

Daily Health Check

Key Symptoms of Illness*	Does your child have any of the following key symptoms?	Circle one	
		YES	NO
	Fever	YES	NO
	Chills	YES	NO
	Cough or worsening of chronic cough	YES	NO
	Shortness of breath	YES	NO
	Loss of sense of smell or taste	YES	NO
	Diarrhea	YES	NO
	Nausea and vomiting	YES	NO
International Travel	Have you returned from travel outside Canada in the last 14 days?	YES	NO
Confirmed Contact	Are you a confirmed contact of a person confirmed to have COVID-19?	YES	NO

*Check BCCDC's [Symptoms of COVID-19](#) regularly to ensure the list is up to date.

If you answered "YES" to one of the questions included under 'Key Symptoms of Illness' (excluding fever), you should stay home for 24 hours from when the symptom started. If the symptom improves, you may return to school when you feel well enough. If the symptom persists or worsens, seek a health assessment.

If you answered "YES" to two or more of the questions included under 'Symptoms of Illness' or you have a fever, seek a health assessment. A health assessment includes calling 8-1-1, or a primary care provider like a physician or nurse practitioner. If a health assessment is required, you should not return to school until COVID-19 has been excluded and your symptoms have improved.

When a COVID-19 test is recommended by the health assessment:

- If the COVID-19 test is **positive**, you should stay home until you are told by public health to end self-isolation. In most cases this is 10 days after the onset of symptoms. Public health will contact everyone with a positive test.
- If the COVID-19 test is **negative**, you can return to school once symptoms have improved and you feel well enough. Symptoms of common respiratory illnesses can persist for a week or more. Re-testing is not needed unless you develop a new illness.
- If a COVID-19 test is recommended but is not done because you choose not to have the test, or you do not seek a health assessment when recommended, and your symptoms are not related to a previously diagnosed health condition, you should stay home from school until 10 days after the onset of symptoms, and then you may return if you are feeling well enough.

If a COVID-19 test is not recommended by the health assessment, you can return to school when symptoms improve and you feel well enough. Testing may not be recommended if the assessment determines that the symptoms are due to another cause (i.e. not COVID-19).

If you answered "YES" to questions 2 or 3, use the [COVID-19 Self-Assessment Tool](#) to determine if you should seek testing for COVID-19.

A health-care provider note (i.e. a doctor's note) should not be required to confirm the health status of any individual.

الملحق ج: مثال عن الفحص الصحي اليومي
 فيما يلي مثال على الفحص الصحي اليومي لمعرفة ما إن كان بوسعك الذهاب إلى المدرسة في ذلك اليوم.

الفحص الصحي اليومي		
ضع دائرة حول جواب واحد		هل بدأت تعاني من أي من الأعراض الرئيسية التالية؟
لا	نعم	حمى
لا	نعم	شعور بالقشعريرة
لا	نعم	سعال أو تفاقمه إن كان مزمنًا
لا	نعم	ضيق في التنفس
لا	نعم	فقدان حاسة الشم أو التذوق
لا	نعم	إسهال
لا	نعم	شعور بالغثيان والقيء
لا	نعم	هل عدت من السفر من خارج كندا خلال الأسبوعين الماضيين؟
لا	نعم	هل خالطت بشكل مؤكد شخصا تأكدت إصابته بكوفيد-19؟
		1. أعراض المرض الرئيسية*
		2. السفر الدولي
		3. المخالطة المؤكدة

إن أجبت "بنعم" على أحد الأسئلة الواردة تحت بند 'أعراض المرض الرئيسية' (باستثناء الحمى)، يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 24 ساعة منذ بدء ظهور ذلك الغرض. إن تحسنت، يمكنك العودة إلى المدرسة عندما تشعر أن صحتك أصبحت جيدة بما يكفي. إن استمر الغرض أو تفاقم، اطلب تقييمًا صحيًا.

إن أجبت "بنعم" على اثنين أو أكثر من الأسئلة الواردة تحت بند 'أعراض المرض الرئيسية' أو كانت لديك حمى، اطلب تقييمًا صحيًا. ينطوي التقييم الصحي على الاتصال بالرقم 1-8-1، أو بمقدم الرعاية الأولية كالطبيب أو الممرضة الممارسة. إن كانت هناك حاجة للتقييم الصحي، ينبغي عليك عدم العودة إلى المدرسة حتى تُستبعد إصابتك بكوفيد-19 وتحسن أعراضك.

حين يوصى بإجراء فحص لكوفيد-19 في التقييم الصحي:

- إن كانت نتيجة فحص كوفيد-19 إيجابية، عليك البقاء في المنزل حتى تبلغك دائرة الصحة العامة بإنهاء العزل الذاتي. في معظم الحالات، يكون ذلك لمدة 10 أيام بعد بداية ظهور الأعراض. ستصل دائرة الصحة العامة بجميع من كانت نتيجة فحصه إيجابية.
- إن كانت نتيجة فحص كوفيد-19 سلبية، يمكنك العودة إلى المدرسة فور تحسن الأعراض وشعورك بأن صحتك أصبحت جيدة بما يكفي. يمكن لأعراض أمراض الجهاز التنفسي الشائعة أن تستمر لمدة أسبوع أو أكثر. ليست هناك حاجة لإعادة الفحص ما لم تُصَب بمرض جديد.
- إن أُوصيت بإجراء فحص كوفيد-19 ولكنك لم تقم بذلك لعدم رغبتك بإجراء الفحص، أو إن لم تطلب تقييمًا صحيًا حين أُوصيت به، وكانت أعراضك غير مرتبطة بحالة صحية سابقة تم تشخيصك بها، عليك البقاء في المنزل وعدم الحضور إلى المدرسة لمدة 10 أيام بعد بدء ظهور الأعراض، ويمكنك العودة بعد ذلك إن شعرت أن صحتك أصبحت جيدة بما يكفي.

إن لم يوصى بالتقييم الصحي بإجراء فحص كوفيد-19، يمكنك العودة إلى المدرسة عند تحسن الأعراض وشعورك بأن صحتك أصبحت جيدة بما يكفي. قد لا يوصى بإجراء الفحص إن تقرر في التقييم أن الأعراض ناجمة عن سبب آخر (غير كوفيد-19).

إن أجبت "بنعم" على الأسئلة 2 أو 3، استخدم أداة التقييم الذاتي لكوفيد-19 لتحديد ما إن كنت بحاجة للخضوع لفحص كوفيد-19.

لا يُشترط الحصول على تقرير من مقدم الرعاية الصحية (أي تقرير الطبيب) لتأكيد الحالة الصحية لأي فرد.

附件 C: 每日自我健康檢查示例表

以下是每日自我健康檢查的示範例子，以決定您當天應否上學。

每日自我健康檢查			
1. 主要病徵*	您有沒有新出現以下任何一種主要病徵?	請圈上其一	
	發燒	有	沒有
	發冷	有	沒有
	咳嗽或長期咳嗽惡化	有	沒有
	呼吸困難	有	沒有
	失去嗅覺或味覺	有	沒有
	肚瀉	有	沒有
	噁心和嘔吐	有	沒有
2. 國際旅遊	您是否在過去 14 內從加國境外回來?	是	不是
3. 確定曾接觸新冠病毒病人	有沒有人向您確定您曾接觸已確診患新冠病毒者?	有	沒有

如果您在以上任何一個問題，包括主要病徵(除發燒以外)回答「是」，您應該由病徵開始發作起 24 小時內留在家中休息。如果病徵有所改善，待您的身體狀況許可便可以重返學校。如果病徵持續，便要讓醫護人員為您評估。

如果您在兩項或以上的問題中(包括主要病徵部分)回答「是」或者您有發燒，便要尋求醫護人員的評估。醫護評估包括致電 8-1-1 或醫護人員例如醫生或護士執業等。如果您需要醫護評估便不要上學，直至醫護人員排除您患新冠病毒的可能，及病徵得到改善為止。

如果醫護評估後建議您作新冠病毒測試:

- 如果新冠病毒測試呈陽性，您便要留在家中，直至公共衛生局告訴您可以結束自我隔離為止。在大部分情況下，由病徵開始出現起 10 天後便可以結束自我隔離。公共衛生局會聯絡所有測試呈陽性的患者。
- 如果新冠病毒測試呈陰性，您的病徵一旦好轉而身體狀況又許可，您便可以重返學校。一般的呼吸道疾病徵狀可以持續一星期或更長。除非您出現新的病徵，否則毋須再接受測試。
- 如果您沒有按建議接受新冠病毒測試，因為您不想作測試或沒有按建議接受醫護評估，而您的徵狀與上次的確診疾病無關，您應該由開始出現病徵起的 10 天內留在家中，待您感到精神許可才重回學校。

如果醫護評估沒有建議您作新冠病毒測試，您的病徵一旦好轉而身體狀況又許可，您便可以重返學校。如果醫護評估後認為您的徵狀是其他因素引致(即不是新冠病毒)，我們便不建議您作測試。

如果您在第 2 或第 3 條問題作答「是」，請使用 [新冠病毒自我評估工具](#) 決定您是否需要作新冠病毒測試。

任何人士都不須要提供醫護證明(即醫生簡報)來證明其健康狀況。

ضمیمه C: نمونه بررسی روزانه وضعیت سلامتی

در ادامه، نمونه‌های از بررسی روزانه وضعیت سلامتی را مشاهده خواهید کرد تا بر اساس آن تصمیم بگیرید که آیا آن روز باید در مدرسه حاضر شوید یا خیر.

بررسی روزانه وضعیت سلامتی		
1. علائم کلیدی بیماری*		آیا دارای هر یک از این علائم کلیدی بیماری هستید؟
تب	بله	خیر
لرز	بله	خیر
سرفه یا بدتر شدن سرفه مزمن	بله	خیر
تنگی نفس	بله	خیر
از دست دادن حس بویایی یا چشایی	بله	خیر
اسهال	بله	خیر
تهوع و استفراغ	بله	خیر
2. سفر خارجی	آیا طی 14 روز گذشته از یک کشور خارجی به کانادا بازگشته‌اید؟	
3. تماس و ارتباط تایید شده	آیا تماس و ارتباط شما با فردی که ابتلای او به COVID-19 ثابت شده، به تایید رسیده است؟	
	بله	خیر

اگر پاسخ شما به یکی از سوالات مطرح شده در بخش «علائم کلیدی بیماری»، «بله» بود (به غیر از تب)، باید به مدت 24 ساعت از زمان آغاز علائم در خانه بمانید. اگر علائم بهبود پیدا کرد، می‌توانید وقتی حالتان به اندازه کافی خوب شد به مدرسه برگردید. اگر علائم باقی ماندند یا بدتر شدند، ارزیابی سلامتی انجام دهید.

اگر پاسخ شما به دو سوال یا تعداد بیشتری از سوالات مطرح شده در بخش «علائم کلیدی بیماری»، «بله» بود یا اگر تب دارید، ارزیابی سلامتی انجام دهید. برای انجام ارزیابی سلامتی با شماره 1-8-1، یا یک تامین کننده خدمات مراقبت اولیه مانند پزشک یا پرستار رسمی تماس بگیرید. اگر نیاز به انجام ارزیابی سلامتی وجود داشت، تا وقتی که احتمال ابتلا به COVID-19 منتفی نشده باشد و تا وقتی که علائمتان بهبود نیافته، نباید به مدرسه بازگردید.

وقتی یک آزمایش COVID-19 به واسطه نتیجه ارزیابی سلامتی توصیه می‌شود:

- اگر نتیجه آزمایش COVID-19 مثبت باشد، شما باید در خانه بمانید تا وقتی که مقامات بهداشت عمومی به شما بگویند که می‌توانید به قرنطینه شخصی پایان دهید. در اکثر موارد، این زمان 10 روز بعد از آغاز علائم است. نهاد بهداشت عمومی با همه افرادی که نتیجه آزمایششان مثبت است تماس خواهد گرفت.
- اگر نتیجه آزمایش COVID-19 منفی باشد، شما می‌توانید وقتی علائمتان بهبود یافت و حالتان به اندازه کافی خوب شد، به مدرسه بازگردید. علائم بیماری‌های شایع تنفسی ممکن است یک هفته یا بیشتر باقی بمانند. نیازی به انجام آزمایش مجدد وجود ندارد مگر اینکه دچار بیماری جدیدی شوید.
- اگر انجام آزمایش COVID-19 توصیه شود اما انجام نشود، به این دلیل که شما تصمیم گرفته‌اید آزمایش ندهید، یا اگر وقتی توصیه شده از خدمات ارزیابی سلامتی استفاده نکنید، و علائم شما به عارضه سلامتی قبلاً تشخیص داده شده مرتبط نباشند، شما باید تا 10 روز پس از آغاز علائم در خانه بمانید و به مدرسه نروید، و سپس اگر حالتان به اندازه کافی خوب بود می‌توانید بازگردید.

اگر انجام آزمایش COVID-19 به واسطه نتیجه ارزیابی سلامتی توصیه نشود، شما می‌توانید وقتی علائم‌تان بهبود یافت و حالتان به اندازه کافی خوب شد، به مدرسه بازگردید. اگر نتیجه ارزیابی مشخص کند که علائم به دلیل دیگری ایجاد شده‌اند (یعنی دلیلی به غیر از COVID-19)، انجام آزمایش توصیه نخواهد شد.

اگر پاسخ شما به سوالات 2 یا 3، «بله» بوده است؛ از ابزار ارزیابی شخصی COVID-19 استفاده کنید تا مشخص شود آیا باید آزمایش COVID-19 انجام دهید یا خیر.

برای تایید وضعیت سلامتی هیچ فردی نباید الزامی به ارائه گواهی از سوی تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی (مانند گواهی یک پزشک) وجود داشته باشد.

अनुबंध सी : प्रतिदिन स्वास्थ्य जाँच उदाहरण

यह निर्धारित करने के लिए कि उस दिन आप को स्कूल जाना चाहिए कि नहीं, नीचे प्रतिदिन स्वास्थ्य जाँच की एक उदाहरण दी गई है।

प्रतिदिन स्वास्थ्य जाँच			
1. रोग के मुख्य लक्षण*	क्या आप को नीचे दिए गए लक्षणों में से कोई है?	एक पर गोला लगाओ	
	बुखार	हाँ	नहीं
	कंपकंपी	हाँ	नहीं
	खांसी या बिगड़ रही पुरानी खांसी	हाँ	नहीं
	सांस उखड़ना	हाँ	नहीं
	गंध या स्वाद का पता न चलना	हाँ	नहीं
	दस्त लगना	हाँ	नहीं
	मतली होना या उलटी आना	हाँ	नहीं
2. अंतरराष्ट्रीय यात्रा	क्या आप पिछले 14 दिन में कनाडा से बाहर की यात्रा से लौटे हैं?	हाँ	नहीं
3. प्रमाणित संपर्क	क्या आप कोविड -19 की पुष्टि हुए किसी व्यक्ति के प्रमाणित संपर्क हैं?	हाँ	नहीं

यदि 'रोग के मुख्य लक्षण' (बुखार के अतिरिक्त) के नीचे दिए किसी भी प्रश्न का उत्तर आप ने 'हाँ' में दिया है, तो जब से लक्षण आरंभ हुए हैं, तब से 24 घंटे तक आप को घर में रहना चाहिए। यदि लक्षण बेहतर हो जाते हैं और जब आप काफ़ी ठीक अनुभव करें, तो स्कूल वापस आ सकते हैं। यदि लक्षण बने रहते हैं, या बिगड़ जाते हैं, तो स्वास्थ्य का मूल्यांकन करवाने की मांग करें।

यदि 'रोग के मुख्य लक्षण' के नीचे दिए दो या उस से अधिक प्रश्नों का उत्तर आप ने 'हाँ' में दिया है या आप को बुखार है, तो स्वास्थ्य का मूल्यांकन करवाने की मांग करें। एक स्वास्थ्य मूल्यांकन में सम्मिलित है 8-1-1 को, या किसी प्राथमिक देखभाल प्रदानकर्ता जैसे कि डॉक्टर या नर्स प्रेक्टीशनर को कॉल करना। यदि स्वास्थ्य मूल्यांकन की आवश्यकता हो, तो आप को उतने समय तक स्कूल में वापस नहीं आना चाहिए जब तक कोविड-19 नहीं होने की पुष्टि न हो जाए और आप के लक्षण बेहतर न हो जाएँ।

जब स्वास्थ्य मूल्यांकन द्वारा कोविड-19 का टेस्ट करवाने की सलाह दी जाती है:

- यदि कोविड-19 का टेस्ट पॉज़िटिव हो, तो आप को तब तक घर में रहना चाहिए, जब तक जन स्वास्थ्य विभाग की ओर से आप को स्वयं को अलग रखना बंद करने के लिए न कहा जाए। अधिकतर मामलों में यह लक्षणों के आरंभ होने के 10 दिन पश्चात होता है। जन स्वास्थ्य विभाग की ओर से कोविड-19 के पॉज़िटिव टेस्ट वाले प्रत्येक व्यक्ति से संपर्क किया जाएगा।
- यदि कोविड-19 का टेस्ट नेगेटिव हो, तो आप स्कूल वापस आ सकते हैं जब आप के लक्षण बेहतर हो जाएँ और आप काफ़ी ठीक अनुभव करें। सांस के साधारण रोगों के लक्षण एक सप्ताह या उस से अधिक समय तक बने रह सकते हैं। जब तक आप को कोई नया रोग नहीं होता, तो दोबारा टेस्ट करवाने की आवश्यकता नहीं।
- यदि कोविड-19 के टेस्ट की सलाह दी जाती है लेकिन किया नहीं जाता क्योंकि आप टेस्ट न करवाने का निर्णय लेते हैं, या जब सलाह दी जाती है, तो आप मूल्यांकन नहीं करवाते, और आप के लक्षण पहले से ज्ञात किसी स्वास्थ्य समस्या से संबंधित नहीं हैं, तो लक्षणों के आरंभ होने के 10 दिन बाद तक आप को स्कूल जाने की जगह घर पर रहना चाहिए, और फिर आप वापस आ सकते हैं यदि आप काफ़ी ठीक अनुभव कर रहे हैं।

यदि स्वास्थ्य मूल्यांकन द्वारा कोविड-19 के टेस्ट की सलाह नहीं दी जाती, तो जब लक्षण बेहतर हो जाते हैं और जब आप काफ़ी ठीक अनुभव करते हैं, आप स्कूल वापस आ सकते हैं। हो सकता है टेस्ट करवाने की सलाह न दी जाए यदि मूल्यांकन द्वारा यह निर्धारित होता है कि लक्षण किसी और कारण से हैं (यानि कोविड-19 के कारण नहीं)।

यदि आप ने प्रश्न 2 या 3 का उत्तर "हाँ" में दिया है, तो यह निर्धारित करने के लिए कि क्या आप को कोविड-19 के लिए टेस्ट करवाने की मांग करनी चाहिए, [COVID-19 Self-Assessment Tool](#) का प्रयोग करें।

किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य की स्थिति की पुष्टि के लिए किसी स्वास्थ्य-संभाल प्रदानकर्ता के नोट (यानि डॉक्टर के नोट) की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए।

별첨 C: 일간 건강 점검의 예

다음은 그날그날 학교에 등교해야 할지를 판단하기 위한 일간 건강 점검의 예입니다.

일간 건강 점검			
1. 주요 병증*	다음과 같은 새로운 주요 증상 중 어느 하나라도 있습니까?	동그라미 치십시오	
	발열	예	아니요
	오한	예	아니요
	새로 생긴 기침, 또는 만성적 기침의 악화	예	아니요
	숨참	예	아니요
	후각 또는 미각 상실	예	아니요
	설사	예	아니요
	구역 및 구토	예	아니요
2. 해외 여행	지난 14 일 이내에 캐나다 국외 여행을 다녀온 적이 있습니까?	예	아니요
3. 확인된 접촉자	귀하는 COVID-19 확진자와의 접촉이 확인된 접촉자입니까?	예	아니요

‘주요 병증’에 속한 증상(발열 제외) 중 어느 하나이라도 답이 ‘예’일 경우, 증상이 시작된 시점으로부터 24 시간 동안 집에 머물러야 합니다. 증상이 호전될 경우, 몸 상태가 좋아졌을 때 다시 학교에 갈 수 있습니다. 증상이 지속되거나 악화될 경우, 검진을 받으십시오.

‘주요 병증’에 속한 증상(발열 제외) 중 두 가지 이상에 대하여 답이 ‘예’이거나 발열이 있을 경우, 검진을 받으십시오. 검진에는 8-1-1 로 전화하기 또는 1 차 진료자(의사, 전문간호사 등)가 포함됩니다. 검진이 필요할 경우, COVID-19 가 아니라고 판정되고 증상이 호전될 때까지는 다시 학교에 등교할 수 없습니다.

검진 결과에 따라 COVID-19 검사가 권고될 경우:

- COVID-19 검사에서 양성 반응이 나타날 경우, 보건소에서 자가격리를 끝내도 좋다고 할 때까지 집에 머물러야 합니다. 대부분의 경우, 자가격리 기간은 증상이 시작된 시점으로부터 10 일입니다. 양성 반응이 나타난 사람은 보건소에서 연락합니다.
- COVID-19 검사에서 음성 반응이 나타날 경우, 증상이 호전되고 몸 상태가 좋아졌을 때 다시 학교에 갈 수 있습니다. 일주일 이상 일반적인 호흡기 질환 증상이 지속될 수 있습니다. 새로운 병이 생기지 않는 한 재검사를 받을 필요는 없습니다.
- COVID-19 검사가 권고되지만 본인이 검사를 거부하여 받지 않았거나 검진이 권고되지만 받지 않았고, 증상이 이전에 진단된 특정 질환과 관련이 없는 것일 경우, 증상이 시작된 시점으로부터 10 일 동안 학교에 가지 않고 집에 머물러야 하며 몸 상태가 좋아졌을 때 다시 학교에 갈 수 있습니다.

검진 결과에 따라 COVID-19 검사가 권고되지 않을 경우, 증상이 호전되고 몸 상태가 좋아졌을 때 다시 학교에 갈 수 있습니다. 증상이 다른 원인으로 인한 것이라는(COVID-19 가 아니라는) 판정이 나올 경우, 검사가 권고되지 않을 수도 있습니다.

질문 2 또는 3 에 대한 답이 '예'일 경우, COVID-19 자가평가 도구를 사용하여 본인의 COVID-19 검사 필요 여부를 판단하십시오.

건강 상태는 보건의로 서비스 제공자의 확인서(의사 확인서 등)가 없어도 확인할 수 있습니다.

ਅਨੁਬੰਧ ਸੀ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਉਦਾਹਰਣ

ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਹੇਠਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ			
1. ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ*	ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਨਵੇਂ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ?	ਇੱਕ 'ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਾਉ	
	ਬੁਖਾਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਕੰਬਣੀ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਖੰਘ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਸਾਹ ਉੱਖੜਣਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਦਸਤ ਲੱਗਣਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
2. ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਕੇ ਪਰਤੇ ਹੋ?	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
3. ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਸੰਪਰਕ	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਸੰਪਰਕ ਹੋ?	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ

ਜੇਕਰ 'ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ' (ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤੁਸੀਂ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ 'ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ' ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤੁਸੀਂ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ 8-1-1 ਨੂੰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਢਲੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਜਦੋਂ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਣ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜੇਕਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਹਨ (ਭਾਵ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਜਾਂ 3 ਦਾ ਉੱਤਰ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, [COVID-19 Self-Assessment Tool](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਦੇ ਨੋਟ (ਭਾਵ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੋਟ) ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

Apéndice C: Ejemplo de un chequeo diario de salud

A continuación, se proporciona un ejemplo de un chequeo diario de salud para determinar si debe asistir a la escuela ese día.

Chequeo diario de salud			
1. Principales síntomas de la enfermedad*	¿Tiene alguno de los siguientes nuevos síntomas principales de enfermedad?	MARQUE UNA RESPUESTA	
	Fiebre	SÍ	NO
	Escalofríos	SÍ	NO
	Tos o tos crónica que empeora	SÍ	NO
	Dificultad para respirar	SÍ	NO
	Pérdida del sentido de olfato o de gusto	SÍ	NO
	Diarrea	SÍ	NO
	Náuseas y vómitos	SÍ	NO
2. Viaje internacional	¿Ha regresado usted de un viaje fuera de Canadá en los últimos 14 días?	SÍ	NO
3. Contacto confirmado	¿Es usted un contacto confirmado de un caso confirmado de COVID-19?	SÍ	NO

Si ha respondido “Sí” a una de las preguntas, incluyendo las de la sección “Principales síntomas de la enfermedad” (excluyendo la fiebre), debe quedarse en casa durante 24 horas desde la aparición del síntoma. Si el síntoma mejora, puede regresar a la escuela cuando se sienta lo suficientemente bien. Si el síntoma persiste o empeora, pida una evaluación de salud.

Si ha respondido “Sí” a dos o más de las preguntas, incluyendo las de la sección “Principales síntomas de la enfermedad” o si tiene fiebre, pida una evaluación de salud. Una evaluación de salud incluye llamar al 8-1-1, o a su proveedor primario de atención sanitaria, como un médico de cabecera o una enfermera. Si requiere una evaluación de salud, no debe regresar a la escuela hasta que se haya descartado que tenga el COVID-19 y sus síntomas mejoren.

Cuando se le recomienda una **prueba de detección de COVID-19** tras una evaluación de salud:

- Si da **positivo** en la prueba de COVID-19, debe quedarse en casa hasta que la salud pública le indique que puede terminar el autoaislamiento. En la mayoría de los casos esto tiene una duración de 10 días desde de la aparición de los síntomas. La salud pública contactará con todos aquellos que den positivo en una prueba.

- Si da **negativo** en la prueba de COVID-19, puede regresar a la escuela una vez que los síntomas mejoren y se sienta lo suficientemente bien. Los síntomas de enfermedades respiratorias comunes pueden durar hasta una semana o más. No es necesario volver a realizarse la prueba de detección a menos que desarrolle una enfermedad nueva.
- Si se le **recomienda que se realice una prueba de COVID-19 pero usted elige no hacerla**, o no pide una evaluación de salud cuando esta se recomiende, y sus síntomas no están relacionados con un problema de salud previamente diagnosticado, debe quedarse en casa y no acudir a la escuela durante 10 días desde la aparición de los síntomas, y después puede regresar si se siente lo suficientemente bien.

Si tras la evaluación de salud no se le recomienda que se realice una prueba de detección de COVID-19, puede regresar a la escuela cuando sus síntomas mejoren y se sienta lo suficientemente bien. Es posible que no se recomiende la realización de la prueba si la evaluación determina que los síntomas se deben a otra causa (p. ej. que no se trata del COVID-19).

Si respondió “Sí” a las preguntas 2 o 3, utilice la [Herramienta de autoevaluación de COVID-19](#) para determinar si debe solicitar la prueba de COVID-19.

No deberá ser necesaria una nota del proveedor de asistencia sanitaria (p. ej. nota médica) para confirmar el estado de salud de una persona.

Appendiks C: Halimbawa ng Pang-araw-araw na Pagsusuri sa Kalusugan

Ang sumusunod ay isang halimbawa ng pang-araw-araw na pagsusuri sa kalusugan upang malaman kung dapat kang pumasok sa paaralan sa araw na iyon.

Pang-araw-araw na Pagsusuri sa Kalusugan			
1. Mga Pangunahing Sintomas ng Sakit*	Mayroon ka bang anuman sa mga pangunahing sintomas?	BILUGAN ANG ISA	
	Lagnat	OO	HINDI
	Panginginig	OO	HINDI
	Ubo o lumalalang talamak na ubo	OO	HINDI
	Kakapusan ng hininga	OO	HINDI
	Pagkawala ng pangamoy o panlasa	OO	HINDI
	Pagtatae	OO	HINDI
	Pagduduwal o pagsusuka	OO	HINDI
2. Internasyunal na Paglalakbay	Ikaw ba ay bumalik mula sa pagbibiyaha sa labas ng Canada nitong mga huling 14 na araw?	OO	HINDI
3. Nakumpirmang Kontak	Ikaw ba ay isang kumpirmadong kontak ng isang taong nakumpiramng may COVID-19?	OO	HINDI

Kung sumagot ka ng “OO” sa isa sa mga tanong na kabilang sa ilalim ng ‘Mga Pangunahing Sintomas ng Sakit’ (hindi kasali ang lagnat), ikaw ay dapt manatili sa bahay ng 24 na oras mula sa pagsisimula ng sintomas. Kung ang mga sintomas ay bumuti, ikaw ay maaaring bumalik sa paaralan kapag sapat nang bumuti ang iyong pakiramdam. Kung ang sintomas ay nagpapatuloy o lumalala, humingi ng isang pagtatasa sa kalusugan.

Kung sumagot ka ng “OO” sa dalawa o higit pa sa mga tanong na kabilang sa ilalim ng ‘Mga Sintomas ng Sakit’ o mayroon kang lagnat, humingi ng isang pagtatasa sa kalusugan. Kabilang sa isang pagtatasa sa kalusugan ay pagtawag sa 8-1-1, o isang pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga tulad ng isang doktor o propesyunal na nars. Kung ang isang pagtatasa sa kalusugan ay kinakailangan, ikaw ay dapat na hindi bumalik sa paaralan hanggang ang COVID-19 ay naalis at ang iyong mga sintomas ay bumuti.

Kailan inirerekomenda ang isang COVID-19 na pagsusuri ng pagtatasa sa kalusugan:

- Kung ang pagsusuri ng COVID-19 ay **positibo**, ikaw ay dapat manatili sa bahay hanggang sinabi ng iyong pampublikong kalusugan na tapusin ang paghihiwalay ng sarili. Sa karamihan ng mga kaso ito ay 10 mga araw pagkatapos ng pagsisimula ng mga sintomas. Ang pampublikong kalusugan ay makikipag-ugnay sa lahat ng may isang positibong pagsusuri.

- Kung ang pagsusuri ng COVID-19 ay **negatibo**, ikaw ay maaaring bumalik sa paaralan kapag ang mga sintomas ay bumuti at gumanda ang iyong pakiramdam. Ang mga sintomas ng mga karaniwang pangrespiratoryong sakit ay maaaring manatili para sa isang linggo o higit pa. Ang muling pagsusuri ay hindi kinakailangan maliban kung ikaw ay magkaroon ng isang bagong sakit.
- Kung ang isang COVID-19 na **pagsusuri ay inirekomenda ngunit hindi ginawa** dahil pinili mong hindi magpasuri, o ikaw ay hindi humingi ng isang pagtatasa sa kalusugan noong inirekomenda, at ang iyong mga sintomas ay hindi kaugnay sa isang dating nasuring kondisyon ng kalusugan, ikaw ay dapat manatili sa bahay mula sa paaralan hanggang ang 10 mga araw pagkatapos ng pagsisimula ng mga sintomas, at pagkatapos ay maaari ka nang bumalik kapag medyo maayos na ang iyong pakiramdam.

Kung ang isang pagsusuri ng COVID-19 ay hindi inirekomenda ng pagtatasa sa kalusugan, ikaw ay maaaring bumalik sa paaralan kapag ang mga sintomas ay bumuti at sapat nang maayos ang iyong pakiramdam. Ang pagsusuri ay maaaring hindi irekomenda kung matukoy ng pagtatasa na ang mga sintomas ay dahil sa ibang sanhi (ibig sabihin, hindi COVID-19).

Kung sumagot ka ng “OO” sa mga katanungan 2 o 3, gamitin ang [Kagamitan ng Sariling Pagsusuri para sa COVID-19](#) upang malaman kung kailangan mong humingi ng pagsusuri para sa COVID-19.

Ang isang sulat ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (ibig sabihin, isang sulat ng doktor) ay hindi dapat kailanganin upang ikumpirma ang katayuan ng kalusugan ng sinumang indibidwal.

Phụ lục C: Ví dụ về Kiểm tra Sức khỏe Hàng ngày

Sau đây là một ví dụ về việc kiểm tra sức khỏe hàng ngày để xác định xem bạn có nên đi học vào ngày hôm đó hay không.

Kiểm tra Sức khỏe Hàng ngày			
1. Các Triệu chứng Chính của Bệnh*	Bạn có bất kỳ triệu chứng chính nào sau đây là mới không?	KHOANH TRÒN MỘT	
		CÓ	KHÔNG
	Sốt	CÓ	KHÔNG
	Ớn lạnh	CÓ	KHÔNG
	Ho hoặc ho mạn tính nặng hơn	CÓ	KHÔNG
	Thở hụt hơi	CÓ	KHÔNG
	Mất khả năng ngủ hoặc nếm	CÓ	KHÔNG
	Tiêu chảy	CÓ	KHÔNG
	Ói mưa hoặc cảm giác muốn ói mưa	CÓ	KHÔNG
2. Đi Nước ngoài	Bạn có vừa trở về sau khi đi ra ngoài Canada trong 14 ngày qua không?	CÓ	KHÔNG
3. Tiếp xúc được Xác nhận	Bạn có tiếp xúc được xác nhận với một người đã được xác nhận là nhiễm COVID-19 không?	CÓ	KHÔNG

Nếu bạn trả lời “CÓ” cho một trong những câu hỏi trong phần ‘Các Triệu chứng Chính của Bệnh’ (không bao gồm sốt), thì bạn nên ở nhà trong 24 giờ kể từ khi triệu chứng bắt đầu. Nếu triệu chứng đỡ hơn, bạn có thể trở lại trường học khi cảm thấy đủ khỏe. Nếu triệu chứng vẫn tiếp tục hoặc trầm trọng hơn, hãy yêu cầu được đánh giá sức khỏe.

Nếu bạn trả lời “CÓ” cho hai hoặc nhiều câu hỏi trong phần ‘Các Triệu chứng Chính của Bệnh’ hoặc bạn bị sốt, hãy yêu cầu được đánh giá sức khỏe. Đánh giá sức khỏe bao gồm việc gọi số 8-1-1, hoặc chuyên gia chăm sóc chính như bác sĩ hoặc y tá cao cấp. Nếu cần đánh giá sức khỏe, bạn không nên quay lại trường học cho đến khi COVID-19 đã được loại trừ và các triệu chứng của bạn đã đỡ hơn.

Khi đánh giá sức khỏe khuyến nghị bạn nên **xét nghiệm COVID-19:**

- Nếu xét nghiệm COVID-19 có kết quả **dương tính**, thì bạn nên ở nhà cho đến khi cơ quan y tế công cộng thông báo bạn có thể kết thúc tự cách ly. Trong hầu hết các trường hợp, khoảng thời gian tự cách ly là 10 ngày sau khi bắt đầu xuất hiện các triệu chứng. Cơ quan y tế công cộng sẽ liên lạc với tất cả mọi người có kết quả xét nghiệm dương tính.

- Nếu xét nghiệm COVID-19 có kết quả **âm tính**, bạn có thể trở lại trường học sau khi các triệu chứng đã đỡ hơn và bạn cảm thấy đủ khỏe. Các triệu chứng của những bệnh đường hô hấp thông thường có thể kéo dài trong một tuần hoặc lâu hơn. Không cần xét nghiệm lại trừ khi bạn phát bệnh mới.
- Nếu **xét nghiệm COVID-19 được khuyến nghị nhưng không được thực hiện** vì bạn chọn không làm xét nghiệm, hoặc bạn không yêu cầu được đánh giá sức khỏe khi được khuyến nghị làm việc đó, và các triệu chứng của bạn không liên quan đến một tình trạng sức khỏe đã được chẩn đoán trước đó, bạn nên ở nhà không đến trường học trong thời gian 10 ngày sau khi bắt đầu có các triệu chứng, và sau đó bạn có thể đi học trở lại nếu bạn cảm thấy đủ khỏe.

Nếu đánh giá sức khỏe không khuyến nghị việc xét nghiệm COVID-19, bạn có thể trở lại trường học sau khi các triệu chứng đã đỡ hơn và bạn cảm thấy đủ khỏe. Nếu đánh giá đó xác định rằng các triệu chứng là do nguyên nhân khác (tức là không phải COVID-19) thì có thể họ sẽ không khuyến nghị xét nghiệm.

Nếu bạn trả lời “CÓ” cho câu hỏi 2 hoặc 3, hãy sử dụng Bộ câu hỏi Tự đánh giá Triệu chứng COVID-19 để xác định xem bạn có nên đi xét nghiệm COVID-19 hay không.

Không cần phải có ghi chú của chuyên gia chăm sóc sức khỏe (tức là ghi chú của bác sĩ) để xác nhận tình trạng sức khỏe của bất kỳ cá nhân nào.