

بررسی روزانه وضعیت سلامتی

علائم کلیدی بیماری	آنچه باید انجام دهید
تب (بالا تر از 38 درجه سانتیگراد)	<p>اگر پاسخ شما به 1 یا تعداد بیشتری از علائم ذکر شده مثبت است: در خانه بمانید و ارزیابی سلامتی انجام دهید.</p> <p>درباره علائم خود و مراحل بعدی، با یک مراقبتگر بهداشتی یا شماره 1-8-1 تماس بگیرید.</p>
لرز	
سرفه	
تنگی نفس از دست دادن حس بویایی یا چشایی	
سایر علائم	آنچه باید انجام دهید
گلودرد	<p>اگر پاسخ به یکی از علائم مثبت است: در خانه بمانید تا وقتی که حالتان بهتر شود.</p> <p>اگر پاسخ شما به 2 یا تعداد بیشتری از علائم ذکر شده مثبت است: به مدت 24 ساعت در خانه بمانید.</p> <p>اگر علائم بهبود نیافتند یا بدتر شدند، ارزیابی سلامتی انجام دهید؛ درباره علائم خود و مراحل بعدی، با یک مراقبتگر بهداشتی یا شماره 1-8-1 تماس بگیرید.</p>
بی اشتها	
سردرد	
بدن درد	
خستگی شدید یا خستگی	
حالت تهوع یا استفراغ	
اسهال	
سفر خارجی:	آنچه باید انجام دهید
آیا طی 14 روز گذشته از یک کشور خارجی به کانادا بازگشته‌اید؟	<p>اگر پاسخ شما مثبت است: کلیه دانش آموزان و کارکنانی که به خارج از کانادا سفر کرده‌اند، مطابق با دستورات استانی و فدرال ملزم هستند که به مدت 14 روز پس از ورود به کانادا، به قرنطینه شخصی بروند.</p> <p>این امر شامل دانش آموزانی است که از خارج از کشور به مدرسه می‌روند نیز می‌شود. دانش آموزان خارج از کانادا باید برنامه‌ریزی کنند که حداقل دو هفته قبل از زمانی که باید در مدرسه حاضر شوند، به کانادا برسند تا قادر به رعایت دستورات قرنطینه شخصی باشند. اطلاعات بیشتر در اینجا موجود است.</p>
افراد در تماس نزدیک	آنچه باید انجام دهید
آیا از طرف نهاد بهداشت عمومی با شما تماس گرفته شده و به شما اطلاع داده شده است که با شخصی که ابتلای وی به COVID-19 تایید شده، تماس نزدیک داشته‌اید؟	<p>اگر پاسخ شما مثبت است: لطفاً دستورالعمل‌های ارائه شده از سوی نهاد بهداشت عمومی را اجرا کنید.</p> <p>شما در هر زمانی می‌توانید با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا در مورد حال خود و اقدامات بعدی راهنمایی بگیرید. به حال و شرایط خود دقت داشته باشید. اگر نفس کشیدن دشوارتر شد، نتوانستید مایعات بنوشید یا حالتان خیلی بدتر شد، به دنبال مراقبت‌های پزشکی فوری در کلینیک مراقبت‌های فوری یا بخش اورژانس باشید.</p>

علائم خود را در **بررسی وضعیت سلامتی دانش آموزان کویکستان تا پایه 12** چک کنید. اگر هرگونه سوالی داشتید، یا اگر علائم شما در حال بدتر شدن هستند، با مراقبتگر بهداشتی خود یا شماره 1-8-1 تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره COVID-19، لطفاً به وب سایت www.bccdc.ca مراجعه کنید. اگر علائم شدیدی مانند تنگی نفس (مانند دشواری در تنفس یا بریده بریده صحبت کردن)، یا درد قفسه سینه را مشاهده کردید، با 1-8-1 تماس بگیرید یا به نزدیکترین بخش اورژانس مراجعه کنید.