နိုဗယ် ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19)- ပြုစုပေးသူများအတွက် လမ်းညွှန်ချက် အစီအစဉ်

သင်သည် COVID-19 ကြောင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နေမကောင်းဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားသူတစ်ဦးကို ပြုစုပေးနေပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်-

- သင်နှင့်သင်ချစ်ခင်ရသူတို့ အိမ်တွင် အချိန်ကြာရှည်စွာနေထိုင်ရမည်ဆိုပါက လိုအပ်သောဆေးဝါးအပိုများ လက်ဝယ်ရှိနေစေရန်အလို့ငှာ တောင်းဆိုရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။
- ဆေးဝါးအပိုများကို မရရှိနိုင်ပါက ဆေးဝါးများအား စာတိုက်မှမှာယူရန် စဉ်းစားပါ။
- သင့်ထံတွင် ဖျားခြင်းနှင့် အခြားသော ရောဂါလက္ခဏာများကို ကုသရန်အတွက် ကောင်တာ၌ဝယ်ယူရသော ဆေးဝါးများနှင့် ဆေးကုသရေးပစ္စည်းများ (တစ်ရှူး အစရှိသည်) ရှိနေပါစေ။
- သင့်ထံတွင် ဆေးကုသရေးပစ္စည်းများ (အောက်ဆီဂျင်၊ ဆီး၊ ဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ဆေးခြင်း၊ အနာကုသခြင်း) လုံလုံလောက်လောက်ထားရှိပြီး ထပ်မံရရှိနိုင်ရန်အတွက် အရန်အစီအစဉ်တစ်ခု ဖန်တီးထားပါ။
- သင်ချစ်ခင်ရသူထံတွင် မပုပ်သိုးလွယ်သော စားစရာများ လက်ဝယ်ရှိနေပါစေ။
- သင်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက သင်ချစ်ခင်ရသူအား ဂရုစိုက်ပေးနိုင်မည့်သူကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ အခြားသူများထံ ဖုန်း သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်လုပ်ပါ။ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစု၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ အဖွဲ့အစည်းရှိ ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ အစရှိသည်တို့ထံမှ အကူအညီတောင်းခံရနိုင်ပါသည်။
- အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်စာရင်းတစ်ခု ပြုလုပ်ထားပါ။
- သင်ချစ်ခင်ရသူ နေမကောင်းဖြစ်လာပါက အသုံးပြုရန် တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းနှင့်

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် နားလေးသော ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများအနေဖြင့် 711 (Washington Relay) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။

လက်အိတ်များထားရှိပါ။ ("စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း" တွင် သတင်းအချက်အလက်များ ထပ်မံကြည့်ရှုပါ။)

ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများပြုလုပ်ပါ

- သင်ပြုစုပေးရသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ မကြာခဏထိကိုင်သော အရာဝတ္ထုများနှင့် မျက်နှာပြင်များ (ဥပမာအားဖြင့် စားပွဲများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ မီးခလုတ်များ၊ လက်ကိုင်များ၊ စာရေးစားပွဲများ၊ အိမ်သာများ၊ ဘုံပိုင်ခေါင်းများ၊ ဘေစင်များနှင့် ဆဲလ်ဖုန်းများ) ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ပါ။ COVID-19 ကိုသတ်နိုင်သည့် Environmental Protection Agency (EPA, ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကာကွယ်ရေး အေဂျင်စီ)-မှတ်ပုံတင် ပိုးသတ်ဆေးများကို ကြည့်ရှုပါ။
- အထူးသဖြင့် နှာချေးညှစ်ပြီးနောက်၊ ချောင်းဆိုးပြီးနောက် သို့မဟုတ် နှာချေပြီးနောက် သို့မဟုတ် အများသုံးနေရာသို့ သွားရောက်ပြီးနောက် သင့်လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ မကြာခဏဆေးကြောပါ။
- ဆပ်ပြာနှင့်ရေမရှိပါက အရက် အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သော လက်သန့်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်မျက်နှာ၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်လုံးများကို ထိကိုင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- အများသုံးနေရာများရှိ ထိကိုင်မှုများသော မျက်နှာပြင်များ - ဓာတ်လှေကားခလုတ်များ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ လက်တန်းများကို ထိကိုင်ခြင်းအပြင် လူများနှင့် လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း အစရှိသည်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ မပြုလုပ်မိအောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ခုကိုထိကိုင်ရမည်ဆိုပါက သင့်လက် သို့မဟုတ် လက်ချောင်းကိုဖုံးအုပ်ရန် တစ်ရှူး သို့မဟုတ် သင့်အင်္ကျီလက်ကို အသုံးပြုပါ။
- စားစရာများ ထပ်မံလိုအပ်ပါက မိသားစု၊ လူမှုရေး သို့မဟုတ် စီးပွားဖြစ် ကွန်ရက်များထံမှ စားစရာများအား အိမ်သို့ယူဆောင်ရန်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပါ။

စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း

- အဖျားရှိခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်းအပါအဝင် COVID-19 ဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိထားပါ။ သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေသည်ဟု ခံစားရပါက

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် နားလေးသော ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများအနေဖြင့် 711 (Washington Relay) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။

သင့်ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

- သင်ချစ်ခင်ရသူထံတွင် COVID-19 ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အချက်ပြလက္ခဏာများပေါ်လာပါက ချက်ချင်းဆေးကုသမှုခံယူပါ။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင် အရေးပေါ်အချက်ပြလက္ခဏာများမှာ-
    - အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်း
    - ရင်ခေါင်းအတွင်း မကြာခဏနာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖိအားခံစားရခြင်း
    - စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း သို့မဟုတ် မတက်ကြွခြင်း
    - နှုတ်ခမ်းများ သို့မဟုတ် မျက်နှာပြာခြင်း

  (အဆိုပါစာရင်းတွင် အားလုံးမပါဝင်ပါ။ ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် အလေးထားဖွယ်ရာ အခြားသော ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်းကို သင်၏ဆေးကုသမှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

သင်ချစ်ခင်ရသူသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါ ခံစားနေရပါက

- သင်ချစ်ခင်ရသူထံတွင် ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေပါက အိမ်ထောင်စုဝင်များ၊ အိမ်ထောင်ဖက်များနှင့် ရောဂါလက္ခဏာပြနေသော COVID-19 ရှိကြောင်း မှတ်ခွဲခန်းမှအတည်ပြုထားသည့် လူနာ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှုခံယူနေသည့်လူနာ၏ ဆေးကုသရေးနေရာမဟုတ်သောနေရာရှိ ပြုစုပေးသူများအတွက် Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်တားဆီးရေး စင်တာများ) က အကြံပြုထားသော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- သင်နှင့် သင်ချစ်ခင်ရသူတို့နှစ်ဦးစလုံး နှာခေါင်းစည်း တပ်သင့်ပါသည်။ နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုတည်းရှိပါက သင်ချစ်ခင်ရသူအား ဝတ်ဆင်ရန်ပေးပါ။
- ပြုစုကုသပေးသည့်နေရာသည် လေအေးပေးစက် ရှိသည့် သို့မဟုတ် ရာသီဥတုကောင်းပါက ဖွင့်ထားသည့် ပြတင်းပေါက်ကဲ့သို့သော လေဝင်လေထွက်ကောင်းသည့်နေရာ ဖြစ်ပါစေ။
- သင်ချစ်ခင်ရသူနှင့် တတ်နိုင်သမျှဝေးဝေးနေပြီး ပြုစုပေးပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် နားလေးသော ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများအနေဖြင့် 711 (Washington Relay) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။

- စားစရာ တစ်ခုစီကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်းနှင့် ကောက်ယူခြင်းထက် စားစရာဗန်းကို ပေးခြင်းဖြင့် သင်နှင့် သင်ချစ်ခင်ရသူတို့ကြားတွင် အရာဝတ္ထုများလွှဲပေးခြင်းကို အနည်းဆုံး လျှော့ချပါ။
- သင်ချစ်ခင်ရသူ၏ ပါးစပ်တွင်းသို့ သာမိုမီတာကို ထည့်ပေးခြင်းထက် ၎င်းတို့ထံ လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါ။
- ၎င်းတို့နှင့်စကားပြောသောအခါ ခြောက်ပေခွာထားပါ။

- နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်အတွင်း ဖြစ်နိုင်ပါက သင်ချစ်ခင်ရသူကို အိပ်ခန်းတစ်ခန်းတွင်ထားပြီး ၎င်းတို့သာ သီးသန့်အသုံးပြုရန် သန့်စင်ခန်းထားရှိပါ။
- ၎င်းတို့အခန်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သောအခါတွင် အခြားသော အိမ်ထောင်စုဝင်များအား အဆိုပါအခန်းကို ထပ်မံအသုံးပြုခွင့်မပေးမီ မျက်နှာပြင်များအားလုံးကို သေချာပေါက် ပိုးသတ်ပြီး ပွတ်သုတ်ပါ။

တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးပစ္စည်းမပါရှိဘဲ အန္တရာယ်ကိုလျှော့ချရန် နည်းဗျူဟာများ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကူးစက်ရောဂါရှိသည့် ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦးအား ပြုစုပေးသောအခါတွင် ရှေ့တန်းခံစစ်မှာ နှာခေါင်းစည်း၊ မျက်နှာအကာ၊ လက်အိတ်များ သို့မဟုတ် ဝတ်ရုံကဲ့သို့သော personal protective equipment (PPE, တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးပစ္စည်း) ကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် PPE ကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်မရရှိနိုင်ပါ။ ဖော်ပြပါနည်းဗျူဟာများသည် မှန်ကန်သော PPE နည်းတူ သင့်အား မကာကွယ်နိုင်ကြောင်းနှင့် PPE နှင့် သတိထားရသော ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးအပြုအမူများနေရာတွင် အစားမထိုးသင့်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။

- **နှာခေါင်းစည်းမရရှိနိုင်ပါက** သင် အခန်းတွင်းရှိနေစဉ် သင်ချစ်ခင်ရသူချောင်းဆိုးသည့်အခါ အုပ်ကာခိုင်းပါ။ ဥပမာအနေဖြင့် သင်ချစ်ခင်ရသူအား ချောင်းဆိုးလျှင် ပဝါ၊ အိပ်ရာခင်း သို့မဟုတ် စောင်ဖြင့် အုပ်ကာခိုင်းပါ။ ယင်းကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းကြောင့် ဗိုင်းရပ်စ်များ ပြန့်ပွားမှုကို မရပ်တန့်နိုင်သော်လည်း ပျံ့နှံ့သည့်အကွာအဝေးကို ကန့်သတ်နိုင်ပါသည်။
- **အကာအကွယ်ဝတ်ရုံမရှိပါက အမှိုက်အိတ်များ၊ ပလတ်စတစ်အိတ်များနှင့် ပလတ်စတစ်အပတ်တို့ကိုသုံးရန် စဉ်းစားပါ။** အမှိုက်အိတ်တစ်အိတ်တွင် ခြေထောက်ဝင်ရန် အပေါက်ဖောက်ပြီး သေချာပေါက်ခါးဆံ့ကာ အခြားအမှိုက်အိတ်တစ်လုံးကို

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် နားလေးသော ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများအနေဖြင့် 711 (Washington Relay) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ပိုင်းအတွက် အသုံးပြုပါ။ ဖျားနာနေသော သင်ချစ်ခင်ရသူနှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် သင့်အဝတ်အစား သို့မဟုတ် အဖုံးအကာများဖြင့် ပရိဘောဂ သို့မဟုတ် အိမ်ရှိ အခြားသောပစ္စည်းများကို မထိမိစေရန် သတိထားပါ။

- **လဲရန် အဝတ်နှင့်ဖိနပ်အပိုယူလာပြီး ၎င်းတို့ကို သီးခြားနေရာတွင်ထားပါ။** တစ်နေ့တာအတွက် ပြုစုကုသမှုပြီးမြောက်သောအခါ သို့မဟုတ် ပြန်တော့မည့်အခါ သန့်ရှင်းသောအဝတ်အစားများနှင့် ဖိနပ်များလဲသွားပြီး ညစ်ပေနေသောအရာများကို လျှော်ဖွပ်ရန်အတွက် အမှိုက်အိတ်ထဲသို့ ထည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သင်ချစ်ခင်ရသူပြန်ကောင်းလာသည်အထိ (အခြားနေရာသို့မစီးသော) ပြုစုပေးနေစဉ်အတွင်းဝတ်ဆင်သည့် ဖိနပ်တစ်စုံ သပ်သပ်ထားပါ။ ၎င်းတို့ပြန်ကောင်းလာသည်နှင့် ဖိနပ်များကို အပြင်ဘက်တွင် 72 နာရီကြာထားရှိပြီးနောက် နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်လည်အသုံးမပြုမီ ဖိနပ်ခွာအပါအဝင် ဖိနပ်တစ်ခုလုံးကို ပိုးသတ်ဆေးဖြင့်သုတ်ပါ။
- **ညစ်ပေနေသည့် အဝတ်အစား၊ ဝတ်ရုံ သို့မဟုတ် အခြားသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ အမှိုက်အိတ်များ) ကို ချွတ်သည့်အခါ အတွင်းပိုင်းကိုသာထိကိုင်ပြီး ပခုံးပေါ်မှခွာတ်ပါ။** တစ်ခါသုံးပစ္စည်းများအားလုံး (ဥပမာ လက်အိတ်များနှင့် ဝတ်ရုံ) ကို ချည်ထားသော အမှိုက်အိတ်အတွင်း လွှင့်ပစ်ကာ သင့်ပြုစုကုသရေးအလှည့်ပြီးနောက် အဝတ်များအားလုံးကို လျှော်ဖွတ်ပါ။
- **ကြက်ပေါင်စေး သို့မဟုတ် ရာဘာလက်အိတ်များမရှိပါက ပန်းကန်ဆေးသည့်လက်အိတ်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။** အသုံးပြုပြီးနောက် ၎င်းတို့ကို လွှင့်ပစ်ပါ။ ညစ်ပတ်သောအဝတ်အစားများကို ဖြစ်နိုင်သမျှ လက်ဗလာဖြင့်မထိကိုင်ဘဲ သယ်ဆောင်ပါ။ ဥပမာ ညစ်ပတ်သော အိပ်ရာခင်းများကို အဝတ်လျှော်ခြင်းအတွင်း ထည့်ပြီးသယ်ပါ။ အသုံးပြုပြီးနောက် ၎င်းကိုပိုးသတ်ပြီး ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် တိုက်ချွတ်ပါ။ (မှတ်ချက်- ညစ်ပေသည့်အရာများထည့်သယ်ပြီးသော အဝတ်လျှော်ခြင်းကို သန့်ရှင်းရေးမလုပ်၊ ပိုးမသတ်ထားဘဲ ထိုခြင်းအတွင်းသို့ လျှော်ဖွပ်ပြီးအရာများကို လုံးဝမထည့်ပါနှင့်။
- **ပိုးသတ်ဆေးမတွေ့ပါက** အိုင်ဆိုပရိုပယ်လ်အရက် 60 % သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသည့်ထဲတွင် နှစ်ထားသော စက္ကူပဝါသည် ဗိုင်းရပ်စ်များကို သတ်နိုင်ပါသည်။ ပိုးသတ်ပြီးနောက် ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နှင့် တိုက်ချွတ်ခြင်းကို ထပ်လောင်း ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- **မျက်နှာအကာ သို့မဟုတ် မျက်လုံးအကာမရှိပါက** ကုန်မာဆိုင်များတွင် ဝယ်ယူနိုင်သော နေကာရေကာမျက်မှန်များ၊ ဓာတ်ခွဲခန်းသုံး သို့မဟုတ် ခြံအလုပ်လုပ်ရာတွင်အသုံးပြုသော

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် နားလေးသော ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများအနေဖြင့် 711 (Washington Relay) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။

ဘေးကင်းရေးမျက်မှန်များကို ရှာဖွေပါ သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံအတွက် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်သည့် မျက်မှန်များကိုပင် တပ်နိုင်ပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်နှင့်ဗိုင်းရပ်ကြား၌ အဟန့်အတားတစ်ခုရှိသည့်အပြင် ကောင်းစွာမြင်နိုင်စေရန်ဖြစ်သည်—ယင်းသည် သင့်မျက်လုံးများကိုမထိကိုင်မိစေရန် သတိပေးသည့်အရာအဖြစ်လည်း လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါအရာများသည် သင့်မျက်လုံးများတွင် မကူးစက်စေရန် ကာကွယ်မပေးနိုင်သော်လည်း ကူးစက်နိုင်သည့်အဆင့်ကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုရရှိနိုင်စေရန်

သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုရရှိနိုင်စေရန်အတွက် www.doh.wa.gov/coronavirus သို့မဟုတ် www.coronavirus.wa.gov သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

မေးမြန်းလိုသည်များရှိပါက 1-800-525-0127 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အမှာစကားသံကြားရသောအခါတွင် # ကိုနှိပ်ပါ။ ဖုန်းလိုင်းများကို နေ့စဉ် နံနက် 6 နာရီမှ ည 10 နာရီ အထိ ဖွင့်ထားပါသည်။ တယ်လီဖုန်းဖြင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖုန်းကိုင်သောအခါတွင် သင့်ဘာသာစကားကို ပြောပြပါ။ စကားပြန်ကို ဆက်သွယ်ရန်အတွက် မိနစ်ပိုင်းကြာနိုင်ပါသည်။ သင့်တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေး၊ COVID-19 စစ်ဆေးမှု သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှုရလဒ်များအကြောင်း မေးမြန်းရန်အတွက် သင့်ကျန်းမာရေးပြုစုကုသပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-525-0127 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် နားလေးသော ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများအနေဖြင့် 711 (Washington Relay) သို့ ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် civil.rights@doh.wa.gov ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။