

# اگر به طور احتمالی در تماس با فردی با COVID-19 قرار گرفتید چه باید کرد

## خلاصه تغییرات در روز 26 ماه جنوری سال 2022

- راهنمایی های تجدید شده قرنطینه به منظور منطبق شدن با [رهنمودهای انزوا و قرنطینه Centers for Disease Control and Prevention](#) (مراکز کنترل و جلوگیری از امراض، CDC) برای مردم عام.
- رهنمودهای تجدید شده قرنطینه برای [محیط های پر جمعیت](#).

### مقدمه

اگر در معرض COVID-19 قرار گرفته اید یا فکر می کنید در معرض آن قرار گرفته اید، می توانید از شیوع ویروس به دیگران در خانه و جامعه خود جلوگیری کنید. لطفاً رهنمایی های ذیل را رعایت کنید. راهنمای بیشتر برای محیط های خاص را در اینجا مطالعه کنید:

- متعلمین و کارمندان مکاتب K-12 باید [نیازمندی های K-12](#) را تعقیب نمایند.
  - اشخاص یا کسانی که در یک مرکز صحتی زندگی و یا کار میکنند باید رهنمود ارائه شده در [راهنمای موقت برای مدیریت پرسونل مراقبت های صحتی مبتلا به عفونت SARS-CoV-2 یا قرار گرفتن در معرض SARS-CoV-2 توسط CDC](#) و توصیه های موقت جلوگیری و کنترل عفونت ارائه شده توسط CDC برای پرسونل مراقبت های [صحتی در طول همه گیری مرض کرونا 2019 \(COVID-19\)](#) را رعایت کنند.
  - اگر در یک مرکز تأدیی یا توقیفگاه، سرپناه بی خانمان ها، یا خانه موقت اقامت دارید یا کار می کنید، لطفاً راهنمایی های [تحت معلومات مربوط به افرادی که در مکان های تجمعی خاص می مانند یا کار می کنند](#) را دنبال کنید.
- مقامات صحتی محلی ممکن است از صلاحیت خود، براساس ملاحظاتی مانند کنترل شیوع و اقدامات پیشگیرانه در محل، برای کاهش یا گسترش این توصیه ها استفاده کنند.

## من با شخصی که نتیجه تست COVID-19 مثبت بوده تماس نزدیک داشته ام اما مریض نیستم. چه کاری باید انجام دهم؟

### شما ضرورت ندارید قرنطین شوید اگر:

- شما تمام دوزهای واکسین COVID-19 بشمول دوز تقویت کننده و هر نوع دوز اضافی را براساس سن و وضعیت صحتی [تازیداً تطبیق کردیده اید](#).
- اگر دوره های اولیه خود را تکمیل نموده اید و هنوز واجد شرایط برای گرفتن دوز تقویت کننده نیستید، باید دوز نهای را در دور اولیه خود حداقل 2 هفته قبل از تاریخ قرار گرفتن در معرض شخص مصاب به COVID-19 دریافت کرده باشید تا نیازی به قرنطین نداشته باشید.
- تست COVID-19 تان با [آزمایش ویروسی](#) در 90 روز گذشته مثبت بوده و صحت یاب شده اید.

در صورتی که شما ضرورت ندارید قرنطین شوید، باید مراحل زیر را تعقیب کنید:

- حد اقل 5 روز بعد از تماس با شخص دارای مریضی COVID-19، تست COVID-19 شوید. اگر نتیجه تست شما مثبت بود، دستورالعمل های موجود در [در صورت مثبت بودن نتیجه تست COVID-19 چه باید کرد](#) را تعقیب نمایید.

○ اگر تست COVID-19 شما با آزمایش ویروسی در 90 روز گذشته مثبت بوده و صحت یاب شده اید، از یک تست انتن جن (نه تست PCR) استفاده کنید تا حداقل 5 روز پس از آخرین ارتباط خود با شخص دارای COVID-19 تست شوید.

- در خانه و در اماکن عمومی یک ماسک مناسب به مدت 10 روز پس از آخرین تماس تان با شخص دارای COVID-19 بپوشید، حتی اگر بعد از 5 روز تست COVID-19 شما منفی شد باز هم به پوشیدن ماسک ادامه دهید.
- برای مدت 10 روز بعد از آخرین تماس تان با شخص دارای ویروس COVID-19 متوجه علائم خود باشید.
- اگر علائم مشاهده شد، تست بدهید و مراحل شامل در من با شخصی که نتیجه تست COVID-19 اش مثبت تشخیص شده تماس نزدیک داشته ام و اکنون مریض هستم، را تعقیب کنید. چه باید بکنم؟.

### در خانه قرنطین شوید اگر:

- واکسین نشده اید یا دور اولیه واکسین های COVID-19 را تکمیل ننموده اید؛ یا
- شما تمام دوزهای واکسین COVID-19 از جمله دوز تقویت کننده و دوزهای اضافی بر اساس سن و وضعیت صحتی خود را جدیداً تطبیق نکرده اید.

### علاوه بر قرنطین در خانه:

- حداقل 5 روز بعد از آخرین تماس تان با شخص دارای ویروس COVID-19، با تست ویروسی تست COVID-19 را سپری کنید. اگر تست شما مثبت بود، دستورالعمل های موجود در در صورت مثبت بودن تست COVID-19 (wa.gov) چه باید کرد را تعقیب نمایید.
- برای مدت 10 روز بعد از آخرین تماس تان متوجه علائم خود باشید.
- اگر شما علائم COVID-19 دارید: انزوا اختیار کنید، تست شوید، و مراحل من با یک شخص که تست COVID-19 او مثبت شده ارتباط نزدیک داشته ام و حالا مریض هستم را تعقیب کنید. چه باید بکنم؟

### چه مدت باید قرنطین شوید؟

#### اگر میتوانید در مکان های عمومی و در خانه ماسک مناسب بپوشید:

اگر میتوانید یک ماسک مناسب بپوشید، شما باید حداقل 5 روز بعد از آخرین تماس با شخص دارای COVID-19 خود تان را در خانه قرنطین کنید، و به تعقیب آن به صورت مداوم از ماسک در خانه و مکان های عمومی در کنار دیگران برای 5 روز دیگر هم استفاده کنید. (در مجموع 10 روز). اگر میتوانید در جریان قرنطین، اگر در خانه در کنار دیگران هستید، ماسک مناسب بپوشید. استفاده مداوم از ماسک به معنی پوشیدن ماسک مناسب هر زمان که در کنار دیگران چه در خانه یا بیرون هستید و شرکت نکردن در فعالیت ها در کنار دیگران که در جریان آن نمیتوانید ماسک بپوشید، مانند خوابیدن، خوردن، یا آب بازی کردن می باشد. هیچ بدیل برای ماسک (مثلاً محافظ صورت با پرده) نمی تواند به عنوان بدیل ماسک در طول 5 روز دوره ماسک پوشیدن استفاده شود.

- اگر نتیجه تست شما منفی است یا حداقل 5 روز پس از آخرین تماس با شخص دارای COVID-19، قادر به انجام تست نیستید، در صورت نداشتن علائم می توانید قرنطین را ترک نمایید، اما تا 10 روز در اطراف دیگران، در خانه و در اماکن عمومی از ماسک مناسب استفاده نمایید.
- در طول دوره قرنطین 5 روزه خود سفر ننمایید. حداقل 5 روز پس از تاریخ آخرین تماس تان تست بدهید، و مطمئن شوید که نتیجه تست شما منفی است و قبل از سفر علائم نداشته باشید. اگر تست نشدید، سفر را تا 10 روز پس از تاریخ آخرین تماس تان با شخص مبتلا به COVID-19 به تأخیر بیندازید. اگر باید قبل از اتمام 10 روز سفر کنید، در تمام مدت سفر در طول 10 روز کامل، زمانی که اطراف دیگران هستید، از ماسک مناسب استفاده کنید. اگر نمی توانید از ماسک استفاده کنید، نباید در طول 10 روز سفر نمایید.
- به مکان هایی که نمی توانید از ماسک استفاده کنید، مانند رستوران ها و برخی از اماکن ورزشی نروید و تا 10 روز پس از آخرین تماس تان با شخص دارای COVID-19، با دیگران از خوردن غذا در خانه و محل کار خودداری نمایید.

- در صورت امکان، از افرادی که با آنها زندگی می‌کنید، به خصوص افرادی که در [خطر جدی](#) مبتلا شدن به مریضی شدید ناشی از COVID-19 هستند، و همچنین از سایر افراد خارج از خانه تان در طول 10 روز کامل پس از آخرین تماس تا با شخص دارای COVID-19 دوری نمایید.
- حداقل تا 10 روز پس از قرار گرفتن در معرض شخص مصاب به COVID-19، از افرادی که [از لحاظ ایمنی ضعیف و در معرض خطر بلند مریضی هستند](#)، خودداری کنید و به مراکز صبحی (از جمله خانه های سالمندان) و سایر مکان های پرخطر مراجعه ننمایید.
- افرادی که در محل های کاری پر ازدحام کار می کنند که فاصله گذاری فیزیکی به دلیل نوعیت کار امکان پذیر نیست (مانند گدام ها، کارخانه ها، و تأسیسات بسته بندی مواد غذایی و پروسس گوشت) باید به مدت 10 روز پس از آخرین تماس با شخص دارای COVID-19، از محل کار خود را قرنطین کنند (دور بمانند)، اما اگر بتوانند از [ماسک مناسب](#) استفاده کنند، می توانند از دستورالعمل کوتاه مدت قرنطین خانگی بالا پیروی کنند.
- افرادی که در خانه های کارگری موقت ساکن هستند باید به مدت 10 روز پس از آخرین تماس با شخص دارای COVID-19، قرنطین شوند.
- افرادی که در مکان های تجاری دریایی (مانند کشتی های تجاری غذاهای دریایی، کشتی های باربری، کشتی های مسافرتی) اقامت دارند یا کار می کنند، باید به مدت 10 روز پس از آخرین تماس با شخص دارای COVID-19، قرنطین شوند. برای اطلاعات در مورد قرنطین کاری به [رهنمود CDC](#) در این محیط ها مراجعه کنید.

### اگر نمی توانید ماسک-مناسب در خانه و در مکان های عمومی بپوشید:

اگر شما نمیتوانید یک [ماسک مناسب](#) بپوشید، باید برای مدت 10 روز بعد از آخرین تماس با شخص دارای COVID-19 خود را قرنطین کنید. در جریان این 10 روز قرنطین، سفر ننمایید.

### معلومات برای افرادی که در مکان های پر جمعیت خاص زندگی و یا کار می کنند:

افرادی که در مراکز تأدیی، محابس، پناهگاه های آواره گان و مسکن های موقت زندگی یا کار می کنند باید بدون در نظرداشت حالت واکسین یا دوز تقویت کننده واکسین یا صحت یاب شدن پس از ابتلا به ویروس COVID-19 در طی 90 روز اخیر قرنطین شوند.

- افرادی که در این مکان ها میمانند باید به مدت 10 روز پس از آخرین تماس با شخص دارای COVID-19، قرنطین شوند و حد اقل 5 روز بعد از آخرین تماس با شخص دارای COVID-19 تست شوند.
- افرادی که کار می کنند اما در این محیط ها زندگی نمی کنند، نباید به مدت 10 روز پس از آخرین تماس با شخص دارای COVID-19 به محل کار خود بروند، اما بر اساس اینکه آیا می توانند یا نمیتوانند [ماسک مناسب](#) بپوشند، از دستورالعمل قرنطین خانگی فوق پیروی کنند.

در دوره های شدید کمبود نیروی انسانی، مراکز اصلاحی، محابس، پناهگاه های آواره گان و مسکن های موقت ممکن است کوتاه تر کردن دوره قرنطین کارکنان را برای اطمینان از تداوم عملیات در نظر بگیرند. تصمیم گیری برای کوتاه تر کردن دوره قرنطین در این محیط ها باید در مشوره با مقامات صبحی محلی صورت گیرد.

### من چگونه در معرض COVID-19 قرار گرفته ام؟

ویروسی که باعث مریضی COVID-19 می شود، اکثراً بین اشخاصی که با هم تماس نزدیک دارند (در فاصله 6 فوت یا 2 متر) شیوع پیدا می کند. اشخاص مصاب به COVID-19 میتوانند مرض را به اشخاص دیگر از دو روز قبل از بروز علائم (یا 2 روز قبل از تاریخی که نتیجه تست آنها مثبت تشخیص شده، اگر علائم مرض را ندارند) الی 10 روز بعد از بروز علائم (یا 10 روز بعد از تاریخی که نتیجه تست آنها مثبت تشخیص شده اگر علائم مرض را ندارند) منتقل کنند.

اگر فرد مبتلا به COVID-19 به مدت 5 روز انزوا اختیار کند و پس از آن 5 روز دیگر به دلیل بهبود یافتن علائم یا سپری شدن 5 روز، بدون انزوا بصورت مداوم از ماسک استفاده کند، افرادی که در روزهای 6 تا 10 با این شخص در تماس هستند تا زمانی که شخص مریض [ماسک مناسب](#) پوشیده باشد تماس نزدیک محسوب نمیشوند. اگر شخص مصاب شده

از ماسک-مناسب استفاده نکنند، افرادی که در روزهای 6 تا 10 در معرض این کیس قرار می‌گیرند، تماس نزدیک محسوب می‌شوند.

داشتن تماس نزدیک عموماً به این معنی است که شما در محدوده 6 فوت با یک شخص مبتلا به COVID-19 برای حداقل 15 دقیقه یا بیشتر در مجموع در جریان 24 ساعت قرار گرفته‌اید. برخی از افراد بدون اینکه بدانند چگونه در معرض آن قرار گرفته‌اند به COVID-19 مبتلا میشوند. اگر یک شخص مبتلا به COVID-19 به اداره صحت عامه بگوید که اخیراً با شما تماس نزدیک داشته، ممکن است با شما بخاطر **اشتراک کردن در یک مصاحبه صحت عامه** تماس بگیرند.

## چگونه دوره قرنطینه خود را حساب کنم؟

تاریخ مواجهه شما با فرد مبتلا به COVID-19 در طول دوره ساری بودن او روز 0 است. روز 1 همان روز کامل بعد از آخرین تماس شما با شخص دارای COVID-19 میباشد.

## برای قرنطینه چه باید کرد

- **علائم را نظارت نمایید.** در صورت بدتر شدن علائم، بلافاصله کمک طبی دریافت نمایید. اگر یک حالت اضطراری طبی دارید و باید با 911 تماس بگیرید، به کارمندان اعزامی بگویید که علائم COVID-19 دارید. در صورت امکان، قبل از رسیدن خدمات اضطراری، روی خود را بپوشانید.
- تا حد امکان از دیگران دور شوید، از جمله اعضای خانه و حیوانات خانگی. در صورت امکان، در یک اتاق جداگانه بمانید و از تشناب جداگانه استفاده نمایید. اگر نیاز است از یکی از اعضای خانواده یا یک حیوان مراقبت نمایید، از یک پوشش صورت استفاده نموده و دست‌های خود را قبل و بعد از تعامل با آنها بشویید. اطلاعات بیشتر در مورد **COVID-19 و حیوانات** در وبسایت لینک شده ذیل وجود دارد.
- وقتی که در اطراف افراد دیگر هستید و نیز قبل از ورود به مرکز ارائه دهنده خدمات صحتی از **ماسک مناسب** استفاده نمایید. اگر قادر به پوشیدن ماسک مناسب نیستید، افراد خانواده شما نباید با شما در یک اتاق باشند؛ اگر در صورت ضرورت باید وارد اتاق شما شوند، باید از ماسک یا دهان بند طبی مناسب استفاده نمایند.
- در صورت امکان، برای **بهبود تهویه در خانه** اقدامات لازم را انجام دهید.
- وسایل شخصی، از جمله ظروف، گیلان، پیاله، ظروف غذاخوری، روی پاک، یا روی کش را با افراد یا حیوانات خانگی در خانه به اشتراک نگذارید.

## در یک مصاحبه صحت عامه اشتراک کنید

اگر یک شخص مبتلا به COVID-19 به اداره صحت عامه بگوید که اخیراً با شما تماس نزدیک داشته، شما ممکن است از طریق پیام یا تماس تلفنی از این موضوع مطلع ساخته شوید. یک مصاحبه‌کننده به شما کمک می‌کند بدانید چه کاری باید انجام دهید و چه حمایتی موجود می‌باشد. مصاحبه‌کننده به شما نخواهد گفت که چه کسی نام شما را به آنها داده است. اگر بعداً شما مریض شوید، آنها از شما در مورد اسامی و معلومات تماس اشخاصی که اخیراً با آنها تماس نزدیک داشته‌اید خواهند پرسید تا به آنها در مورد خطر ابتلا معلومات دهند. آنها اسم شما را با آنهاپی که با آنها تماس نزدیک داشته‌اید، شریک نخواهند کرد.

## من با کسی که تست COVID-19 وی مثبت بود تماس نزدیک داشتم و اکنون مریض هستم. چه کاری باید انجام دهم؟

اگر در معرض COVID-19 قرار گرفته‌اید و **علائم** آنها دارید (حتی علائم متوسط)، باید در خانه از اشخاص دیگر دور بمانید و تست COVID-19 را از طریق **تست ویروسی** صرف نظر از وضعیت واکسین تان انجام دهید. برای انجام تست با ارائه دهنده خدمات صحتی خود تماس بگیرید. به آنها بگویید در معرض فرد مبتلا به COVID-19 قرار گرفته‌اید و اکنون مریض هستید.

- اگر نتیجه تست تان با یک تست انتی جن منفی بود، عرضه‌کننده خدمات صحتی تان ممکن است به انجام یک تست تأییدی توصیه کند.

- اگر از **تست انجام شده توسط خودتان** استفاده می کنید، هدایات مندرج در محصول تست-خودی تان را تعقیب کنید.

اگر مجبور هستید در داخل یا بیرون خانه تان در اطراف اشخاص دیگر باشید، **ماسک مناسب** بپوشید. سایر افراد خارج از خانواده شما باید از ماسک یا دهان بند طبی استفاده نمایند، اگر شما مجبور هستید در اطراف آنها باشید. اگر علائم شما بدتر شد یا علائمی جدید داشتید با یک ارائه دهنده مراقبت های صحتی مشوره نمایید.

**اگر شخصی عرضه کننده خدمات صحتی نداشته باشد:** مراکز زیادی صرف نظر از وضعیت مهاجرت، سهولت انجام تست های رایگان یا تست های ارزان را دارند. بخش **سوالات مکررا پرسیده شده از Department of Health اداره صحت درمورد تست گیری** را ببینید یا با **خط تلفن مستقیم معلومات COVID-19 ایالت واشنگتن** به تماس شوید. شماره 1-800-525-0127 را دایر کرده و سپس کلید # را فشار دهید. پشتیبانی زبانی موجود است.

**اگر شما در تماس نزدیک هستید و علائم در شما بروز کرده است، تست بدهید و رهنمودهای مناسب را تعقیب کنید.**

ارتباط نزدیک کسانی اند که:	ارتباط نزدیک کسانی اند که:	نتیجه تست بعد از بروز علائم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• واکسین نشده اند یا دور اولیه واکسین ها را تکمیل ننموده اند.</li> <li>• واکسین های COVID-19 به شمول دوز تقویت کننده و دوز های اضافی را براساس سن و وضعیت صحتی تان جدیداً تطبیق نکرده باشند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>واکسین های COVID-19</b> بشمول دوز های تقویتی و دوز های اضافی را براساس سن و وضعیت صحتی تان جدیداً تطبیق کرده اید.</li> <li>• تست COVID-19 انجام شده با <b>تست ویروسی</b> در جریان 90 روز گذشته مثبت بوده و بهبود یافته اید.</li> </ul>	مثبت باشند یا تست نشده باشند
<p>دستورالعمل های <b>در صورت مثبت بودن تست COVID-19 چه باید کرد (wa.gov)</b> را تعقیب نمایید. اگر شما تست نشده اید، همان رهنمودهای انزوا و پوشیدن ماسک توصیه شده برای اشخاص دارای نتیجه مثبت را تعقیب کنید.</p>	<p>دستورالعمل های <b>در صورت مثبت بودن تست COVID-19 چه باید کرد (wa.gov)</b> را تعقیب نمایید. اگر شما تست نشده اید، همان رهنمودهای انزوا و پوشیدن ماسک توصیه شده برای اشخاص دارای نتیجه مثبت را تعقیب کنید.</p>	مثبت باشند یا تست نشده باشند
<p>قرنطین را ادامه دهید (<b>بخشمن با شخصی که نتیجه تست COVID-19 اش مثبت بوده تماس نزدیک داشته ام اما مریض نیستم. چه باید بکنم؟</b> را ببینید).</p>	<p>در خانه بمانید تا زمانیکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• شما در جریان 24 ساعت بدون استفاده از دوا یا کاهش دهنده تب، تب نداشته اید، و</li> <li>• <b>علائم</b> شما بصورت قابل توجهی بهبود پیدا کرده اند.</li> </ul> <p>اگر در یک مکان پر ازدحام میمانید و یا کار میکنید به هدایات داده شده در باره پوشیدن ماسک، تست دادن، و قرنطین ادامه دهید (<b>بخشمن با شخصی که نتیجه تست COVID-19 اش مثبت بوده تماس نزدیک داشته ام اما مریض نیستم. چه باید بکنم؟</b> را ببینید).</p>	منفی باشد

### تفاوت بین انزوا و قرنطینه چیست؟

- **انزوا** حالتی است که اگر علائم COVID-19 داشتید یا منتظر نتیجه تست تان هستید یا نتیجه تست COVID-19 تان مثبت تشخیص شده، آنرا عملی می کنید. انزوا به این معنی است که شما برای **مدت زمان** توصیه شده در خانه بمانید و از دیگران (از جمله اعضای خانه) دور باشید تا از شیوع مریضی جلوگیری کنید.
- **قرنطین** کاری است که شما بعد از اینکه در معرض COVID-19 قرار می گیرید، انجام میدهید. قرنطین به این معنی است که در صورت مصاب بودن و ساری بودن برای **مدت زمان** توصیه شده در خانه و دور از دیگران

باشید. اگر بعداً نتیجه تست COVID-19 تان مثبت باشد یا علائم COVID-19 پیدا کنید، قرنطینه به انزوا تبدیل می شود.

## معلومات و منابع بیشتر در مورد COVID-19

در مورد وضعیت فعلی COVID-19 در واشنگتن، اعلامیه های والی Inslee، [علائم](#) (صرف انگلیسی)، [نحوه شیوع مرض](#) (صرف انگلیسی)، و [چگونه و چه وقت مردم باید تست شوند](#) (صرف انگلیسی) معلومات تازه داشته باشید. برای معلومات بیشتر [سوالات مکرراً پرسیده شده](#) (صرف انگلیسی) ما را ببینید.

نژاد/قومیت یا ملیت اشخاص خود به خود آنان را در معرض خطر بیشتر COVID-19 قرار نمی دهد. هرچند، اطلاعات فاش می سازند که جوامع متفاوت نژادی بصورت نابرابر از COVID-19 متأثر شده اند. این به علت تأثیرات نژادپرستی و به ویژه نژادپرستی ساختاری می باشد که به بعضی از گروه ها فرصت های کمتر حفاظت از خود و جوامع شان را می دهد. [ننگ دانستن مرض در مقابله با آن کمک نخواهد کرد](#) (صرف انگلیسی). برای جلوگیری از گسترش شایعات و معلومات نادرست، تنها معلومات درست را شریک سازید.

- [2019 WA State Department of Health شیوع ویروس کرونای جدید \(COVID-19\)](#) (صرف انگلیسی)
- [عکس العمل ایالت واشنگتن \(WA State\) به ویروس کرونا \(COVID-19\)](#)
- [اداره یا ناحیه صبحی محلی خود را پیدا کنید](#) (صرف انگلیسی)
- [CDC ویروس کرونا \(COVID-19\)](#)
- [منابع کاهش ننگ دانستن مرض](#) (صرف انگلیسی)

آیا در مورد COVID-19 سوال بیشتری دارید؟ به خط تلفن مستقیم ما زنگ بزنید: 1-800-525-0127، دوشنبه - جمعه 6 ق.ظ تا 10 ب.ظ، آیا سوال بیشتری دارید؟ به خط تلفن مستقیم معلومات COVID-19 ما زنگ بزنید: 1-800-525-0127

دوشنبه - 6 صبح تا 10 شب، سه شنبه - یکشنبه و رخصتی های دولتی 6 ق.ظ تا 6 ب.ظ. برای خدمات ترجمه، هنگام جواب دادن آنها کلید # را فشار داده و زبان تان را بگویید. برای معلومات در مورد صحت خود تان، تست COVID-19 یا نتایج تست، لطفاً با یک مراقبت کننده صبحی به تماس شوید.

برای درخواست این سند به شکل دیگر، با شماره 1-800-525-0127 تماس بگیرید. مشتریان ناشنوا یا دارای مشکل شنوایی، لطفاً به شماره 711 ([Washington Relay](#)) (صرف انگلیسی) یا ایمیل [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) تماس بگیرید.