

دستورالعمل های قرنطینه خانگی برای بیماری کرونا ویروس 2019 (کووید-19)

دستورالعمل های زیر مخصوص کسانی است که ابتلای آنها به بیماری کووید-19 تایید شده یا از نظر بالینی مشکوک به ابتلا به کووید-19 هستند.

اطلاعاتی برای افراد مبتلا به کووید-19 که بستری نشده اند

مراقبت در منزل

افراد مبتلا به بیماری کووید-19 یا افرادی که آزمایش کووید-19 آنها مثبت شده است اما دارای علائم بیماری نیستند (یعنی بدون علائم هستند) باید تا زمانی که دوره قرنطینه آن ها تکمیل شود و حضور آن ها در کنار افراد دیگر بی خطر باشد، در خانه بمانند و خود را از دیگران جدا کنند.

افراد مبتلا می توانند مراحل زیر را برای تسکین علائم خود انجام دهند:

- استراحت کنید و به بدن تان اجازه دهید بهبود پیدا کند.
- آب بدن خود را تامین کنید — مقادیر زیادی مایعات بنوشید، به ویژه آب و مایعات حاوی الکترولیت ها.
- در صورت نیاز از داروهای بدون نسخه مثل استامینوفن (یا Tylenol®) برای کاهش تب و درد استفاده کنید* — کودکان زیر 2 سال نباید بدون مشورت با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی داروهای سرماخوردگی بدون نسخه را مصرف کنند.

درمان

شهرستان درمان رایگان را به اشخاصی ارائه می کند که اخیراً نتیجه آزمایش کووید-19 آن ها مثبت بوده و دارای علائم هستند یا با هدف کمک به پیشگیری از کووید-19 در میان افرادی که در معرض کووید-19 قرار گرفته اند این درمان را ارائه می کند.

اگر شرایط زیر را داشته باشید ممکن است واجد شرایط درمان باشید:

- نتیجه آزمایش کووید-19 شما مثبت بوده و
- علائم شما طی 5 روز گذشته شروع شده است (برای قرص های ضد ویروس) و
- شما در معرض [ریسک بالای](#) ابتلا به بیماری شدید بر اثر کووید-19 هستید.

منابع عبارتند از:

- **OptumServe** - با این شماره تماس بگیرید **888 1123-634** تا یک وقت ملاقات برای آزمایش یا Paxlovid (پکسلوید)، در صورت واجد شرایط بودن، تعیین کنید.
 - **SesameCare** - با این شماره تماس بگیرید **888 1244-897** تا یک وقت ملاقات از راه دور تعیین کنید، که در صورت واجد شرایط بودن، شامل یک نسخه برای درمان با پکسلوید نیز می باشد.
 - **تست برای درمان ASPR** - محل یک [درمانگاه](#) را برای ویزیت پیدا کنید.
 - **مرکز منطقه ای آنتی بادی مونوکلونال (MARC)** - با این شماره تماس بگیرید **619 685-2500** یا یک ایمیل ارسال کنید به COVIDTreatment@sdcounty.ca.gov برای تعیین وقت ملاقات برای دریافت پکسلوید.
- افراد 12 ساله و بزرگتر را می توان در مرکز منطقه ای آنتی بادی مونوکلونال (MARC) با قرص های ضد ویروسی درمان کرد.* برای درمان کودکان زیر 12 سال، با پزشک اطفال یا ارائه دهنده خود تماس بگیرید.

*درمان بازگشت بعد از [پکسلوید](#) طبق گزارش ها بین 2 تا 8 روز پس از بهبودی اولیه اتفاق می افتد. بازگشت کووید-19 با عود علائم کووید-19 یا یک آزمایش ویروسی مثبت جدید پس از یک آزمایش منفی مشخص می شود. صرف نظر از اینکه آیا بیمار با

یک عامل ضد ویروسی درمان شده است یا خیر، خطر انتقال بیماری در طول بازگشت کووید-19 را می توان از طریق پیروی از [راهنمای CDC برای قرنطینه](#)، من جمله انجام سایر اقدامات احتیاطی مثل ماسک زدن مدیریت کرد.

[راهنمای چاپ شده بیمار را برای](#) کسب اطلاعات بیشتر در مورد درمان رایگان ببینید. برای مطرح کردن سوالات خود لطفاً به این آدرس ایمیل ارسال کنید. COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov برای کسب اطلاعات بیشتر از وب سایت درمان کووید-19 در شهرستان سن دیگو دیدن کنید.

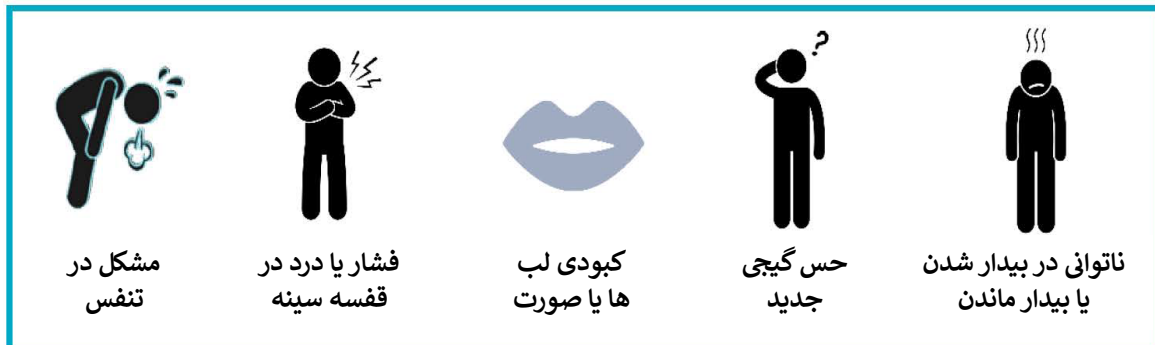
لطفاً صرفاً برای دریافت درمان ضد ویروس یا آزمایش کووید-19 به بخش اورژانس مراجعه نکنید. بخش های اورژانس ما تحت تأثیر افزایش موارد کووید-19 قرار گرفته اند و باید برای افرادی که دچار شرایط پزشکی اضطراری هستند نگه داشته شوند.

*داروهای بدون نسخه ویروس را "درمان" نمی کنند یا از انتقال ویروس به دیگران جلوگیری نمی کنند، اما برای افزایش حس راحتی و تسکین برخی علائم خاص مرتبط با بیماری مصرف آن ها توصیه می شود.

جستجو برای مراقبت های پزشکی

اگر علائم شما بدتر شد، سلامت خود را تحت نظر داشته باشید و مراقبت های پزشکی اضطراری درخواست کنید، به ویژه اگر ریسک ابتلا به بیماری شدید برای شما بیشتر است. این مورد [بزرگسالان مسن تر](#) (خطر ابتلا به بیماری شدید با افزایش سن بیشتر می شود) و [افراد مبتلا به بیماری های پزشکی زمینه ای](#) (مثل سرطان، بیماری مزمن کلیه، بیماری مزمن انسدادی ریه/COPD، نقص ایمنی، چاقی، بیماری های قلبی، بیماری سلول داسی شکل و دیابت نوع 2) را نیز دربرمی گیرد.

اگر علائمی مثل موارد زیر دارید که نیاز به کمک فوری دارند با شماره 911 تماس بگیرید:



به ابراتور 911 بگویید که به کووید-19 مبتلا شده اید. اگر امکان داشت، قبل از رسیدن خدمات پزشکی اورژانسی، ماسک به صورت خود بزنید.

اگر مورد اضطراری نیست، برای دریافت مشاوره پزشکی با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید زیرا آنها ممکن است بتوانند از طریق تلفن به شما کمک کنند. اگر نیاز به مراجعه به یک مرکز مراقبت های بهداشتی دارید، حتماً قبل از ورود برای محافظت از دیگران در برابر گرفتن بیماری از خود ماسک به صورت بزنید.

شاید بیماری کووید-19 برای افراد استرس زا باشد، صفحه [نحوه مدیریت سلامت روان خود و کنار آمدن با بیماری کووید-19](#) برای منابع مخصوص خانواده ها، والدین، و مراقبان به منظور یادگیری نحوه مراقبت از سلامت روان خود و حمایت از عزیزان خود در طول شیوع این بیماری ببینید. همچنین ممکن است باعث آرامش خاطر شما شود اگر بدانید که دایره خدمات بهداشت عمومی هیچ گونه اطلاعات شخصی مربوط به شما را به محل کار یا مدرسه شما اطلاع نخواهد داد یا افشا نخواهد کرد، مگر اینکه انجام این کار برای محافظت از سلامت شما یا سلامت دیگران ضروری باشد.

برای کمک به جلوگیری از سرایت کووید-19 به سایر افراد در خانه و جامعه خود، مراحل زیر را دنبال کنید.

- در خانه بمانید مگر در صورت نیاز برای دریافت مراقبت های پزشکی.
- به محل کار، مدرسه یا فضاهای عمومی نروید.
- تا زمانی که تمام شرایط لازم برای پایان دادن بی خطر دوره قرنطینه خود را ندارید، در خانه بمانید و از دیگران دوری کنید. (جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد پایان دادن به قرنطینه کادر زیر را ببینید.)
- اگر هنگامی که بیمار هستید ناچارید از خانه خارج شوید، از حمل و نقل عمومی استفاده نکنید. در صورت امکان از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید. اگر خودتان نمی توانید رانندگی کنید، تا حد ممکن فاصله بین خود و راننده را حفظ کنید، شیشه های خودرو را هنگام رانندگی پایین بکشید و از ماسک یا پوشش صورت استفاده کنید.
- هماهنگی لازم را برای تحویل غذا و دیگر اقلام ضروری به خانه و قرار داده شدن آن ها جلوی درب منزل انجام دهید اگر کسی را ندارید که بتواند در تامین این نیازهای ضروری به شما کمک کند. [برای اطلاع از خدمات در دسترس با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.](#) اگر باید با کسی جلوی درب ملاقات کنید، صورت خود را بپوشانید.

پایان دادن به قرنطینه خانگی

افراد مبتلا به کووید-19، صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون، عفونت قبلی یا نداشتن علائم، که از خود در خانه مراقبت می کنند، می توانند زمانی که تمام شرایط زیر را دارا باشند قرنطینه خود را قطع کنند.

1. حداقل 5 روز* از زمان ظاهر شدن علائم شما گذشته باشد (یا بعد از اولین آزمایش مثبت در صورت نبود علائم).
2. اگر علائم وجود نداشته باشند یا در حال برطرف شدن باشند، و در روز 5 یا بعد از آن آزمایش دیگری (یا PCR یا آنتی ژن) انجام دهید که منفی باشد، امکان پایان یافتن قرنطینه پس از روز 5 ام وجود دارد.
3. اگر نتوانید آزمایش بدهید، به انتخاب خود آزمایش ندهید، یا در روز 5 (یا بعد از آن) نتیجه آزمایش شما مثبت شود، اگر حداقل 24 ساعت بدون استفاده از داروی تب بر، تب نداشته باشید، امکان پایان دادن به قرنطینه بعد از روز 10 ام وجود دارد.
4. اگر تب دارید، قرنطینه باید تا 24 ساعت بعد از رفع شدن تب ادامه پیدا کند.
5. اگر علائم، به جز تب، بهتر نشدند، به قرنطینه تا زمان از بین رفتن علائم یا تا روز 10 ام ادامه دهید.
6. طبق دستورالعمل ماسک وزارت بهداشت عمومی کالیفرنیا (CDPH)، باید به مدت مجموعاً 10 روز، به خصوص در فضاهای داخلی، از یک ماسک صورت با اندازه مناسب در اطراف دیگران استفاده کنید.

*افراد مبتلا به **بیماری شدید تا بحرانی** یا افرادی که **دچار نقص ایمنی شدید هستند** باید مشورت با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود یا یک متخصص کنترل عفونت را مد نظر قرار دهند و ممکن است به آنها توصیه شود که دوره قرنطینه خود را تا 20 روز افزایش دهند.

- خود را از سایر افراد در خانه جدا کنید.
- یک اتاق مخصوص را در خانه خود انتخاب کنید تا از آن برای قرنطینه کردن خود از دیگران در طول دوران بهبودی استفاده کنید—تا حد امکان با ماندن در این اتاق در خانه خود از دیگران دوری کنید. دوری کردن از افرادی که در معرض **خطر بیشتر ابتلا به بیماری شدید** در صورت ابتلا هستند از اهمیت ویژه ای برخوردار است.
- در صورت امکان از یک سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید. اگر امکان انجام این کار وجود ندارد، همانطور که در زیر نشان داده شده است، بعد از هر بار استفاده سرویس بهداشتی را تمیز و ضدعفونی کنید.
- زمانی که در خانه خود در کنار افراد دیگر هستید فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید - سعی کنید حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید.

- برای تضمین برقراری جریان هوای مناسب، پنجره‌ها را باز کنید یا از یک پنکه یا دستگاه تهویه هوا در فضاهای مشترک خانه استفاده کنید.
- بازدیدکنندگان را به داخل خانه خود راه ندهید.
- تا زمانی که بیمار هستید با حیوانات خانگی یا حیوانات دیگر تماس نداشته باشید.
- از تهیه یا سرو غذا به دیگران اجتناب کنید.
- در صورت امکان از کودکان یا افراد دیگر در خانه خود مراقبت نکنید.
- اگر نمی‌توانید خود را به اندازه کافی در خانه از دیگران جدا کنید، یا اگر با افرادی زندگی می‌کنید که در صورت آلوده شدن به کووید-19 در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید هستند (مثل افراد مسن، افراد مبتلا به بیماری مزمن یا افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف)، اقامت در جای دیگری را که در آن بتوانید از دیگران جدا باشید را مد نظر قرار دهید.

• اگر قرار است در نزدیک افراد دیگر باشید از ماسک صورت استفاده کنید.

هنگامی که در نزدیکی افراد دیگر یا حیوانات خانگی هستید، مثلاً وقتی از یک اتاق یا وسیله نقلیه مشترک استفاده می‌کنید و قبل از ورود به بیمارستان یا مطب ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی، باید از ماسک صورت استفاده کنید. ایده خوبی است که آنها نیز همیشه در نزدیکی شما از ماسک صورت استفاده کنند. اگر قادر به استفاده از ماسک صورت نیستید (مثلاً به این دلیل که تنفس شما را دچار مشکل می‌کند)، افرادی که با شما زندگی می‌کنند نباید با شما در یک اتاق باشند. اگر مجبور باشند که وارد اتاق شما شوند، باید از ماسک صورت استفاده کنند. این افراد پس از خروج از اتاق شما باید بلافاصله دست‌های خود را بشویند، بعد ماسک صورت خود را بردارند و دور بیندازند یا در صورت استفاده از ماسک قابل استفاده مجدد، باید آن را مستقیماً در رختشویی قرار دهند و دوباره دست‌های خود را بشویند.

• سرفه‌ها و عطسه‌های خود را بپوشانید.

در هنگام سرفه یا عطسه کردن دهان و بینی خود را با دستمال یا آستین خود بپوشانید تا از سرایت عفونت به دیگران جلوگیری شود. دستمال‌های استفاده شده را در سطل زباله دارای کیسه بیندازید و بلافاصله دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

• از به اشتراک گذاری وسایل خانه خودداری کنید.

از به اشتراک گذاشتن ظروف، لیوان نوشیدنی، فنجان، لوازم غذاخوری، حوله، ملحفه یا وسایل دیگر با سایر افراد خانه خودداری کنید. این اقلام باید پس از استفاده کاملاً با آب گرم و صابون شسته شوند.

• دستان خود را تمیز نگه دارید.

همه افراد داخل خانه باید دست‌های خود را مکرراً و به طور کامل بشویند، به خصوص پس از گرفتن بینی، سرفه یا عطسه کردن؛ استفاده از سرویس بهداشتی؛ و قبل از میل کردن یا تهیه غذا. از آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه استفاده کنید. چنانچه آب و صابون در دسترس نیست و اگر دست‌ها به وضوح کثیف نیستند، از ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل 60 درصد الکل استفاده کنید. از دست زدن به چشم‌ها، بینی و دهان با دست‌های شسته نشده خودداری کنید.

• تمام سطوح با تعداد دفعات «لمس بالا» را هر روز تمیز کنید.

سطوح با تعداد دفعات لمس بالا از قبیل پیشخوان‌ها، میزها، دستگیره‌های در، لوازم سرویس بهداشتی، توالت‌ها، تلفن‌ها، کیبورد، تبلت‌ها و میزهای کنار تخت می‌باشند. سطوحی را که ممکن است روی آن‌ها خون، مایعات بدن و/یا ترشحات یا مواد دفعی بدن وجود داشته باشد را نیز تمیز کنید. ضدعفونی را با استفاده از [محصولات مورد تایید EPA که استفاده آن‌ها برای مقابله با ویروس کووید-19 ثابت شده است](#) (مانند دستمال مرطوب ضد عفونی کننده Clorox، پاک کننده چند سطحی Lysol Clean & Fresh و دستمال مرطوب ضد عفونی کننده سطح حرفه‌ای Purell) انجام دهید.

• دستورالعمل‌های تمیز کردن

از توصیه‌های ذکر شده در برجسب‌های محصولات تمیز کننده من جمله اقدامات احتیاطی که باید در زمان استفاده از آن محصول انجام دهید، مثل پوشیدن دستکش یا پیش‌بند و تضمین برخورداری از تهویه مناسب در زمان استفاده از آن محصول، پیروی کنید.

- از یک محلول سفید کننده رقیق شده یا یک ماده ضد عفونی کننده خانگی با برچسب "مورد تایید EPA" استفاده کنید. برای این که بدانید آیا این محصول در برابر ویروس ها عمل می کند یا خیر، برچسب محصول را بخوانید، با شماره 1-800 روی برچسب تماس بگیرید یا مراجعه کنید به www.epa.gov.

برای تهیه محلول سفید کننده در خانه:

مقدار زیاد	مقدار کم
1/3 فنجان سفید کننده	4 قاشق چای خوری سفید کننده
1 گالن (16 فنجان) آب	1 کوارت (4 فنجان) آب

4 قاشق چای خوری سفید کننده را به 1 کوارت (4 فنجان) آب اضافه کنید. برای تهیه مقدار بیشتر، 1/3 فنجان سفید کننده را به 1 گالن (16 فنجان) آب اضافه کنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر به راهنمای ضد عفونی کروناویروس کووید-19 ما مراجعه کنید.

- لباس های کثیف را به طول کامل بشویید.
- بلافاصله لباس ها یا ملحفه هایی را که آلوده به خون، مایعات بدن و/یا ترشحات یا مواد دفعی بدن هستند را بردارید و بشویید.
- از دستکش یکبار مصرف در زمان کار با وسایل آلوده استفاده کنید. دستان خود را بلافاصله پس از درآوردن دستکش بشویید – اگر دستکش های یکبار مصرف در دسترس نباشند امکان استفاده از دستکش های نظافت لاستیکی قابل استفاده مجدد وجود دارد که باید بعد از استفاده درآوردن شوند و مستقیماً بدون دست زدن به چیز دیگری در محل شستشو قرار گیرند و دست ها نیز باید بلافاصله پس از درآوردن دستکش ها شسته شوند. اگر دستکشی در دسترس نبود یا از دستکش استفاده نکردید، بعد از دست زدن به هر چیزی که ممکن است با مایعات بدن تماس داشته، بلافاصله و به طور کامل دست های خود را بشویید.
- دستورالعمل های روی برچسب اقلام لباس های کثیف یا لباس ها و مواد شوینده را بخوانید و رعایت کنید. عمل شستشو و خشک کردن را به طور کلی در گرمترین دماهای توصیه شده روی برچسب لباس ها انجام دهید.
- همه دستکش ها، روپوش ها، ماسک های صورت، و سایر موارد آلوده یکبار مصرف را قبل از قرار دادن آنها در کنار سایر زباله های خانگی در یک ظرف دارای کیسه قرار دهید. دست های خود را بلافاصله بعد از دست زدن به این موارد بشویید. در صورت استفاده از دستکش، روپوش، ماسک یا پوشش صورت یکبار مصرف، آن ها را بعد از استفاده مستقیماً در داخل محل شستشو قرار دهید و دست های خود را به طور کامل بشویید.
- **برگشتن به کار یا مدرسه**
زمانی که دوره قرنطینه خانگی خود را تکمیل کردید (طبق کادر بالا در مورد پایان دادن به قرنطینه خانگی)، دیگر عفونی محسوب نمی شوید و می توانید فعالیت های معمول خود، من جمله بازگشت به محل کار یا مدرسه را از سر بگیرید. برای بازگشت به محل کار یا مدرسه، نیازی نیست مدرکی مثل نتیجه آزمایش منفی یا نامه ای از طرف دایره خدمات بهداشت عمومی ارائه کنید. زمانی که در خارج از منزل در نزدیکی افراد دیگر هستید باید همچنان به رعایت تمام دستورالعمل های ایمنی ادامه دهید.

افراد دارای تماس نزدیک کیست؟

"فرد دارای تماس نزدیک" هر شخصی است که از یک فضای داخلی مشترک (مانند خانه، اتاق انتظار درمانگاه، هواپیما) به مدت مجموعاً 15 دقیقه یا بیشتر یا در طول یک دوره زمانی 24 ساعته در دوران عفونت شما استفاده کرده باشد. شما از 48 ساعت/2 روز قبل از شروع علائم خود (برای افرادی که علائم ندارند، این مدت 48 ساعت/2 روز قبل از انجام آزمایش خواهد بود) تا پایان دوره قرنطینه خود عفونی در نظر گرفته می شوید.

اگر آزمایش کووید-19 شما مثبت شده است، باید به همه افراد دارای تماس نزدیک خود بگویید که در معرض کووید-19 قرار گرفته اند و باید از دستورالعمل افراد دارای تماس نزدیک کووید-19 پیروی کنند.

یک راهنمای محرومیت از کار یا قرنطینه ویژه برای افراد دارای تماس نزدیک که در محیط های پرخطر مشخصی زندگی یا کار می کنند، وجود دارد. محیط های پرخطر مکان هایی هستند که سرایت در آنها زیاد است، و جمعیت هایی که خدمات دریافت می کنند در معرض خطر پیامدهای جدی بیماری کووید-19 من جمله بستری شدن در بیمارستان، بیماری شدید و مرگ هستند. این محیط ها به عنوان محیط های پرخطر شناخته می شوند:

- [بناگاه های اضطراری و مراکز سرمایشی و گرمایشی](#)
- [محیط های مراقبت بهداشتی](#)
- [بناگاه های افراد بی خانمان](#)
- [مراکز اصلاح و تربیت و بازداشتگاه های محلی](#)
- [محیط های مراقبت طولانی مدت و مراکز مراقبت از بزرگسالان و سالمندان](#)

اگر افراد دارای تماس نزدیک شما در یکی از این دسته بندی ها قرار می گیرند یا اگر مایل به کسب اطلاعات بیشتری در مورد محرومیت از کار و قرنطینه در شهرستان سن دیگو هستید، به [دستور قرنطینه افسر بهداشت عمومی جهت دریافت اطلاعات بیشتر](#) مراجعه کنید.

محرومیت از کار یا قرنطینه برای افرادی که بدون علامت هستند، صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون آن ها الزامی نیست. افرادی که 30 روز قبل آلوده شده اند، اگر جزء افراد دارای تماس نزدیک و بدون علائم هستند نیازی به آزمایش دادن ندارند. افراد دارای تماس نزدیکی که در گروه های پرخطر مشخص شده در بالا قرار نمی گیرند باید از دستورالعمل عموم مردم پیروی کنند.

از [راهنمای افراد دارای تماس نزدیک کووید-19](#) ما برای کسب اطلاعات بیشتر دیدن کنید. اگر افراد دارای تماس نزدیک شما دچار علائم شود، باید بلافاصله خود را قرنطینه کنند، از [دستورالعمل های قرنطینه خانگی برای کووید-19 پیروی کنند](#)، [آزمایش کووید-19 بدهند](#) در صورت نیاز به مراقبت پزشکی با یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی تماس بگیرند.

اقدامات احتیاطی برای افراد دارای تماس نزدیک

به همه افراد توصیه می شود زمانی که در قرنطینه خانگی هستید، از استفاده از فضای هوای داخلی مشترک با شما خودداری کنند.

در صورتی که مراقبان شما و افرادی که در خانه با آن ها تماس دارید اتاق یا سرویس بهداشتی شما را تمیز می کنند یا با مایعات بدن و/یا ترشحات شما (مانند عرق، بزاق، خلط، مخاط بینی، استفراغ، ادرار، یا اسهال) در تماس هستند باید از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده کنند. این افراد باید ابتدا دستکش های خود را درآورده و دور بریزند، دست های خود را بشویند،

سپس ماسک صورت خود را برداشته و دور بریزند و دوباره دست های خود را بشویند. (در صورت استفاده از ماسک صورت و/یا دستکش یکبار مصرف، این موارد را پس از استفاده مستقیماً در محل شستشو قرار دهید و همان مراحل را برای درآوردن آن ها دنبال کنید.)

از وب سایت ما www.coronavirus-sd.com برای دریافت اطلاعات بیشتر، منابع و راهنمایی دیدن کنید .
اگر دغدغه های بهداشتی دارید، لطفاً با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید. اگر ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی ندارید، بیمه نیستید، یا برای پیدا کردن منابع محلی به کمک نیاز دارید، برای دریافت کمک با شماره 2-1-1 تماس بگیرید.