

# PANG-ARAW-ARAW NA PAGSUSURI NG KALUSUGAN

MGA PANGUNAHING SINTOMAS NG SAKIT	ANONG GAGAWIN
<p>Lagnat (higit sa 38°C)</p> <p>Panginginig</p> <p>Pag-ubo</p> <p>Kahirapan sa paghinga</p> <p>Kawalan ng pang-amoy o panlasa</p>	<p><b>Kung oo sa 1 o higit pa sa mga sintomas na ito:</b> Manatili sa bahay at kumuha ng isang pagsusuri sa kalusugan.</p> <p>Makipag-ugnay sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o 8-1-1 tungkol sa iyong mga sintomas at mga susunod na hakbang.</p>
IBA PANG MGA SINTOMAS	ANONG GAGAWIN
<p>Masakit ang lalamunan</p> <p>Walang ganang kumain</p> <p>Sumasakit ang ulo</p> <p>Sumasakit ang katawan</p> <p>Matinding pagkapagod o pagkapagod</p> <p>Pagduduwal at pagsusuka</p> <p>Pagtatae</p>	<p><b>Kung oo sa 1 sa isang sintomas:</b> Manatili sa bahay hanggang sa gumaan ang iyong pakiramdam.</p> <p><b>Kung oo sa 2 o higit pa sa mga sintomas na ito:</b> Manatili sa bahay ng 24 na oras.</p> <p>Kung ang mga sintomas ay hindi gumaling o lumala, kumuha ng isang pagsusuri sa kalusugan; makipag-ugnay sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o 8-1-1 tungkol sa iyong mga sintomas at mga susunod na hakbang.</p>
INTERNASYONAL NA PAGLALAKBAY:	ANONG GAGAWIN
<p>Nakabalik ka ba mula sa paglalakbay sa labas ng Canada sa huling 14 na mga araw?</p>	<p><b>Kung oo:</b> Ang lahat ng mga mag-aaral at kawani na naglakbay sa labas ng Canada ay kinakailangang <a href="#">magkuwarentenas ng sarili</a> sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng pagdating sa ilalim ng parehong panlalawigan at pederal na mga utos.</p> <p>Kasama rito ang mga mag-aaral na pumapasok sa paaralan mula sa ibang bansa. Ang mga mag-aaral mula sa labas ng Canada ay dapat magplano na makarating sa Canada ng hindi bababa sa dalawang linggo bago sila naka-iskedyul na pumasok sa paaralan upang sumunod sa mga utos sa <a href="#">pagkuwarentenas ng sarili</a>. Makukuha ang karagdagang impormasyon <a href="#">dito</a>.</p>
MALAPIT NA KONTAK	ANONG GAGAWIN
<p>Nakipag-ugnay ba ang pampublikong kalusugan sa iyo at nag-abiso na ikaw ay isang malapit na kontak sa isang taong nakumpirma na mayroong COVID-19?</p>	<p><b>Kung oo:</b> Mangyaring sundin ang mga tagubiling ibinigay ng Pampublikong Kalusugan.</p> <p>Maaari kang tumawag sa 8-1-1 anumang oras upang makakuha ng payo tungkol sa iyong nararamdaman at kung ano ang susunod na gagawin. Bigyang pansin ang iyong nararamdaman. Kung nahihirapang huminga,</p>

	hindi ka maka-inom ng anuman o makaramdam ng mas masama, humingi ng kagyat na pangangalagang medikal sa isang kagyat na pangangalagang klinika o departamento ng emerhensya.
--	--

Suriin ang iyong mga sintomas sa [K-12 Health Check \(K-12 Pagsusuri ng Kalusugan\)](#). Kung mayroon kang anumang mga katanungan, o lumala ang mga sintomas, makipag-ugnay sa iyong tagapagbigay pangangalagang pangkalusugan, o tumawag sa 8-1-1. Para sa karagdagang impormasyon sa COVID-19, mangyaring pumunta sa [www.bccdc.ca](http://www.bccdc.ca). Kung nagkakaroon ka ng matinding mga sintomas, tulad ng kahirapan sa paghinga (hal. nahihirapan huminga o pagsasalita sa iisang salita) o sakit sa dibdib, tumawag sa 9-1-1 o pumunta sa pinakamalapit na Departamento ng Emerhensya.