BRITISH COLUMBIA

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ

SCHOOL DISTRICT 46
SUNSHINE COAST

ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ	ਕੀ ਕਰੀਏ
ਬੁਖਾਰ (38°C ਤੋਂ ਉੱਪਰ) ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ ਖਾਂਸੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ	**ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਹੈ:** ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ 8-1-1 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਹੋਰ ਲੱਛਣ	ਕੀ ਕਰੀਏ
ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਸਿਰਦਰਦ ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਥਕਾਨ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਜੀ ਮਚਲਾਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦਸਤ	**ਜੇ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਲਈ ਹਾਂ ਹੈ:** ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ। **ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਹਾਂ ਹੈ:** 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ; ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ 8-1-1 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ:	ਕੀ ਕਰੀਏ
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹੋ?	**ਜੇਕਰ ਹਾਂ :** ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਦੋਹਾਂ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ (self-quarantine) ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ।
ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ	ਕੀ ਕਰੀਏ
ਕੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ?	**ਜੇਕਰ ਹਾਂ:** ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾਂ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ।

Please check BCCDC's *Symptoms of COVID-19* regularly to ensure the list is up to date.

K-12 Health Check ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.bccdc.ca.'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਜੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ. ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਇੱਕਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦਿੱਕਤ) ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ।

Please check BCCDC's *Symptoms of COVID-19* regularly to ensure the list is up to date.