

מה ניתן לעשות אם בדיקתך נמצאה חיובית לקורונה

סיכום השינויים לתאריך 24 אוקטובר 2022

- מידע מעודכן על הטיפול בקורונה
- נוסף מידע על השימוש בבדיקת אנטיגן כדי לקבוע מתי יש לסיים את הבידוד ולהסיר את המסכה
- נוספו הנחיות לגבי מה ניתן לעשות במידה והתסמינים חוזרים
- מידע מעודכן לגבי מצבים שבהם אדם העלול להיות מדבק
- הנחיות נוספות לגבי התראה בפני אנשים שייתכן ונחשפת לקורונה

הקדמה

במידה ובדיקתך נמצאה חיובית לקורונה, באפשרותך לעצור את התפשטות הקורונה בפני אחרים. יש לפעול על פי ההנחיות שלהלן בנוגע לטיפול, בידוד וכן עטיית מסיכה. יש לעקוב אחר כל מדיניות של תחום שיפוט בריאות מקומית, מקום עבודה, עסקים או בית ספר עבור אנשים שנמצאו חיוביים לקורונה, מה שעשוי להיות מגביל יותר מההנחיות של WA State Department of Health (משרד הבריאות של מדינת וושינגטון).

- אנשים השוהים, עובדים או מבקרים במתקן שירותי בריאות צריכים לעקוב אחר ההנחיות בסעיף [המלצות ביניים למניעת זיהום ובקרת SARS-CoV-2 במסגרות שירותי הבריאות](#) (אנגלית בלבד).
- אנשים העובדים או שוהים באתרי עבודה הומים, מגורי עובדים זמניים, מסגרות ימיות מסחריות, מתקני כליאה או מעצר, מקלטים לחסרי בית או דיור שיקומי, צריכים לעקוב אחר ההנחיות בסעיף [מידע לאנשים השוהים או עובדים במקומות התקהלות מסוימים](#).

האם נדרש טיפול

במידה ובדיקתך נמצאה חיובית ויש לך סיכוי גבוה יותר לחלות מאוד בגלל הקורונה עקב גילך או עקב מצב רפואי כרוני, ישנם טיפולים זמינים היכולים להפחית את הסיכוי שלך להתאשפז או למות מהמחלה. כדי שהתרופות לטיפול בקורונה יהיו יעילות, הן חייבות להירשם על ידי רופא ויש להתחיל לצרוך אותן בהקדם האפשרי לאחר האבחנה. עליך לפנות מיד לרופא כדי לקבוע אם הנך זכאי/ת לקבלת הטיפול, גם אם התסמינים שלך קלים כעת. ניתן לבקר בעמוד האינטרנט של ה-DOH למידע נוסף עבורך ועבור הרופא שלך לגבי [טיפול הקורונה](#) (ישנן שפות נוספות זמינות) וכיצד ניתן לקבל גישה לטיפול.

בידוד ביתי

אנשים הנמצאים חיוביים לקורונה, או כאלה עם תסמיני הקורונה אשר מחכים לתוצאות הבדיקה, צריכים להיות מבודדים בבית הרחק מאחרים, למעט כדי לקבל טיפול רפואי. אנשים עם קורונה יכולים להעביר אותה לאחרים. בידוד ביתי עוזר למנוע מאנשים אחרים לחלות. [עליך להיבנס לבידוד ללא קשר למצב החיסון שלך](#). אם אדם מחוסן נדבק בקורונה, הוא עדיין יכול להעביר את הזיהום לאחרים, אך היותו מחוסן לקורונה מפחית בהרבה את הסיכוי שלו להתאשפז או למות מהקורונה. עליך לבקש מאחרים לעשות לך קניות או להשתמש בשירות

משלוחים למצרכי מכולת. אם הנך נזקק/ת למזון או לתמיכה אחרת בזמן הבידוד בבית, [Care Connect](#) Washington (טיפול דרך התחברות של מדינת וושינגטון) (ישנן שפות נוספות זמינות). באפשרותך להתקשר למוקד המידע של הקורונה בטלפון 1-800-525-0127, ולאחר מכן להקיש #, או לפנות למרכז ה-Care Connect שלך (ישנן שפות נוספות זמינות). זמין סיוע בהבנת השפה. אין לנסוע, ללכת לעבודה, לבית הספר, למעון ילדים או לאזורים ציבוריים, ואין לעלות על תחבורה ציבורית, נסיעות משותפות או מוניות. במהלך הבידוד

- יש להתרחק ככל האפשר מאחרים בבית, כולל בני בית וחיות מחמד, על ידי שהייה בחדר ספציפי הרחק מאנשים אחרים ולהשתמש בחדר שירותים נפרד, במידת האפשר. ל-Centers for Disease Control and Prevention (CDC) המרכזים לבקרת מחלות ולמניעתן יש מידע נוסף לגבי [הקורונה](#) ובעלי חיים (ישנן שפות נוספות זמינות).
- יש לעטות [מסיכה או נשמית באיכות גבוהה](#) (כל השפות זמינות) אם עליך להימצא בקרבת אחרים בבית או במקומות ציבוריים.
- עליך לנקוט בצעדים לשיפור [פתחי האוורור](#) (ישנן שפות נוספות זמינות) בבית, במידה ואפשרי.
- אין לחלוק חפצי בית אישיים, כמו כוסות, מגבות וכלי מטבח.
- עליך לעקוב אחר הסימפטומים שלך. אם יש לך [סימני אזהרה דחופים](#) (ישנן שפות נוספות זמינות) (כמו קשיי נשימה), יש לפנות במייד לטיפול רפואי במצבי חירום.
- אם יש לך תור רפואי שיגרתי (בניגוד לטיפול במצב חירום), יש להתקשר לפני ההגעה ולומר לרופא שלך שנדבקת בקורונה או שהנך נמצא/ת בתהליכי האבחנה לקורונה.

כמה זמן עליי לבודד את עצמי ולעטות מסכה?

אם בדיקתך נמצאה חיובית לקורונה, עליך להישאר בבית לפחות 5 ימים ולבודד עצמך מאחרים בביתך כדי למנוע את הפצתה של הקורונה לאחרים.

סיום הבידוד

משך זמן הבידוד תלוי במספר גורמים:

- בין אם באפשרותך לעטות מסכה המתאימה היטב,
- בין אם בדיקתך ממשיכה להימצא חיובית לקורונה במהלך ימים 10-6 לאחר 5 ימי בידוד,
- בין אם חלית קשה בקורונה או שיש לך מערכת חיסונית מוחלשת, וכן
- בין אם הנך שווה או עובד/ת בסביבה עם התקהלות אנשים.

אם בדיקתך נמצאה חיובית לקורונה ויש לך [תסמינים](#) (ישנן שפות נוספות זמינות):

יש להיכנס לבידוד לפחות ל-5 ימים לאחר הופעת התסמינים לראשונה. ניתן לצאת מהבידוד לאחר 5 ימים מלאים אם:

- התסמינים שלך משתפרים 5 ימים לאחר תחילת הבידוד שלך, וכן
- לא היה לך חום במשך 24 שעות ללא שימוש בתרופות להורדת חום

אם בדיקתך נמצאה חיובית לקורונה אך אין לך תסמינים (ישנן שפות נוספות זמינות): עליך להיכנס לבידוד לפחות ל-5 ימים לאחר שבדיקתך נמצאה חיובית לקורונה. ניתן לצאת מהבידוד לאחר 5 ימים מלאים אם לא פיתחת תסמינים כלשהם.

אם פיתחת תסמינים לאחר בדיקה חיובית, בידוד ה-5 ימים שלך צריך להתחיל מחדש. עליך לפעול לפי ההמלצות לעיל לסיום הבידוד אם יש לך תסמינים.

ללא קשר למועד סיום הבידוד, עליך לבצע את השלבים הבאים במשך 10 הימים לאחר שפיתחת תסמינים (או לאחר שבדיקתך נמצאה חיובית, במידה ומעולם לא פיתחת תסמינים):

- עליך לעטות מסיכה איכותית והמתאימה לך היטב, או נשמית, סביב אחרים בבית ובציבור למשך 5 ימים נוספים לפחות (יום 6 עד יום 10) לאחר תום תקופת הבידוד שלך של ה-5 ימים.
- עליך להימנע מאנשים **מדוכאי חיסון או בסיכון גבוה למחלה קשה** (ישנן שפות נוספות זמינות), ולהימנע מללכת למוסדות שירותי בריאות (כולל בתי אבות) ומסגרות אחרות בסיכון גבוה.
- יש להימנע מללכת למקומות שבהם אין האפשרות לעטות מסכה, כגון מסעדות וחדרי כושר מסוימים, ולהימנע מאכילה ליד אחרים בבית ובעבודה.
- במידה והתסמינים חוזרים או מחמירים, עליך להתחיל מחדש את תקופת הבידוד ביום 0.
- ניתן לעיין ב- **נסיעות | CDC** (ישנן שפות נוספות זמינות) למידע על נסיעות.

ניצד לחשב את תקופת הבידוד שלך:

אם יש לך תסמינים, יום 0 הוא היום הראשון של התסמינים שלך. יום 1 הוא היום המלא הראשון לאחר התפתחות התסמינים שלך.

אם לא היו לך תסמינים כלשהם, יום 0 הוא התאריך שבו נבדקת. יום 1 הוא היום המלא הראשון לאחר איסוף הדגימה לבדיקה החיובית שלך.

ניתן לעיין ב- **מחשבון בידוד והסגר** של ה-DOH (כל השפות הזמינות) לקבלת סיוע.

הסרת המסכה שלך

ייתכן ועדיין תוכלי/ להדביק אחרים לאחר 5 ימי בידוד. עליך להמשיך לעטות **מסכה או נשמית המתאימה היטב ואיכותית** (כל השפות הזמינות) סביב אחרים בבית ובציבור למשך 5 ימים נוספים (יום 6 עד יום 10) לאחר סוף תקופת הבידוד של ה-5 ימים. לחלופין, יש לשקול לבצע בדיקת אנטיגן כדי לקבוע מתי להסיר את המסכה שלך (ראה להלן). אם אין באפשרותך לעטות מסכה המתאימה היטב, עליך להמשיך את הבידוד למשך 10 ימים שלמים.

שימוש עקבי במסכה פירושו עטיה של **מסכה המתאימה היטב ואיכותית או נשמית** (כל השפות הזמינות) בכל פעם שנמצאים בקרבת אחרים בתוך הבית או מחוצה לו. אין לעסוק בפעילויות סביב אחרים בזמנים שבהם לא ניתן לעטות מסכה, כגון שינה, אכילה או שחייה. חלופות למסכה (כגון מגן פנים עם מחיצה) אינן מספקות הגנה כמו מסכה מתאימה ואיכותית. אם אין באפשרותך לעטות מסכה מתאימה, עליך להיכנס לבידוד למשך 10 ימים.

ביצוע בדיקת אנטיגן כדי לקבוע מתי לסיים את הבידוד ולהסיר את המסכה

ביצוע **בדיקת אנטיגן** (ישנן שפות נוספות זמינות) תוכל להפחית עוד יותר את הסיכון שלך להדביק אחרים על ידי ביצוע הבדיקה בעת סיום הבידוד, **לא מוקדם יותר מיום 6**. עליך להיבדק רק במידה שאין לך חום במשך 24

שעות מבלי להשתמש בתרופות להורדת חום וכשהתסמינים האחרים שלך השתפרו. אובדן טעם או ריח עלול להימשך שבועות או חודשים לאחר ההחלמה ואינו אמור לעכב את סיום הבידוד.

- אם הבדיקה שלך נמצאה חיובית, סביר להניח שהנך עדיין מדבק/ת. כדאי להישאר בבידוד ולעטות מסכה וכן להמתין 24-48 שעות כדי להיבדק שוב.
- במידה ובדיקתך נמצאה שלילית בשתי בדיקות עוקבות שכל אחת מהן בוצעה בהפרש של 24-48 שעות, ניתן לסיים את הבידוד ולהפסיק לעטות מסכה לפני היום ה-10.

במידה והתוצאות ממשיכות להיות חיוביות בבדיקות חוזרת במשך 10 ימים, עליך להמשיך לעטות מסכה ולהימנע מאנשים מדוכאי חיסון או בעלי סיכון גבוה למחלה קשה עד שיתקבלו שתי תוצאות עוקבות שליליות של בדיקות אנטיגן.

במידה והנך חולה קשה בקורונה או שיש לך מערכת חיסונית מוחלשת:

אנשים שחולים קשה בקורונה (כולל אלו שאושפזו או שנזקקו לטיפול נמרץ או תמיכה נשימתית) וכן אנשים עם מערכת חיסונית חלשה (ישנן שפות נוספות זמינות) צריכים להיכנס לבידוד ל-10 ימים לפחות ועד ל-20 יום. ייתכן גם שיידרש מהם לבצע בדיקה ויראלית (ישנן שפות נוספות זמינות) כדי לקבוע מתי הם יכולים להיות בקרבת אחרים. עליך להתייעץ עם הרופא שלך לגבי מתי ניתן לחזור להיות בקרבת אנשים אחרים. ניתן לעיין ב סעיף למעלה לגבי הטיפולים למידע על הטיפולים והתרופות הזכאים.

אם הנך שווה או עובד/ת באחת ממסגרות ההתקהלות הבאות:

אנשים שחיים או עובדים בסביבת ההתקהלות הבאה צריכים לעקוב אחר המלצות הבידוד כמתואר להלן.

- מתקני כליאה או מעצר
- מקלטים לחסרי בית או דיור שיקומי
- מסגרות ימיות מסחריות (למשל, ספינות פירות ים מסחריות, ספינות משא, ספינות שיט)
- אתרי עבודה הומים בהם לא מתאפשרת שמירת מרחק פיזית בשל אופי העבודה (כגון מחסנים, מפעלים, אריזות מזון ומתקני עיבוד בשר
- מקומות דיור עובדים זמניים

במידה ובדיקתך נמצאה חיובית לקורונה ויש לך תסמינים, באפשרותך לסיים את הבידוד ממקום ההתקהלות לאחר שחלפו **10 ימים** מאז הופעת התסמינים שלך לראשונה אם:

- לא היה לך חום במשך 24 שעות ללא שימוש בתרופות להורדת חום וכן
- כשהתסמינים שלך השתפרו.

במידה ובדיקתך נמצאה חיובית לקורונה אך אין לך תסמינים כלשהם, ניתן לסיים את הבידוד ממקום ההתקהלות לאחר שחלפו **10 ימים** מאז שבדיקתך נמצאה חיובית לקורונה במידה ולא פיתחת תסמינים. במידה ופיתחת תסמינים לאחר בדיקה חיובית, הבידוד של 10 הימים שלך ממקום זה אמור להתחיל מחדש. עליך לפעול לפי ההמלצות לעיל לסיום הבידוד אם יש לך תסמינים.

אם יש לך תסמינים, יום 0 הוא היום הראשון של התסמינים שלך. יום 1 הוא היום המלא הראשון לאחר התפתחות התסמינים שלך. אם לא היו לך תסמינים כלשהם, יום 0 הוא התאריך שבו נבדקת. יום 1 הוא היום המלא הראשון לאחר איסוף הדגימה לבדיקה החיובית שלך.

אם מקום עבודתך הוא בסביבה של התקהלות אך מקום זה הוא אינו מקום מגורך, אין ללכת למקום העבודה במשך 10 ימים מלאים ויש לפעול לפי הנחיות הבידוד המקוצרות לעיל.

בתקופות של מחסור קריטי של כוח אדם, מתקני בליאה, מתקני מעצר, מקלטים לחסרי בית, דיור שיקומי ומקומות עבודה עם תשתיות קריטיות ניתן לשקול לקצר את תקופת הבידוד של הצוות כדי להבטיח את המשכיות הפעילות. ההחלטות לקיצור הבידוד במסגרות אלו צריכות להתקבל בהתייעצות עם תחום השיפוט הבריאותי המקומי.

מה עלי לעשות אם התסמינים שלי חזרו?

לאחר סיום הבידוד, אם תסמיני הקורונה שלך חזרו או החמירו, עליך להתחיל מחדש את הבידוד ביום 0 ולפעול לפי סעיף [כמה זמן עלי להיות בבידוד וללבוש מסכה?](#) שלמעלה. עליך לשוחח עם הרופא שלך במידה ויש לך שאלות לגבי התסמינים שלך או לגבי מתי ניתן לסיים את הבידוד.

מתי אני עלול להדביק ולחשוף אחרים?

אנשים עם קורונה עלולים להפיץ את הנגיף לאנשים אחרים החל מיומיים לפני שהם מפתחים תסמינים (או יומיים לפני תאריך הבדיקה החיובית שלהם במידה ואין להם תסמינים) עד 10 ימים לאחר שהם מפתחים תסמינים (או 10 ימים לאחר תאריך הבדיקה החיובית שלהם במידה ואין להם תסמינים). אם אדם שנמצא חיובי לקורונה מקבל שתי בדיקות אנטיגן שליליות ברצף של הקורונה בהפרש של 24-48 שעות כשהוא מרגיש טוב יותר לאחר לפחות 5 ימי בידוד, הוא לא נחשב עוד כמדבק. אם תקופת הבידוד של אדם ארוכה מ-10 ימים (למשל, בגלל שהוא חולה קשה או מדוכא חיסונית), הוא נחשב כמדבק עד סוף תקופת הבידוד שלו.

להתריע בפני אנשים שייתכן והם נחשפו

עליך לספר ל אנשי הקשר הקרובים שלך שייתכן שהם נחשפו לקורונה ולשלוח להם את המידע [מה ניתן לעשות אם ייתכן ונחשפת למישהו עם קורונה](#) (ישנן שפות נוספות זמינות). איש קשר קרוב פירושו בדרך כלל אדם הנמצא בטווח של 2 מטר ממישהו עם קורונה לפחות 15 דקות מצטברות או יותר על פני פרק זמן של 24 שעות. עם זאת, אם היית במצבים המגבירים את הסיכון לחשיפה אפשרית, כגון מקומות סגורים, פתחי אוורור לקוי או ביצוע פעילויות כגון צעקות או שירה, עדיין קיים סיכון להדביק אחרים גם אם הם נמצאים במרחק של יותר מ-2 מטר ממך. אם היית בעבודה כשאחרים יכלו להידבק ממך, עליך להודיע למעסיקים שלך כדי שהם יוכלו להודיע לעמיתים לעבודה. מעסיקים נדרשים להודיע לעובדים שנחשפו לקורונה בעבודה תוך שמירה על סודיות הנדבק בקורונה.

אם הנך משתמש/ת ב- [WA Notify \(התראות וושינגטון\)](#) (ישנן שפות נוספות זמינות) ובדיקתך נמצאה חיובית לקורונה, ניתן להשתמש ב-WA Notify כדי להתריע אנונימית בפני משתמשים אחרים שאולי נחשפת. זה יאפשר לאנשים המשתמשים באפליקציה שייתכן ונחשפו לנקוט באמצעי זהירות כדי להגן על עצמם ועל האנשים סביבם. אם בדיקתך נמצאה חיובית עם בדיקה עצמית או שנבדקת לקורונה דרך שירותי בדיקות המבוססים במעבדה או על ידי ספק בדיקות ולא קיבלת הודעה כתובה עם קוד לאימות מה-DOH, באפשרותך לבקש קוד לאימות ב-WA Notify. שום מידע אישי או מידע הנתון לזיהוי ייאסף או ישותף בעת השימוש ב-WA Notify. כדי לבקש קוד לאימות:

1. באמצעות המכשיר הנייד שלך (Android או iPhone), יש לסרוק את קוד ה-QR או [לבקש קוד לאימות](#) (באנגלית בלבד):



- יש להזין את מספר הטלפון של המכשיר שלך שהשתמשת בו ב-WA Notify ואת תאריך הבדיקה החיובית שלך לקורונה.
- יש לבחור ב-"Continue" ("המשך").

אם אין באפשרותך לבקש קוד לאימות ב-WA Notify, עליך להתקשר למוקד הקורונה של המדינה, 1-800-525-0127 ולאחר מכן להקיש # ולהודיע לצוות המוקד שהנך משתמש/ת ב-WA Notify. צוות המוקד יוכל לספק לך קישור לאימות שבו ניתן להשתמש כדי להתריע בפני משתמשי WA Notify אחרים כי ייתכן שהם נחשפו.

ניתן לעיין בסעיף "[כיצד להתריע בפני אחרים אם הבדיקה העצמית שלך נמצאה חיובית לקורונה](#)" (ישנן שפות נוספות זמינות) ב-WANotify.org (ישנן שפות נוספות זמינות) למידע נוסף. למידע נוסף על WA Notify, כולל כיצד להוסיף אותו לטלפון שלך, ניתן לבקר בכתובת WANotify.org (ישנן שפות נוספות זמינות).

השתתפות בראיון בריאות הציבור

מראיין משירותי בריאות הציבור עשוי ליצור איתך קשר במידה ובדיקתך נמצאה חיובית לקורונה, בדרך כלל דרך הטלפון. המראיין יעזור לך להבין מה לעשות הלאה ואיזו תמיכה זמינה. המראיין יבקש את השמות והפרטים ליצירת קשר של אנשים שאיתם היה לך קשר הדוק לאחרונה כדי להתריע בפניהם על חשיפה. הם מבקשים מידע זה כדי שיוכלו להתריע בפני אנשים שייתכן ונחשפו. המראיין לא ישתף את שמך עם אנשי הקשר הקרובים שלך.

אם תוצאת הבדיקה העצמית שלך נמצאה חיובית

ניתן לעיין ב-[הנחיות הביניים לבדיקה עצמית של SARS-CoV-2](#) (באנגלית בלבד) למידע נוסף.

מה ההבדל בין בידוד להסגר?

- בידוד** זה מה שאתה עושה אם יש לך תסמינים לקורונה, כשממתינים לתוצאות בדיקות, או אם בדיקתך נמצאה חיובית לקורונה. בידוד פירושו להישאר בבית ומרוחק מאחרים (כולל בני בית) במשך [פרק הזמן](#) המומלץ (באנגלית בלבד) כדי למנוע הפצת מחלות.
- הסגר** פירושו להישאר בבית והרחק מאחרים לאחר שנחשפת לקורונה במקרה שנדבקת והנך מדבק. ההסגר הופך לבידוד אם מאוחר יותר בדיקתך נמצאה חיובית לקורונה או אם פיתחת תסמיני קורונה.

משאבים לבריאות נפשית והתנהגותית

ניתן לבקר בדף האינטרנט של ה-DOH [משאבים והמלצות לבריאות התנהגותית](#) (באנגלית בלבד).

מידע ומשאבים נוספים על הקורונה

הישאר מעודכן בסעיף המצב הנוכחי של [הקורונה בוושינגטון](#) (בעברית בלבד), [הכרזות של המושל Inslee](#) (ישנן שפות נוספות זמינות), [תסמינים](#) (ישנן שפות נוספות זמינות), [כיצד זה מתפשט](#) (ישנן שפות נוספות זמינות), [כיצד ומתי אנשים צריכים להיבדק](#) (ישנן שפות נוספות זמינות) ו-[היכן ניתן למצוא חיסונים](#) (ישנן שפות נוספות זמינות). למידע נוסף, ניתן לעיין ב-[שאלות נפוצות](#) שלנו (באנגלית בלבד).

הגזע/אתניות או הלאום של אדם מסוים אינם כשלעצמם מעמידים אותו בסיכון גבוה יותר לקורונה. עם זאת, נתונים חושפים שקהילות צבע מושפעות באופן לא פרופורציונלי מהקורונה. זאת בשל ההשפעות של גזענות, ובמיוחד, גזענות מיבנית, שמותירה לקבוצות מסוימות פחות הזדמנויות להגן על עצמן ועל הקהילות שלהן. [סטיגמה לא תעזור להילחם במחלה](#) (באנגלית בלבד). עליך לשתף מידע מדויק בלבד כדי למנוע משמועות וממידע מוטעה להתפשט.

- [מידע על התפרצות נגיף הקורונה החדש 2019 ב-Department of Health](#) (ישנן שפות נוספות זמינות)
- [תגובת מדינת וושינגטון לגבי \(הקורונה\)](#) (ישנן שפות נוספות זמינות)
- [מציאת מחלקת הבריאות או המחוז המקומי שלך](#) (ישנן שפות נוספות זמינות)
- [הקורונה \(COVID-19\) לפי ה-CDC](#) (ישנן שפות נוספות זמינות)

שאלות נוספות? ניתן להתקשר למוקד המידע שלנו בנושא הקורונה בטלפון **1-800-525-0127**. שעות פעילות המוקד:

- יום שני בין השעות 6:00-22:00.
 - שלישי עד ראשון בין השעות 6:00-18:00.
 - [חגים ממלכתיים שנצפו](#) (באנגלית בלבד) בין השעות 6:00-18:00
- לשירותי פרשנות, יש להקיש # כאשר הם עונים ולומר את השפה שלך. לשאלות לגבי הבריאות שלך או תוצאות בדיקות, יש ליצור קשר עם ספק שירותי בריאות.

לבקשת מסמך זה בפורמט אחר, ניתן להתקשר למספר 1-800-525-0127. לקוחות חרשים או כבדי שמיעה יכולים להתקשר למספר 711 ([Washington Relay](#)) (באנגלית בלבד) או לשלוח דוא"ל לכתובת civil.rights@doh.wa.gov.