناشنوا یا کم‌شنوا لطفاً با شماره **711 (Washington Relay)** (فقط انگلیسی) تماس بگیرید یا به نشانی **civil.rights@doh.wa.gov** ایمیل ارسال کنند.