Updated October 24, 2022 Thai
DOH 420-309

ข้อควรปฏิบัติเมื่อคุณอาจสัมผัสกับผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19

สรุปการเปลี่ยนแปลง ณ วันที่ 24 ตุลาคม 2022

- ยกเลิกคำแนะนำให้กักโรคสำหรับพื้นที่สาธารณะทั่วไป
- ปรับเพิ่มคำแนะนำสำหรับการตรวจเชื้อ
- ปรับแก้ข้อมูลสำหรับผู้ที่อาศัยหรือทำงานในสถานที่ที่มีการรวมกลุ่ม
- ปรับแก้คำแนะนำสำหรับผู้ที่สัมผัสกับเชื้อ COVID-19 และตอนนี้มีอาการป่วย

บทนำ

หากคุณเคยสัมผัสกับเชื้อ COVID-19 มาแล้ว หรือคิดว่าคุณเคยสัมผัส คุณสามารถช่วยป้องกันการแพร่กระจายของไวรัสไปยังผู้อื่นในบ้านและชุมชนของคุณได้ โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำด้านล่าง โปรดอ่านคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละสถานการณ์ดังต่อไปนี้

- ผู้ที่อยู่อาศัย ทำงานหรือไปเยือนสถานดูแลสุขภาพควรปฏิบัติตามคำแนะนำในคำแนะนำชั่วคราวสำหรับการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อ SARS-CoV- 2 ในสถานดูแลสุขภาพ (มีแต่ภาษาอังกฤษ)
- หากคุณทำงานหรืออาศัยอยู่ในสถานที่ทำงานซึ่งแออัด บ้านพักชั่วคราวสำหรับพนักงาน สถานที่พาณิชย์นาวี สถานคุมประพฤติหรือกักกัน สถานสงเคราะห์คนไร้บ้าน หรือสถานพักฟื้น โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำในข้อมูลสำหรับผู้ที่อาศัยหรือทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการรวมกลุ่ม

หน่วยงานด้านสุขภาพในพื้นที่อาจใช้ดุลยพินิจตามสิ่งที่ควรพิจารณาต่างๆ เช่น การ ควบคุมการระบาดและมาตรการป้องกันในสถานที่ เพื่อผ่อนคลายหรือเพิ่มเติมคำแนะนำเหล่านี้ ดั่งที่ระบุไว้ใน Revised Code of Washington 70.05.070 (RCW, ประมวลกฎหมายรัฐวอชิงตัน 70.05.070) (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขท้องถิ่นอาจใช้มาตรการตามที่เห็นสมควรในการควบคุมและป้องกันการแพร่กระจายของโรคระบาดร้ายแรง

ฉันได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลตรวจเชื้อ COVID-19 เป็นบวก แต่ฉันไม่มีอาการป่วย ฉันควรทำอย่างไร

ตรวจหาเชื้อ COVID-19 ใน 3-5 วันหลังจากที่สัมผัสเชื้อ

- หากผลตรวจของคุณเป็นบวก โปรดทำตามคำแนะนำในส่วนสิ่งที่ต้องทำหากคุณมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา)
- หากคุณมีผลตรวจแอนติเจนเป็นลบ ให้ตรวจแอนติเจนซ้ำ 24-48 ชั่วโมงหลังจากที่คุณได้ผลตรวจครั้งแรกเป็นลบ หากการตรวจครั้งที่สองได้ผลเป็นลบ แต่ยังกังวลว่ามีเชื้อ COVID-19 คุณสามารถตรวจซ้ำ 24-48 ชั่วโมงหลังการตรวจครั้งที่สองได้ เพื่อให้ได้ผลตรวจรวมอย่างน้อย 3 ครั้ง หากคุณได้ผลตรวจเป็นลบในการตรวจครั้งที่สามและยังกังวลว่าคุณอาจมีเชื้อ COVID-19 อยู่ คุณสามารถเลือกที่จะตรวจแอนติเจนซ้ำอีกครั้ง เข้ารับการตรวจโมเลกุลที่ห้องแล็ป หรือโทรหาผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณ หากคุณมีทรัพยากรไม่พอที่จะตรวจแอนติเจนได้ 3 ครั้ง การตรวจเท่าที่คุณสามารถตรวจได้ยังเป็นที่ยอมรับได้หากเหมาะสมกับระดับความเสี่ยงที่คุณและผู้ที่อยู่รอบตัวคุณต้องเผชิญ
- หากคุณสัมผัสเชื้อ COVID-19 และไม่มีอาการ แต่มีเชื้อ COVID-19 ในตัวภายใน 30 วันที่ผ่านมา ไม่แนะนำให้ตรวจหาเชื้อ หากมีเชื้อ COVID-19 ภายใน 30-90 วันที่ผ่านมา

ให้ใช้การตรวจแอนติเจน (ไม่ใช่การตรวจ PCR) เนื่องจากผลตรวจ PCR อาจยังคงแสดงผลเป็นบวกแม้ว่าจะไม่มีการติดเชื้อครั้งใหม่ซึ่งยังแพร่เชื้อต่อไปได้

ภายใน 10 วันหลังจากที่คุณสัมผัสกับผู้ที่มีเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด โปรดปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- สวมหน้ากากหรือเครื่องป้องกันลมหายใจคุณภาพสูง (มีในทุกภาษา) เมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ที่บ้านและที่สาธารณะ สวมหน้ากากต่อไปแม้ว่าคุณจะตรวจ COVID-19 ได้ผลเป็นลบ
    - อย่าไปในที่ที่คุณไม่สามารถสวมหน้ากากได้
    - หากบุคคลใดไม่สามารถสวมหน้ากากได้เนื่องจากอายุไม่ถึง 2 ปี หรือมีความพิการทำให้ไม่สามารถสวมหน้ากากได้ ควรจะใช้วิธีป้องกันอื่นๆ (เช่น การระบายอากาศ) (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา) เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อภายใน 10 วันนี้
- อย่าอยู่ใกล้ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยรุนแรง (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา) และอย่าไปในสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง (เช่น สถานดูแลสุขภาพ)
- คอยดูอาการของ COVID-19 (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา)
- หากมีอาการ ให้เข้ารับการตรวจหาเชื้อ (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา) และทำตามขั้นตอนในส่วนฉันได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลตรวจเชื้อ COVID-19 เป็นบวก และตอนนี้ฉันมีอาการป่วย ฉันควรทำอย่างไร
- ดูการเดินทาง | Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค) (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา) สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการเดินทาง
- โปรดดูคำแนะนำแนวทางชั่วคราวสำหรับการตรวจหา SARS-CoV-2 ด้วยตัวเอง (wa.gov) (มีแต่ภาษาอังกฤษ) หากคุณกำลังจะใช้อุปกรณ์ตรวจเชื้อด้วยตัวเอง

การอยู่ร่วมครัวเรือนเดียวกันมักเป็นผลให้เกิดการสัมผัสอย่างต่อเนื่องซ้ำๆ กับบุคคลที่มีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก หากคุณสัมผัสเชื้อ COVID-19 ที่บ้านอย่างต่อเนื่อง คอยดูอาการของ COVID-19 และสวมหน้ากากหรือเครื่องป้องกันลมหายใจคุณภาพสูงเมื่ออยู่ใกล้ผู้อื่นในบ้านและในที่สาธารณะ ตั้งแต่วันที่คุณสัมผัสเชื้อไปตลอด 10 วัน จากครั้งล่าสุดที่คุณสัมผัสผู้ที่มีเชื้อ COVID-19 ในระยะเวลาที่พวกเขาสามารถแพร่เชื้อได้ ตรวจเชื้อทุก 3-5 วัน หลังจากครั้งแรกที่คุณสัมผัสเชื้อ หรือ 3-5 วัน หลังจากที่คุณสัมผัสกับผู้ที่มีเชื้อ COVID-19 ครั้งล่าสุด

ข้อมูลสำหรับผู้ที่อาศัยหรือทำงานในสถานที่ที่มีการรวมกลุ่ม มีดังนี้

สถานที่ที่มีการรวมกลุ่มไม่จำเป็นต้องกักโรคตามคำแนะนำทั่วไปอีกต่อไป แต่อาจพิจารณาให้มีการกักโรคสำหรับสถานที่ที่มีการรวมกลุ่มดังต่อไปนี้ ซึ่งกำลังอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่กำหนด

- สถานกักกันหรือสถานคุมประพฤติ
- สถานสงเคราะห์คนไร้บ้านหรือสถานพักฟื้น
- สถานที่ทำงานซึ่งแออัดและไม่สามารถเว้นระยะห่างทางกายภาพได้เนื่องจากลักษณะงานที่ทำ (เช่น คลังสินค้า โรงงาน โรงบรรจุอาหารและผลิตเนื้อสัตว์ และพาหนะขนส่งซึ่งผู้ว่าจ้างจัดหามาให้)
- ที่พักชั่วคราวของคนงาน
- สถานที่พาณิชย์นาวี (มีแต่ภาษาอังกฤษ) (เช่น เรือหาปลาเชิงพาณิชย์ เรือขนส่งสินค้า เรือสำราญ)

สถานการณ์ที่อาจพิจารณาให้มีการกักโรค มีดังต่อไปนี้

- ต้องควบคุมการระบาด โดยเฉพาะเมื่อมาตรการลดความเสี่ยงอื่นๆไม่สามารถหยุดการแพร่กระจายได้

- หากมาตรการป้องกันอื่นๆ เช่น การตรวจหาเชื้อหรือการสวมหน้ากาก ไม่สามารถใช้กับผู้ที่สัมผัสเชื้อ COVID-19 ได้

ในสถานการณ์ดังกล่าว ควรมีระยะเวลากักโรค 5-10 วันหลังการสัมผัสเชื้อครั้งล่าสุดตามระยะฟักตัวของ COVID-19 ตามแต่ระดับความเสี่ยงที่รับได้ การคำนวณระยะเวลากักโรค ให้ใช้วันที่มีการสัมผัสกับผู้ที่มีเชื้อ COVID-19 ในขณะที่พวกเขาแพร่เชื้อได้ เป็นวันที่ 0 วันที่ 1 คือวันเต็มวันแรกหลังจากที่คุณสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีเชื้อ COVID-19

ทางเลือกอื่นๆ ในการกักโรคอาจรวมถึงการให้พนักงานทำงานจากระยะไกลหรือการจัดบริเวณชั่วคราวภายในสถานที่ ให้พนักงานมีพื้นที่ทำงานซึ่งเป็นส่วนตัวและมีการระบายอากาศที่ดี

ผู้ที่อยู่ในสถานที่ดังกล่าว ควรปฏิบัติตามคำแนะนำ "ฉันได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลตรวจเชื้อ COVID-19 เป็นบวก แต่ฉันไม่มีอาการป่วย ฉันควรทำอย่างไร" ด้านบน

เจ้าของสถานที่อาจปรึกษากับผู้กำกับดูแลสาธารณสุขท้องถิ่นของพวกเขาว่าควรจะใช้การกักโรคหรือทางเลือกอื่นในการกักโรคจึงจะเหมาะกับสถานการณ์ และเจ้าของสถานที่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำใดๆ จากผู้กำกับดูแลสาธารณสุขท้องถิ่นด้วย ผู้กำกับดูแลสาธารณสุขท้องถิ่นอาจกำหนดให้มีการกักโรคในสถานการณ์ที่อาจต้องกักโรค

ฉันสัมผัสเชื้อ COVID-19 ได้อย่างไร

ไวรัสที่ก่อให้เกิดโรค COVID-19 แพร่กระจายผ่านอนุภาคหลากหลายขนาดที่ล่องลอยอยู่ในอากาศ ซึ่งได้แก่อนุภาคที่ติดต่อจากการสัมผัสใกล้ชิด เช่น ภายในระยะ 6 ฟุต (2 เมตร) ไปจนถึงอนุภาคที่ค้างอยู่ในอากาศและแพร่กระจายไกลออกไปโดยเฉพาะภายในอาคารที่มีการระบายอากาศไม่ดี ผู้ติดเชื้อ COVID-19 สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้ตั้งแต่สองวันก่อนเริ่มแสดงอาการ (หรือสองวันก่อนวันที่มีผลตรวจเป็นบวก หากไม่มีอาการ) จนถึง 10 วันหลังจากเริ่มมีอาการ (หรือ 10 วันหลังจากวันที่ผลตรวจเป็นบวก หากไม่มีอาการ) หากผู้ติดเชื้อ COVID-19 มีระยะเวลาแยกตัวนานกว่า 10 วัน (เช่น พวกเขาเจ็บป่วยรุนแรงหรือมีภูมิคุ้มกันบกพร่อง) พวกเขาสามารถแพร่เชื้อได้ตลอดจนถึงวันที่สิ้นสุดการแยกตัว หากผู้ที่ตรวจ COVID-19 ได้ผลเป็นบวก มีอาการดีขึ้นหลังจากที่แยกตัวไปอย่างน้อย 5 วัน แล้วตรวจ COVID-19 ได้ผลเป็นลบสองครั้งต่อเนื่องกันโดยเว้นระยะห่างแต่ละครั้ง 24-48 ชั่วโมงถือว่าพวกเขาไม่สามารถแพร่เชื้อได้อีกต่อไป

การสัมผัสใกล้ชิดโดยทั่วไปหมายความว่าคุณอยู่ในระยะ 6 ฟุต (2 เมตร) จากผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 เป็นเวลาสะสมอย่างน้อย 15 นาทีหรือมากกว่าในช่วง 24 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม หากคุณอยู่ในสถานการณ์ที่เพิ่มความเสี่ยงจากการสัมผัสเชื้อ เช่น อยู่ในพื้นที่ปิด พื้นที่ที่มีการระบายอากาศไม่ดี หรือพื้นที่ที่ผู้คนกำลังทำกิจกรรม เช่น ตะโกนหรือร้องเพลง จะมีความเสี่ยงที่คุณอาจสัมผัสเชื้อแม้ว่าผู้ที่มีเชื้อ COVID-19 จะอยู่ห่างจากคุณเกิน 6 ฟุต (2 เมตร) บางคนได้รับเชื้อ COVID-19 โดยไม่รู้ว่าตนสัมผัสกับเชื้อได้อย่างไร

เข้าร่วมการสัมภาษณ์ด้านสาธารณสุข

หากผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 แจ้งสาธารณสุขว่าเพิ่งสัมผัสใกล้ชิดกับคุณ คุณอาจได้รับข้อความหรือโทรศัพท์จากหน่วยงานสาธารณสุข ผู้สัมภาษณ์จะช่วยแนะนำคุณเรื่อง การปฏิบัติตัวและความช่วยเหลือที่มีให้ ผู้สัมภาษณ์จะไม่บอกคุณว่าใครเป็นผู้แจ้งชื่อคุณต่อหน่วยงาน

ฉันได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลตรวจเชื้อ COVID-19 เป็นบวก และตอนนี้ฉันมีอาการป่วย ฉันควรทำอย่างไร

หากคุณสัมผัสกับเชื้อ COVID-19 และมีอาการ (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา) (แม้จะไม่รุนแรง) คุณควรอยู่บ้านและอยู่ห่างจากผู้อื่น รวมถึงรับการตรวจหาเชื้อ COVID-19 ด้วยการตรวจหาไวรัส (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา) ไม่ว่าคุณจะมีสถานะการฉีดวัคซีนเป็นอย่างไร

- หากผลการตรวจแอนติเจนของคุณเป็นลบ
    - อยู่บ้านจนกว่าคุณจะไม่มีไข้ภายใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาโดยไม่ใช้ยาลดไข้ **และ**อาการ (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา) ของคุณดีขึ้นอย่างมากแล้ว
    - ตรวจซ้ำทุก 24-48 ชั่วโมง ตลอดห้าวันหลังจากที่คุณเริ่มมีอาการ หากผ่านไปอย่างน้อยห้าวันหลังจากที่คุณมีอาการ คุณได้ผลตรวจเป็นลบและกังวลว่าคุณอาจยังมีเชื้อ COVID-19 คุณอาจเลือกที่จะตรวจแอนติเจนซ้ำอีกครั้ง ไปใช้การตรวจจากโมเลกุลที่ห้องแล็ป หรือโทรหาผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณ
- หากผลตรวจของคุณเป็นลบและอาการของคุณหมดไปแล้ว โปรดทำตามคำแนะนำในฉันได้สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีผลตรวจเชื้อ COVID-19 เป็นบวก แต่ฉันไม่มีอาการป่วย ฉันควรทำอย่างไร
- หากผลตรวจของคุณเป็นบวก โปรดทำตามคำแนะนำในส่วนสิ่งที่ต้องทำหากคุณมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก (wa.gov) (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา) หากคุณยังไม่ได้รับการตรวจหาเชื้อ โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำในการแยกตัวและสวมหน้ากากแบบเดียวกับผู้ที่มีผลตรวจเป็นบวก
- โปรดดูคำแนะนำแนวทางชั่วคราวสำหรับการตรวจหา SARS-CoV-2 ด้วยตัวเอง (wa.gov) (มีแต่ภาษาอังกฤษ) หากคุณกำลังจะใช้อุปกรณ์ตรวจเชื้อด้วยตัวเอง

สวมหน้ากากคุณภาพสูง (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา) หากคุณต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นทั้งภายในและภายนอกบ้าน ผู้อื่นที่ไม่ได้อยู่ในครอบครัวของคุณควรสวมหน้ากากหรือเครื่องป้องกันลมหายใจ หากคุณต้องอยู่ใกล้พวกเขา หากอาการของคุณแย่ลงหรือคุณเริ่มมีอาการใหม่ ให้ปรึกษากับผู้ให้บริการดูแลสุขภาพ

สำหรับบุคคลที่ไม่มีผู้ให้บริการดูแลสุขภาพ หลายสถานที่ให้การตรวจฟรีหรือมีค่าใช้จ่ายราคาประหยัด โดยไม่คำนึงถึงสถานะการย้ายถิ่นฐาน ดูคำถามพบบ่อยเกี่ยวกับการเข้ารับการตรวจของ Department of Heath (กรมอนามัย) (มีแต่ภาษาอังกฤษ) หรือโทรสายด่วนข้อมูล COVID-19 แห่งรัฐวอชิงตัน (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา)

การแยกตัวและการกักตัวต่างกันอย่างไร

- **การแยกตัว**คือสิ่งที่คุณปฏิบัติหากมีอาการของ COVID-19 อยู่ระหว่างรอผลการตรวจเชื้อ หรือตรวจ COVID-19 ได้ผลเป็นบวก การแยกตัวหมายถึงคุณอยู่ที่บ้านและอยู่ห่างจากผู้อื่น (รวมถึงสมาชิกในครอบครัว) ตามระยะเวลา (มีแต่ภาษาอังกฤษ) ที่แนะนำเพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายเชื้อโรค
- **การกักตัว**หมายถึงการที่คุณอยู่ที่บ้านและอยู่ห่างจากผู้อื่นหลังการสัมผัสเชื้อ COVID-19 ในกรณีที่คุณติดเชื้อและกำลังแพร่เชื้อได้ การกักตัวจะเปลี่ยนสถานะเป็นแยกตัวหากคุณมีผลตรวจ COVID-19 เป็นบวก หรือมีอาการของ COVID-19

แหล่งข้อมูลสำหรับพฤติกรรมสุขภาพกายและใจ

โปรดไปที่เว็บไซต์ของ DOH แหล่งข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ (มีแต่ภาษาอังกฤษ)

แหล่งที่มาและข้อมูลเกี่ยวกับโรค COVID-19 เพิ่มเติม

ติดตามสถานการณ์ COVID-19 ในปัจจุบันของวอชิงตัน (มีแต่ภาษาอังกฤษ), ประกาศของผู้ว่ารัฐ Inslee (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา), อาการ (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา), เชื้อแพร่กระจายอย่างไร (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา), ทุกคนควรเข้ารับการตรวจหาเชื้ออย่างไรและเมื่อไร (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา) และ จะหาวัคซีนได้จากที่ไหน(มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา) ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ในคำถามที่พบบ่อย (มีแต่ภาษาอังกฤษ)

เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ หรือสัญชาติไม่ได้ทำให้บุคคลหนึ่งเสี่ยงต่อการติดโรค COVID-19 เพิ่มขึ้น แต่ข้อมูลเผยให้เห็นว่ากลุ่มคนผิวสีได้รับผลกระทบจากโรค COVID-19 ในอัตราสูงกว่ากลุ่มคนอื่นๆ เนื่องจากการเหยียดสีผิว และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเหยียดเชื้อชาติในเชิงโครงสร้าง เป็นปัจจัยที่ทำให้คนบางกลุ่มมีโอกาสน้อยลงในการปกป้องตนเองและชุมชนของพวกเขา การกล่าวโทษบุคคลอื่นไม่ได้ช่วยต่อสู้กับโรค (มีแต่ภาษาอังกฤษ)
โปรดแชร์ข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อไม่ให้ข่าวลือและข้อมูลที่ผิดๆ แพร่กระจายออกไป

- ข้อมูลการแพร่ระบาดของโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในปี 2019 (COVID-19) จาก Department of Health รัฐวอชิงตัน (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา)
- การรับมือกับไวรัสโคโรนา (COVID-19) ของรัฐวอชิงตัน (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา)
- ค้นหาแผนกหรือสำนักงานเขตที่ดูแลสุขภาพในพื้นที่ของคุณ (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา)
- ข้อมูลไวรัสโคโรนา (COVID-19) โดย CDC (มีในภาษาอื่นๆ บางภาษา)

หากมีคำถามเพิ่มเติม โทรหาสายด่วนข้อมูล COVID-19 ของเราได้ที่หมายเลข **1-800-525-0127**
สายด่วนให้บริการตามเวลาดังนี้

- วันจันทร์ เวลา 6.00 น. ถึง 22.00 น.
- วันอังคารถึงวันอาทิตย์ เวลา 6.00 น. ถึง 18.00 น.
- วันหยุดราชการ (มีแต่ภาษาอังกฤษ) เวลา 6.00 น. ถึง 18.00 น.

สำหรับบริการล่าม **กด #** เมื่อเจ้าหน้าที่รับสาย และ**พูดชื่อภาษาของคุณ**
หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพหรือผลการตรวจของคุณ โปรดติดต่อผู้ให้บริการดูแลสุขภาพ

หากต้องการเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น โปรดโทร 1-800-525-0127
สำหรับบุคคลที่หูหนวกหรือมีความบกพร่องทางการได้ยิน โปรดโทร 711 (Washington Relay) (มีแต่ภาษาอังกฤษ) หรือส่งอีเมลไปที่ civil.rights@doh.wa.gov