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	
	ਬੁਖ਼ਾਰ	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 ਤੁਸੀ 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'(ਬੁਖ਼ਾਰ 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 ਬੁਖ਼ਾਰ 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 ਟੈੱਸਟ** ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈੱਸਟ 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 ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈੱਸਟ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ 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 ਟੈੱਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ **ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ** ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈੱਸਟ ਨਾ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ 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 ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਟੈੱਸਟ 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 ਟੈੱਸਟ 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।