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 नए लक्षणों में से कोई है?	एक पर गोला लगाओ	
	बुख़ार	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' (बुख़ार 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 बुख़ार 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।