

# طرز العمل قرنطین خانگی برای مرض کرونا ویروس 2019 (کووید-19)

طرز العمل های زیر مخصوص اشخاصی است که مصاب شدن آنها به مرض کووید-19 تایید شده یا از نظر کلینیکی مشکوک به کووید-19 می باشند.

## معلوماتی برای افراد مصاب به کووید-19 که در شفاخانه بستری نشده اند

### مراقبت در خانه

افراد مصاب به مرض کووید-19 یا اشخاصی که تست کووید-19 آنها مثبت شده است اما دارای علائم مرض نیستند (یعنی بدون علائم اند) باید تا زمانی که دوره قرنطین 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 مصاب مراحل ذیل را برای کاهش علائم خود می توانند انجام دهند:

- استراحت کنید و به بدنتان اجازه دهید تا جور شود.
- آب بدن خود را تامین کنید — مقادیر زیادی مایعات بنوشید، به ویژه آب و مایعات حاوی الکترولیت ها.
- در صورت ضرورت از دواهای بدون نسخه مثل استامینوفن (یا Tylenol®) برای کاهش تب و درد استفاده کنید \* — اطفال زیر 2 سال باید بدون مشورت با ارائه کننده مراقبت های صحی دواى سرماخوردگی بدون نسخه را مصرف نکنند.

### تداوی

شهرستان تداوی بدون کدام مصرفی برای اشخاصی ارائه می کند که اخیراً نتیجه تست کووید-19 آن ها مثبت بوده و دارای علائم هستند یا با هدف کمک به جلوگیری از کووید-19 در میان افرادی که در معرض کووید-19 قرار گرفته اند این تداوی را ارائه می کند.

اگر شرایط ذیل را داشته باشید ممکن است واجد شرایط تداوی باشید:

- نتیجه تست کووید-19 شما مثبت بوده و
- علائم شما در جریان 5 روز پیش شروع شده است (برای تبلیت های ضد ویروس) و
- شما در معرض [ریسک بلند](#) مصاب شدن به مرض شدید بر اثر کووید-19 هستید.

منابع به شمول این مواردند:

- **OptumServe** - به تماس شوید با نمبر **634-1123 (888)** تا یک وقت ملاقات برای تست یا Paxlovid (پکسلووید)، در صورت واجد شرایط بودن، تعیین کنید.
- **SesameCare** - به تماس شوید با نمبر **897-1244 (888)** تا یک وقت ملاقات از راه دور تعیین کنید، که در صورت واجد شرایط بودن، همچنان به شمول یک نسخه برای تداوی با پکسلووید می باشد.
- تست برای تداوی **ASPR** - محل یک [کلینیک](#) را برای ویزیت یافت کنید.
- مرکز منطوقی آنتی بادی مونوکلونال (MARC) - با این نمبر به تماس شوید **685-2500 (619)** یا یک ایمیل روان کنید به [COVIDTreatment@sdcounty.ca.gov](mailto:COVIDTreatment@sdcounty.ca.gov) برای تعیین وقت ملاقات برای دریافت پکسلووید.

افراد 12 ساله و کلانتر را می توان در مرکز منطوقی آنتی بادی مونوکلونال (MARC) با تبلت های ضد ویروسی معالجه کرد.\* برای تداوی کودکان زیر 12 سال، با متخصص اطفال یا ارائه دهنده خود به تماس شوید.

\*تداوی بازگشت بعد از [پکسلووید](#) به اساس راپورها بین 2 الی 8 روز پس از بهبودی اولیه اتفاق می افتد. بازگشت کووید-19 با عود

علائم کووید-19 یا یک تست ویروسی مثبت جدید پس از یک تست منفی مشخص می شود. صرف نظر از اینکه آیا مریض با یک عامل ضد ویروسی معالجه شده است یا خیر، خطر انتقال مریضی در جریان بازگشت کووید-19 را می توان از طریق مراعات [رهنمای CDC برای قرنطین](#)، به شمول انجام سایر اقدامات احتیاطی مثل ماسک زدن، مدیریت کرد.

[رهنمای چاپ شده مریض را برای](#) کسب معلومات بیشتر در مورد تداوی بدون مصرفی ببینید. برای مطرح کردن سوالات خود لطفاً به این آدرس ایمیل ارسال کنید [COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov](mailto:COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov) برای کسب معلومات بیشتر از وب سایت تداوی کووید-19 [در شهرستان سن دیگو](#) دیدن کنید.

لطفاً صرف برای دریافت تداوی ضد ویروس یا تست کووید-19 به بخش ایمرجنسی مراجعه نکنید. بخش های ایمرجنسی ما تحت تأثیر بلند رفتن موارد کووید-19 قرار گرفته اند و باید برای افرادی که مصاب به تکلیف شدید هستند نگه داشته شوند.

\*دوهای بدون نسخه ویروس را "تداوی" نمی کنند یا از انتقال ویروس به دیگران جلوگیری نمی کنند، اما برای بلند بردن حس راحتی و کم کردن برخی علائم خاص مرتبط با مریضی استعمال آن ها توصیه می شود.

### دریافت مراقبت طبی

اگر علائم شما بدتر شد، صحت خود را زیر نظر داشته باشید و مراقبت های صحی ایمرجنسی درخواست کنید، به ویژه اگر ریسک مصاب شدن به مریضی شدید برای شما بلندتر است. این مورد به شمول [کلانسالان پیرتر](#) (خطر مصاب شدن به مرض شدید با بیشتر شدن سن بلندتر می رود) و [افراد مصاب به تکلیف زمینه ای](#) (مثل سرطان، مرض مزمن کلیه، مرض مزمن انسدادی ریه/COPD، نقص سیستم معافیت، چاقی، تکلیف های قلبی، مرض سلول داسی شکل و شکر نوع 2) می شود.

**هرگاه علائمی مثل موارد ذیل دارید که ضرورت به کمک عاجل دارند با نمبر 911 به تماس شوید:**



به ایتور 911 بگویند که مصاب به کووید-19 شده اید. اگر امکان داشت، قبل از رسیدن خدمات طبی ایمرجنسی، ماسک به صورت بزنید.

اگر مورد ایمرجنسی نیست، برای دریافت مشوره طبی با ارائه دهنده مراقبت های صحی خود به تماس شوید به خاطر این که آنها شاید از طریق تلفون شما را کمک کرده بتوانند. اگر ضرورت به رجوع به یک مرکز مراقبت های صحی دارید، حتماً پیش از داخل شدن برای محافظت از دیگران علیه مصاب شدن به مریضی از طریق شما، از ماسک صورت استفاده کنید.

شاید مریضی کووید-19 برای افراد استرس زا باشد، صفحه [طریقه مدیریت صحت روانی خود و کنار آمدن با مرض کووید-19](#) را برای منابع مخصوص خانواده ها، والدین، و مراقبان به مقصد یادگیری طریقه مراقبت از صحت روان خود و حمایت از عزیزان خود در جریان شیوع این مریضی ببینید. همچنان ممکن است باعث آرامش خاطر شما شود اگر بفهمید که خدمات صحت عامه کدام معلومات شخصی مربوط به شما را برای محل کار یا مکتب شما اطلاع نخواهد داد یا معلوم نخواهد کرد، مگر اینکه انجام این کار برای محافظت از صحت شما یا صحت دیگران ضروری باشد.

برای کمک به جلوگیری از سرایت کووید-19 به دیگر افراد در خانه و جامعه خود، مراحل زیر را انجام دهید.

- در خانه بمانید مگر در صورت ضرورت برای دریافت مراقبت های صبحی.
- به محل کار، مکتب یا فضاهای عامه روان نشوید.
- تا زمانی که تمام شرایط لازم برای ختم بی خطر دوره قرنطین خود را ندارید، در خانه بمانید و از دیگران دوری کنید. (برای کسب معلومات بیشتر در مورد ختم قرنطین بکس ذیل را ببینید.)
- اگر هنگامی که مریض هستید مجبورید از خانه بیرون شوید، از ترانسپورت عامه استفاده نکنید. در صورت امکان از واسطه نقلیه شخصی استفاده کنید. اگر خودتان نمی توانید رانندگی کنید، تا حد ممکن فاصله بین خود و درپور را حفظ کنید، شیشه های موتر را هنگام رانندگی پایین نگه دارید و از ماسک یا پوشش صورت استفاده کنید.
- هماهنگی لازم را برای تحویل نان و دیگر اقلام ضروری به خانه و قرار داده شدن آن ها جلوی دروازه خانه انجام دهید اگر کسی را ندارید که بتواند در تامین این نیازهای ضروری شما را کمک کند. [برای اطلاع از خدمات در دسترس با نمبر 2-1-1 به تماس شوید.](#) اگر باید با کسی جلوی دروازه ملاقات کنید، صورت خود را بپوشانید.

### ختم قرنطین خانگی

افراد مصاب به کووید-19، صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون، عفونت قبلی یا نداشتن علائم، که از خود در خانه مراقبت می کنند، زمانی که تمام شرایط ذیل را داشته باشند قرنطین خود را ختم کرده می توانند.

1. حداقل 5 روز\* از زمان ظاهر شدن علائم شما گذشته باشد (یا پس از اولین تست مثبت در صورت نبود علائم).
2. اگر علائم وجود نداشته باشند یا در حال رفع شدن باشند، و در روز 5 یا بعد از آن تست دیگری (یا PCR یا آنتی ژن) انجام دهید که منفی باشد، امکان ختم قرنطین پس از روز 5 ام وجود دارد.
3. اگر نتوانید تست بدهید، به انتخاب خود تست ندهید، یا در روز 5 (یا پس از آن) نتیجه تست شما مثبت شود، اگر حداقل 24 ساعت بدون استفاده از دوی رفع تب، تب نداشته باشید، امکان ختم کردن قرنطین پس از روز 10 ام وجود دارد.
4. اگر تب دارید، قرنطین باید تا 24 ساعت پس از رفع تب ادامه پیدا کند.
5. اگر علائم، به جز تب، بهتر نشدند، قرنطین را تا زمان رفع علائم یا تا روز 10 ام ادامه دهید.
6. به اساس طرز العمل ماسک وزارت صحت عامه کلیفورنیا (CDPH)، باید برای مجموعاً 10 روز، به ویژه در فضاهای داخلی، از یک ماسک صورت با سایز مناسب در نزدیکی دیگر افراد استفاده نمایید.

\*افراد مصاب به **تکلیف شدید تا بحرانی** یا افرادی که **مصاب به نقص معافیت شدید هستند** باید مشوره با ارائه دهنده مراقبت های صبحی خود یا یک متخصص کنترل عفونت را مد نظر قرار دهند و شاید به آنها توصیه شود که دوره قرنطین خود را تا 20 روز افزایش دهند.

- خود را از دیگر افراد در خانه جدا کنید.
- یک اتاق مخصوص در خانه خود را انتخاب کنید تا از آن برای قرنطین کردن خود از دیگران در طول دوران بهبودی استفاده نمایید—تا حد امکان با ماندن در این اتاق در خانه خود از دیگران دوری کنید. مخصوصاً خیلی مهم است که از افرادی که در معرض **خطر بلندتر مصاب شدن به مرض شدید** در صورت مصاب شدن هستند دور بمانید.
- اگر ممکن است از یک تشناب جداگانه استفاده کنید. اگر امکان انجام این کار وجود ندارد، همانطور که در ذیل نشان داده شده است، بعد از هر بار استفاده تشناب را صفاکاری و ضدعفونی کنید.
- زمانی که در خانه خود در کنار دیگر افراد هستید فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید - کوشش کنید حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید.

- برای تضمین برقراری جریان هوای مناسب، پنجره ها را باز کنید یا از یک پنکه یا دستگاه تهویه هوا در فضاهای مشترک خانه استفاده نمایید.
- بازدیدکنندگان را به داخل خانه خود راه ندهید.
- تا زمانی که مریض هستید با حیوانات خانگی یا حیوانات دیگر تماس نداشته باشید.
- از ساختن یا سرو نان برای دیگران خودداری کنید.
- اگر ممکن است از اطفال یا دیگر افراد 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 مصاب شدن به مریضی شدید می‌باشند (مثل افراد کلان، افراد مصاب به مرض مزمن یا افراد دارای سیستم معافیت ضعیف)، اقامت در جای دیگری را که در آن بتوانید از دیگران جدا باشید مدّ نظر قرار دهید.

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

زمانی که در نزدیکی دیگر افراد یا حیوانات خانگی هستید، مثلاً وقتی از یک اتاق یا واسطه نقلیه مشترک استفاده می‌کنید و پیش از ورود به شفاخانه یا مطب ارائه دهنده مراقبت های صبحی، باید از ماسک صورت استفاده نمایید. ایده خوبی است که آنها نیز همیشه در نزدیکی شما از ماسک صورت استفاده کنند. اگر از ماسک صورت استفاده کرده نمی‌توانید (مثلاً به خاطر این که تنفس شما را دچار مشکل می‌کند)، اشخاصی که با شما زندگی می‌کنند باید با شما در یک اتاق نباشند. اگر مجبور باشند که وارد اتاق شما شوند، باید از ماسک صورت استفاده کنند. این افراد پس از بیرون شدن از اتاق شما باید بلافاصله دست های خود را بشویند، بعد ماسک صورت خود را بکشند و دور بیاورند یا در صورت استفاده از ماسک قابل استفاده مجدد، باید آن را مستقیماً در رختشویی قرار دهند و دوباره دست های خود را بشویند.

### • سرفه ها و عطسه های خود را بپوشانید.

در هنگام سرفه یا عطسه کردن دهان و دماغ خود را با کاغذ یا آستین خود بپوشانید تا از سرایت عفونت به دیگران جلوگیری شود. کاغذهای استفاده شده را در سطل زباله دارای کیسه بیندازید و بلافاصله دست های خود را با آب و صابون بشویند.

### • از شریک کردن وسایل خانه خودداری کنید.

از شریک کردن ظروف، گیلان نوشیدنی، پیاله، لوازم نان خوردن، حوله، ملحفه یا وسایل دیگر با دیگر افراد خانه خودداری کنید. این اقلام باید پس از استفاده کاملاً با آب گرم و صابون شسته شوند.

### • دستان خود را پاک نگه دارید.

همه افراد داخل خانه باید دستان خود را مکرراً و کاملاً بشویند، به ویژه پس از گرفتن دماغ، سرفه یا عطسه کردن؛ استفاده از تشناب؛ و قبل از خوردن یا پخته کردن نان. از آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه استفاده کنید. اگر آب و صابون در دسترس نیست و اگر دست ها به طور واضح کثیف نیستند، از ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل 60 درصد الکل استفاده کنید. از لمس کردن چشم ها، دماغ و دهان با دستان شسته نشده خودداری کنید.

### • تمام سطوح با تعداد دفعات «لمس بلند» را هر روز صفاکاری کنید.

سطوح با تعداد دفعات لمس بلند به شمول کانترها، میزها، دستگیره های در، لوازم حمام، تشناب ها، تلفون ها، کیبوردها، تبلت ها و میزهای کنار تخت می باشند. همچنان سطوحی را که ممکن است بالای آن ها خون، مایعات بدن و/یا ترشحات یا مواد دفعی بدن وجود داشته باشد را پاک کنید. ضدعفونی را با استفاده از [محصولات مورد تایید EPA که استفاده آن ها برای مقابله با ویروس کووید--19 ثابت شده است](#) (به طور مثال کاغذ مرطوب ضد عفونی کننده Clorox، پاک کننده چند سطحی Lysol Clean & Fresh و کاغذ مرطوب ضد عفونی کننده سطح حرفه ای Purell) انجام دهید.

### • طرز العمل های صفاکاری

پیشنهادات ذکر شده در لیبل های محصولات صفاکاری به شمول اقدامات احتیاطی که باید در زمان استفاده از آن محصول انجام دهید، مثل پوشیدن دستکش یا پیش بند و تضمین برخورداری از تهویه مناسب در زمان استفاده از آن محصول، را مراعات کنید.

- از یک محلول سفید کننده رقیق شده یا یک ماده ضد عفونی کننده خانگی استفاده کنید با لیبل که در آن نوشته شده "مورد تایید EPA". برای این که بفهمید آیا این محصول در برابر ویروس ها عمل می کند یا خیر، لیبل محصول را بخوانید، با نمبر 1-800 روی لیبل به تماس شوید یا رجوع کنید به [www.epa.gov](http://www.epa.gov).

### برای تهیه محلول سفید کننده در خانه:

مقدار کلان	مقدار خرد
1/3 گیلان سفید کننده	4 قاشق چای خوری سفید کننده
1 گالن (16 پیاله) آب	1 کوارت (4 پیاله) آب

4 قاشق چای خوری سفید کننده را به 1 کوارت (4 پیاله) آب اضافه نمایید. برای تهیه مقدار بیشتر، 1/3 پیاله سفید کننده را به 1 گالن (16 پیاله) آب اضافه نمایید. [برای کسب معلومات بیشتر رجوع به راهنمای ضد عفونی کروناویروس کووید-19 ما کنید.](#)

- کالاهای کثیف را به طول کامل بشویید.
- بلافاصله کالاهای یا ملحفه هایی را که آلوده به خون، مایعات بدن و/یا ترشحات یا مواد دفعی بدن هستند را بکشید و بشویید.
- از دستکش یکبار مصرف در زمان کار با وسایل آلوده استفاده کنید. دستان خود را بلافاصله پس از کشیدن دستکش بشویید – اگر دستکش های یکبار مصرف در دسترس نباشند امکان استفاده از دستکش های صفاکاری پلاستیکی قابل استفاده مجدد وجود دارد که باید پس از استفاده کشیده شوند و مستقیماً بدون لمس کردن چیز دیگری در محل شستشو قرار گیرند و دستان نیز باید بلافاصله پس از کشیدن دستکش ها شسته شوند. اگر دستکشی در دسترس نبود یا از دستکش استفاده نکردید، بعد از لمس کردن هر چیزی که ممکن است با مایعات بدن تماس داشته، بلافاصله و به طور کامل دستان خود را بشویید.
- طرزالعمل های روی لیبل اقلام کالاهای کثیف یا کالاهای و مواد صفاکاری را بخوانید و مراعات کنید. عمل شستشو و خشک کردن را به طور کلی در گرمترین دماهای توصیه شده روی لیبل کالاهای انجام دهید.
- تمام دستکش ها، رویوش ها، ماسک های صورت و دیگر موارد آلوده یکبار مصرف را پیش از قرار دادن آنها در کنار دیگر زباله های خانگی داخل یک ظرف دارای کیسه قرار دهید. دستان خود را بلافاصله پس از لمس کردن این موارد بشویید. در صورت استفاده از دستکش، رویوش، ماسک یا پوشش صورت یکبار مصرف، آن ها را پس از استفاده مستقیماً در داخل محل شستشو قرار دهید و دستان خود را به طور کامل بشویید.

### پس رفتن به محل کار یا مکتب

- زمانی که دوره قرنطین خانگی خود را مکمل کردید (طبق بکس فوق در مورد ختم قرنطین خانگی)، دیگر عفونی محسوب نمی شوید و فعالیت های معمول خود، به شمول پس رفتن به محل کار یا مکتب را دوباره شروع کرده می توانید. برای پس رفتن به محل کار یا مکتب، ضرورتی نیست مدرکی مثل نتیجه تست منفی یا نامه ای از طرف خدمات صحتی عامه ارائه کنید. زمانی که بیرون از خانه در نزدیکی دیگر افراد هستید باید به مراعات همه طرزالعمل های ایمنی ادامه دهید.

### فرد دارای تماس نزدیک کیست؟

"فرد دارای تماس نزدیک" هر شخصی است که از یک فضای داخلی مشترک (به طور مثال خانه، اتاق انتظار کلینیک، طیاره) به مدت مجموع 15 دقیقه یا بیشتر یا در جریان یک دوره زمانی 24 ساعته در دوره عفونت شما استفاده کرده باشد. شما از 48 ساعت/2 روز پیش از شروع علائم خود (برای افرادی که علائم ندارند، این مدت 48 ساعت/2 روز پیش از انجام تست خواهد بود) تا ختم دوره قرنطین خود عفونی در نظر گرفته می شوید.

اگر تست کووید-19 شما مثبت شده است، باید به همه افراد دارای تماس نزدیک خود اطلاع دهید که در معرض کووید-19 قرار گرفته اند و باید طرزالعمل افراد دارای تماس نزدیک کووید-19 را مراعات کنند.

یک رهنمای محرومیت از کار یا قرنطین ویژه برای افراد دارای تماس نزدیک که در محیط های پرخطر مشخصی زندگی یا انجام وظیفه 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 مرض کووید-19 به شمول بستری شدن در شفاخانه، مرض شدید و مرگ هستند. این محیط ها به حیث محیط های پرخطر شناخته می شوند:

- [بناگاه های ایمرجنسی و مراکز سرمایشی و گرمایشی](#)
- [محیط های مراقبت صبحی](#)
- [بناگاه های افراد بی خانمان](#)
- [مراکز اصلاح و تربیت و محبس های محلی](#)
- [محیط های مراقبت طولانی مدت و مراکز مراقبت از کلانسالان و کلان ها](#)

اگر افراد دارای تماس نزدیک شما در یکی از این کتگوری ها قرار می گیرند یا اگر مایل به کسب معلومات بیشتری در مورد محرومیت از کار و قرنطین در شهرستان سن دیگو هستید، رجوع به [فرمایش قرنطین افسر صحت عامه برای دریافت معلومات بیشتر](#) کنید.

محرومیت از کار یا قرنطین برای اشخاصی که علامت ندارند، صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون آن ها لازمی نیست. افرادی که 30 روز پیش آلوده شده اند، اگر جزء افراد دارای تماس نزدیک و بدون علائم هستند ضرورتی به تست شدن ندارند. افراد دارای تماس نزدیکی که در کتگوری های پرخطر مشخص شده در فوق قرار نمی گیرند باید طرزالعمل عامه مردم را مراعات کنند.

از [رهنمای افراد دارای تماس نزدیک کووید-19](#) ما برای کسب معلومات بیشتر دیدن کنید. اگر افراد دارای تماس نزدیک شما مصاب علائم شود، باید بلافاصله خود را قرنطین کنند، [طرزالعمل های قرنطین خانگی برای کووید-19 را مراعات نمایند](#)، [تست کووید-19 بدهند](#) و در صورت نیاز به مراقبت طبی با یک ارائه دهنده مراقبت های صبحی به تماس شوند.

### اقدامات احتیاطی برای افراد دارای تماس نزدیک

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

اگر مراقبان شما و افرادی که در خانه با آن ها تماس دارید اتاق یا تشناب شما را صفاکاری می کنند یا با مایعات بدن و/یا ترشحات شما (مثل عرق، بزاق، خلط، مخاط دماغ، استفراغ، تشناب خالی، یا اسهال) در تماس هستند باید از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند. این افراد باید اول دستکش های خود را بکشند و دور بریزند، دستان خود را بشویند،

سپس ماسک صورت خود را بکشند و دور بریزند و دوباره دستان 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 کشیدن آن ها انجام دهید.)

از وبسایت ما [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) برای دریافت معلومات بیشتر، منابع و رهنمائی دیدن کنید.  
**اگر تشویش های صبحی دارید، لطفاً با ارائه دهنده مراقبت های صبحی خود به تماس شوید.** اگر ارائه دهنده مراقبت های صبحی ندارید، بیمه نیستید، یا برای یافت کردن منابع محلی ضرورت به کمک دارید، برای دریافت کمک با نمبر 1-1-2 به تماس شوید.