

فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)



النقاط الرئيسية

- ينتشر COVID-19 من خلال الاتصال الوثيق أو عن طريق لمس شيء أو سطح عليه الفيروس. أفضل ممارسات الحماية:
- ارتد غطاء الوجه القماشي
- مارس التباعد الجسدي
- اغسل يديك بشكل متكرر
- تجنب لمس أنفك وفمك بأيدي غير مغسولة
- اعزل نفسك إذا كنت مريضاً
- ابق بالجر الصحي إذا كان لديك اتصال وثيق مع شخص مصاب بـ COVID-19
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض COVID-19 أو الذين كانوا على اتصال وثيق مع شخص ما مصاب بـ COVID-19 الخضوع للاختبار.

للمزيد من المعلومات:

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس

اتصل بالرقم 1-2-1

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/guidances.htm>

مراكز السيطرة على المرض والوقاية منها (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

آخر التحديثات:

12/20/20: تم تقصير فترة الحجر الصحي المطلوبة للأفراد الذين كانوا على اتصال وثيق بشخص تم تشخيص إصابته بـ COVID-19. يُطلب الآن من جهات الاتصال الوثيق الحجر الصحي الذاتي (البقاء في منزلهم أو مسكن آخر، بعيداً عن الآخرين) ومراقبة الأعراض لمدة 10 أيام من آخر اتصال بهم مع الحالة بدلاً من 14 يوماً.
12/2/20: جميع التجمعات العامة والخاصة مع أفراد خارج وحدتك المعيشية ممنوعة مؤقتاً.

1. كيف تنتشر فيروسات كورونا؟

مثل أمراض الجهاز التنفسي الأخرى تنتشر فيروسات كورونا التي تصيب البشر عادةً من شخص مصاب عن طريق:

- القطرات الناتجة من خلال السعال والعطس والتحدث.
- الاتصال الشخصي الوثيق، مثل الاهتمام بشخص مصاب.

قد يصاب أيضاً الشخص بـ COVID-19 عن طريق لمس سطح أو شيء به الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينيه، ولكن لا يُعتقد أن هذه هي الطريقة الرئيسية لانتشاره. يصاب بعض الأشخاص بـ COVID-19 دون ظهور أعراض على الإطلاق، ولكن لا يزال بإمكانهم نشر العدوى للآخرين.

2. ما هي أعراض COVID-19؟

تراوحت الأمراض التي تم الإبلاغ عنها بين الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى من مرض شديد، مما يتطلب الدخول إلى المستشفى والموت. بعض الأشخاص المصابين بـ COVID-19 لا يعانون من أعراض مطلقاً.

قد تشمل أعراض COVID-19 واحداً أو أكثر مما يلي: الحمى، السعال، ضيق في التنفس أو صعوبة التنفس، قشعريرة، إرهاق، ألم في العضلات أو الجسم، صداع، التهاب في الحلق، غثيان أو قيء، إسهال، احتقان أو سيلان في الأنف أو فقدان جديد لحاستي التذوق والشم. قائمة الأعراض هذه ليست كاملة. يرجى التحدث إلى طبيبك بشأن أي من هذه الأعراض أو أعراض أخرى شديدة أو تقلقك. راجع <http://ph.lacounty.gov/covidcare> للحصول على مزيد من المعلومات حول الأعراض.

3. ما الذي يجب عليّ فعله إذا كنت أعاني من هذه الأعراض؟

إذا كنت تعاني من أعراض، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وضع باعتبارك إجراء اختبار COVID-19. ابق بالمنزل وبعيداً عن الآخرين إذا كنت مريضاً. وإذا كنت مصاباً بمرض COVID-19 يجب عليك اتباع تعليمات العزل المنزلي (ph.lacounty.gov/covidisolation). يشمل ذلك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل من وقت ظهور الأعراض لأول مرة ويوم واحد على الأقل (24 ساعة) بعد اختفاء الحمى لديك دون استخدام أدوية خافضة للحرارة.

فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)

وتحسن أعراضك.

إذا كان لديك نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية، تأكد من إخبار جميع [جهات الاتصال الوثيق](#) الخاصة بك أنه يجب عليهم الحجر الصحي ومراقبة صحتهم لمدة 10 أيام. يمكن أن ينتهي الحجر الصحي بعد اليوم العاشر إذا لم تظهر عليهم أي أعراض، وإذا لم تظهر عليهم أي أعراض من اليوم 11 حتى اليوم 14، فعليهم مراقبة صحتهم وتوخي مزيداً من الحذر مع الإجراءات الاحترازية العادية لـ COVID-19. يوصى بإجراء اختبار COVID-19 لجهات الاتصال الوثيق للتحقق مما إذا كانوا مصابين. إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية، فلا يزالون بحاجة إلى الحجر الصحي لمدة 10 أيام. راجع [تعليمات الحجر المنزلي لجهات الاتصال الوثيق لـ COVID-19](#) (ph.lacounty.gov/covidquarantine) لمزيد من الإرشادات.

يجب على كبار السن وأولئك الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو المشاكل الصحية الكامنة الذين يعانون من أعراض COVID-19 الاتصال بطبيبهم مبكراً، حتى لو كانوا يعانون من أعراض خفيفة.

يجب على الأشخاص الذين يعانون من علامات تحذير طارئة التي تشمل صعوبة في التنفس، ألم أو ضغط على صدرك، أو لديك إزراق بالشفاه أو الوجه أو ارتباك أو صعوبة في الاستيقاظ، اتصل برقم 911 على الفور أو اذهب لغرفة الطوارئ. إذا كان الأمر غير عاجل، اتصل بطبيبك قبل الذهاب لطلب الرعاية.

4. ماذا يجب أن أفعل إذا اعتقدت أنني قد تعرضت لـ COVID-19؟

إذا كنت تستوفي معايير "جهة اتصال وثيق"، فيجب عليك تطبيق الحجر الصحي الذاتي ومراقبة صحتك لمدة 10 أيام من آخر تعرض لك للشخص المصاب وإجراء اختبار لـ COVID-19. يجوز لك إنهاء الحجر الصحي الخاص بك بعد اليوم 10 إذا لم تكن تعاني من أي أعراض خلال الأيام الـ 10 وإذا كنت ترافق صحتك من اليوم 11 حتى اليوم 14 وكنت أكثر حرصاً مع اتخاذ الإجراءات الاحترازية العادية لـ COVID-19. أنت تعتبر جهة اتصال وثيق إذا:

- كنت في نطاق 6 أقدام من أي شخص مصاب بـ COVID-19 لمدة 15 دقيقة أو أكثر خلال فترة 24 ساعة.
- كنت على اتصال غير محمي بسوائل و/أو إفرازات جسم أي شخص مصاب بـ COVID-19. على سبيل المثال، تم السعال أو العطس عليك، أو قمت بمشاركة الأواني أو اللعاب، أو تقديم الرعاية دون ارتداء معدات الحماية المناسبة.

يمكن لأي شخص مصاب بـ COVID-19 أن ينقل العدوى للآخرين لمدة يومين قبل ظهور الأعراض لأول مرة حتى يُسمح لهم بإنهاء فترة العزل المنزلي (على النحو الموضح في [تعليمات العزل المنزلي للأشخاص المصابين بـ COVID-19](#)) يُعتبر الشخص المصاب بموجب اختبار COVID-19 الإيجابي ولكن لا يعاني أعراضاً معدياً من يومين قبل إجراء الاختبار حتى 10 أيام بعد الاختبار. يمكن العثور على تعليمات إضافية في دليل التعليمات المنزلية.

إذا كنت لا تستوفي معايير الحجر الصحي ولكنك كنت في مكان مزدحم و/أو على اتصال وثيق بأشخاص لا يرتدون أغطية الوجه ويبقون على مسافة 6 أقدام، ففكر في إجراء الاختبار والبقاء في المنزل لمدة 10 أيام. إذا عدت مؤخراً بعد سفر غير ضروري إلى دولة أو بلد آخر، فسيطلب منك الحجر الصحي في المنزل لمدة 10 أيام. في هذه المواقف، حدد الاتصال بمن هم في منزلك فقط. حاول البقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين في منزلك، وارتد غطاء الوجه حتى في المنزل، واغسل يديك ونظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر كثيراً. إذا ظهرت عليك أعراض، فاتصل بمقدم الرعاية الطبية وناقش إجراء الاختبار.

فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)

5. هل يمكنني إجراء اختبار فيروس كورونا؟

من المستحسن أن يتم اختبار الأشخاص الذين يعانون من أعراض فيروس كورونا. إذا كنت تعاني من أعراض جديدة تعتقد أنها قد تكون ناجمة عن فيروس كورونا، أخبر طبيبك وناقش إجراء الاختبار. يمكنك أيضًا زيارة covid19.lacounty.gov/testing أو الاتصال برقم 1-1-2 لتحديد موعد في نفس اليوم أو في اليوم التالي لإجراء الاختبار المجاني.

إذا كنت على اتصال وثيق مع شخص مصاب بـ COVID-19، فمن المستحسن أن تحصل على اختبار. هذا لمعرفة ما إذا كنت مصابًا ويمكن أن تكون قد أصبت الآخرين. لاحظ أنك ستظل بحاجة إلى البقاء في الحجر الصحي حتى لو كان الاختبار سلبيًا. راجع <http://ph.lacounty.gov/covidtests> لمزيد من المعلومات.

إذا كنت قد تعرضت لـ COVID-19 لأنك كنت حاضرًا في تجمع أو نشاط كنت فيه في مكان مزدحم و/أو كنت على اتصال وثيق بأشخاص لا يرتدون أغطية الوجه وحافظ على التباعد لمسافة 6 أقدام، ففكر في إجراء الاختبار والبقاء في المنزل لمدة 10 أيام.

6. كيف يتم علاج COVID-19؟

لا يوجد علاج محدد للإعياء الناجم عن COVID-19. ومع ذلك، يمكن علاج العديد من الأعراض. يعتمد العلاج على حالة المريض. احذر من المنتجات المعروضة للبيع التي تدّعي - كذبًا - الوقاية من أو علاج هذه العدوى. لمزيد من المعلومات، راجع [الغش والاحتيال بخصوص COVID](#).

7. كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين من COVID-19؟

هناك خطوات يمكن للجميع اتخاذها يوميًا لـ [تقليل خطر الإصابة](#) بالمرض أو إصابة الآخرين بـ COVID-19. يجب عليك:

- ارتد غطاء الوجه القماشي عندما تكون خارج منزلك وحول الآخرين الذين ليسوا جزءًا من عائلتك .
- ممارسة [التباعد الاجتماعي والجسدي](#) عندما تكون في الخارج في أي وقت، ابق على بعد 6 أقدام على الأقل عن الآخرين بقدر الإمكان.
- تجنب الأماكن المزدحمة وامنع نفسك مسافة بعيداً عن الآخرين.
- عليك الحد من المعاملات مع أفراد ليسوا من افراد اسرتك.
- اغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام؛ قبل الأكل؛ وبعد التمشط من أنفك أو السعال أو العطس.
- إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل. اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- تجنب الاتصال الوثيق - مثل التقبيل ومشاركة الكؤوس أو الأواني أو الألعاب أو المعدات الرياضية (ما لم يتم تطهيرها قبل المشاركة).
- تجنب أو قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها كثيرًا باستخدام منتج تنظيف منزلي عادي.
- قم بتغطية السعال أو العطس بمنديل ثم ارم المنديل في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل، استخدم مرفقك (وليس يديك).
- عليك زيادة التهوية - اخرج أو افتح النوافذ إذا كان ذلك آمنًا.
- الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية سيئة لديهم فرصة كبيرة للتعرض لمرض خطير من COVID-19. من المهم جدًا لسكان

فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)

المحافظة من ذوي الاحتياجات الخاصة أن يبقوا في منازلهم قدر الإمكان وأن يحصلوا على منتجات البقالة والأدوية عن طريق خدمة التوصيل.

8. هل يمكنني زيارة عائلي أو أصدقائي الذين لا يعيشون معي؟

في الوقت الحالي، يجب عليك الابتعاد عن الأشخاص الذين ليسوا من وحدتك المعيشية. يزيد قضاء الوقت على مقربة من أشخاص من وحدات معيشية مختلفة من خطر انتقال COVID-19. كلما قل عدد الأشخاص الذين تواصلت معهم شخصيًا، قل خطر إصابتك بـ COVID-19. اعتبارًا من 18 ديسمبر 2020، تم حظر جميع التجمعات الخاصة والعامة مع أشخاص ليسوا من وحدتك المعيشية مؤقتًا (باستثناء الخدمات الدينية والتظاهرات).

نحن بشدة الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد أو الوفاة بسبب COVID-19 (مثل كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة) على عدم حضور أي تجمعات. قد توفر الكمامات الطبية حماية أكبر من أغطية الوجه القماشية، لذلك يجب على الأشخاص المعرضين لخطر كبير أن يفكروا بشدة في استخدام أغطية الوجه الطبية هذه إذا كان هناك اتصال وثيق بينهم وبين أشخاص خارج وحدتهم المعيشية.

9. هل يجب علي ارتداء كمامة؟

يجب استخدام أغطية الوجه القماشية من قبل كل شخص يبلغ من العمر عامين أو أكثر لتغطية الأنف والفم عند مغادرة المنزل. تُستخدم أغطية الوجه هذه للمساعدة في حماية الآخرين من قطرات الجهاز التنفسي في حالة إصابتك بـ COVID-19 ولا تظهر عليك علامات العدوى. يشير بحث جديد إلى أن أغطية الوجه المصنوعة من القماش توفر أيضًا بعض الحماية لمرتديها من قطرات الجهاز التنفسي من الآخرين. يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض COVID-19 أو المصابين بـ COVID-19 استخدام كمامة جراحية (إذا كان متاحًا) عندما يحتاجون إلى مغادرة منازلهم لحضور مواعيد طبية.

يجب ألا يرتدي الرضع والأطفال دون سن الثانية أغطية الوجه القماشية. يجب البالغين الإشراف على الأطفال تحت سن 8 سنوات عند ارتدائهم غطاء الوجه لضمان قدرة الطفل على التنفس بأمان وتجنب الاختناق. يجب على أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو فاقدًا للوعي، أو غير قادر على إزالة الكمامة أو غطاء الوجه القماشي دون مساعدة ألا يرتدي أي منها. راجع [إرشادات غطاء الوجه القماشي](#) لمزيد من المعلومات.

10. هل السفر أمر آمن بالنسبة لي؟

أصدرت ولاية كاليفورنيا نصيحة سفر توصي بالغاء جميع السفريات غير الضرورية وبأن يدخل أي مسافر أو عائد إلى كاليفورنيا بالعودة إلى الحجر الصحي في كاليفورنيا لمدة 10 أيام. يُزيد السفر من فرص إصابتك بالعدوى ونشر COVID-19، لذا فإن البقاء في المنزل هو أفضل طريقة لحماية نفسك والآخرين من الإصابة بالمرض. تعتبر المطارات ومحطات الحافلات ومحطات القطار ومحطات الاستراحة من الأماكن التي يمكن أن يتعرض فيها المسافرون للفيروس في الهواء وعلى الأسطح وقد يكون من الصعب التباعد مسافة 6 أقدام عن الأشخاص الآخرين. إذا كنت تفكر في السفر، فعليك وضع ما يلي في الاعتبار:

- هل ينتشر COVID-19 إلى حيث تذهب؟
- هل أنت أو أي شخص تسافر معه أو تزوره أو تقضي وقتك معه في رحلتك أو عند عودتك إلى المنزل، من المرجح أن يمرض بشدة بسبب COVID-19؟
- هل البلد أو الولاية أو الحكومة المحلية التي تسافر إليها أو تعود إليها تطالبك بالبقاء في المنزل لمدة 10 أيام بعد السفر؟
- إذا طلب منك البقاء في المنزل أو إذا مرضت مع COVID-19، فهل يجب أن تفوتك فرصة العمل أو المدرسة؟

فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)

لا تسافر إذا كنت مريضًا ، أو إذا كنت بالقرب من شخص مصاب بـ COVID-19 خلال الـ 14 يومًا الماضية.

إذا كان عليك السفر، فاحم نفسك والآخرين باتباع الخطوات الواردة في السؤال أعلاه "ماذا يمكنني أن أفعل لحماية نفسي والآخرين من COVID-19؟" ونصائح للتحضير للسفر على صفحة الويب التابعة لمركز السيطرة على الأمراض الخاصة بـ [السفر](#). تشرح صفحة الويب هذه أيضًا المخاطر الناجمة عن أنواع مختلفة من السفر.

عند العودة بعد السفر غير الضروري إلى ولاية أو دولة أخرى، يُطلب منك الحجر الصحي في المنزل لمدة 10 أيام وقصر الاتصال على من هم في منزلك فقط. يعتبر السفر غير الضروري بمثابة سفر يتم إجراؤه كجزء من إجازة للسياحة أو للترفيه.

إذا كنت تعتبر عاملاً أساسياً وكانت سفرك للعمل أو المدرسة، فلا يلزمك البقاء في المنزل عند عودتك إلى مقاطعة لوس أنجلوس. العاملون الأساسيون هم أولئك الذين يقدمون للمجتمع البنية التحتية الحيوية، الخدمات الاقتصادية، الموردين، الصحة، الرعاية الطبية الفورية، السلامة والأمن. راجع الصفحتين 5 و14 من [أمر مسؤول الصحة لإعادة فتح أكثر أماناً بالعمل والمجتمع](#) للحصول على المزيد من التفاصيل حول من يعتبر عاملاً أساسياً.

11. كيف أعرف أن العمل أو الأماكن العامة أو الأعمال التجارية تفتح بأمان؟

قم بزيارة موقع الصحة العامة على الويب لمعرفة [الأماكن المفتوحة في لوس أنجلوس](#). من الجيد التحقق عبر الإنترنت أو الاتصال والسؤال عن تدابير السلامة قبل الذهاب إلى مكان عمل.

على الرغم من أن العديد من الأماكن مفتوحة الآن، من المهم أن نتذكر أن الفيروس لم يتغير وأن COVID-19 لا يزال يمثل خطرًا كبيرًا. لا يزال ينتشر بسهولة بين الناس الذين هم على اتصال وثيق مع بعضهم البعض. يمكنك المساعدة في [تقليل خطر الإصابة](#) COVID-19 من خلال الاستمرار في ممارسة التباعد الاجتماعي (الجسدي)، وارتداء غطاء الوجه القماشي كلما كنت حول الآخرين، وغسل يديك بشكل متكرر. تذكر أيضًا البقاء في المنزل إذا كنت مريضًا أو إذا كنت على اتصال وثيق مع شخص مريض.

12. ماذا يمكنني أن أفعل إذا شعرت بالضغط النفسي بشأن COVID-19؟

عندما تسمع أو تقرأ أو تشاهد أخبارًا عن COVID-19، فمن الطبيعي أن تشعر بالقلق والإرهاق. من المهم أن تعتني بصحتك النفسية وكذلك بصحتك الجسدية. توفر [صفحة ويب COVID-19](#) التابعة لإدارة الصحة النفسية التابعة لمقاطعة لوس أنجلوس وصفحة الويب www211.org/resources/subcategory/mental-health مصادر محلية لتلبية احتياجات ومخاوف الصحة العقلية والرفاهية. الإرشاد والموارد متاحة أيضًا على صفحة ويب مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، [التكيف مع الضغط النفسي](#).

يتمتع سكان مقاطعة لوس أنجلوس بالوصول المجاني إلى [Headspace Plus](#). وهي مجموعة من مصادر لتركيز الذهن والتأمل باللغتين الإنجليزية والإسبانية. كما أن لديها تمارين الحركة والنوم للمساعدة في إدارة الضغط النفسي والخوف والقلق المتعلق بـ COVID-19.

إذا كنت تريد التحدث مع شخص ما عن صحتك النفسية، فاتصل بطبيبك أو مركز الوصول لإدارة الصحة النفسية التابع لمقاطعة لوس أنجلوس على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 1-800-854-7771. يمكنك أيضًا إرسال رسالة نصية لـ "LA" على الرقم 74174.

13. ماذا أفعل إذا شعرت بمضايقة أو تمييز ضدي؟

تلتزم المقاطعة بضمان معاملة جميع السكان المتأثرين بمرض COVID-19 باحترام وتعاطف وأنا جميعًا نفصل الحقائق عن الخوف والحذر

فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)

من التمييز. إن تفشي المرض ليس عذراً لنشر العنصرية والتمييز. إذا كنت تتعرض للمضايقة أو تعاني من التمييز على أساس العرق أو بلد المنشأ أو هويات أخرى، فيجب عليك الإبلاغ عنها. تأخذ 2-1-1 بلاغات (عن طريق الهاتف أو عبر الإنترنت) عن جرائم الكراهية وأفعال الكراهية وحوادث البلطجة التي وقعت داخل مقاطعة لوس أنجلوس بغض النظر عما إذا كان قد تم ارتكاب الجريمة أم لا. اتصل على 2-1-1 أو قم بتقديم بلاغ عبر الإنترنت على: <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

14. ما الذي يجب عليّ أيضاً فعله؟

- عليك إيجاد طبيب إذا لم يكن لديك واحد بالفعل. إذا كنت تحتاج للمساعدة في إيجاد طبيب، فإن خط المعلومات التابع لمقاطعة لوس أنجلوس المتاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع يمكنه المساعدة - اتصل بالرقم 2-1-1 أو قم بزيارة [موقع 211LA الإلكتروني](http://www.211la.org).
- احصل على لقاح الإنفلونزا. سوف تنتشر الإنفلونزا في نفس وقت انتشار COVID-19 ومن المهم حماية نفسك ومن حولك من الإصابة بالإنفلونزا. للحصول على معلومات حول مكان الحصول على التطعيم مجاناً أو بتكلفة منخفضة، اتصل بالرقم 211 أو قم بزيارة ph.lacounty.gov/media/FluSeason.
- كن مستعداً بالطعام والإمدادات الأساسية حتى تستمر 14 يوماً في حالة الحاجة إلى عزل نفسك أو الحجر الصحي.
- تحقق دائماً مع المصادر الموثوقة للحصول على أحدث المعلومات الدقيقة حول فيروس كورونا الجديد.
 - مقاطعة لوس أنجلوس - إدارة الصحة العامة (LACDPH - المقاطعة)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - ولاية كاليفورنيا - إدارة الصحة العامة (CDPH - الولاية)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - مراكز السيطرة على المرض والوقاية منه (CDC - الوطني)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - منظمة الصحة العالمية (WHO - العالمية)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

إذا كان لديك أسئلة وتود التحدث لشخص ما، يرجى الاتصال بالرقم 2-1-1