

بررسی روزانه وضعیت سلامتی

علائم کلیدی بیماری	آنچه باید انجام دهید
تب (بالتر از 38 درجه سانتیگراد)	<p>اگر پاسخ شما به 1 یا تعداد بیشتری از علائم ذکر شده مثبت است : در خانه بمانید. درباره علائم خود و مراحل بعدی، با یک مراقبتگر بهداشتی یا شماره 1-1-8 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. اگر علائم بهبود نیافتند یا بدتر شدند درباره علائم خود و مراحل بعدی، با یک مراقبتگر بهداشتی یا شماره 1-1-8 تماس بگیرید.</p>
بی اشتها	
سر درد	
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 بازگشته اید؟	<p>اگر پاسخ شما مثبت است: دانش آموزان، کارکنان و سایر بزرگسالانی که واکسینه کامل هستند و به خارج از کانادا سفر کرده‌اند، ممکن است واجد شرایط <u>معافیت مسافران دارای واکسیناسیون کامل</u> باشند.</p> <p>دانش آموزان، کارکنان و سایر بزرگسالانی که <u>واکسینه کامل</u> نیستند و به خارج از کانادا سفر کرده‌اند، بعنوان بخشی از <u>الزامات فدرال</u> نمی توانند به مدت 14 روز پس از ورود به مدرسه بروند.</p>
افراد در تماس نزدیک	
آیا از طرف نهاد بهداشت عمومی به شما اعلام شده که با شخصی که ابتلای وی به COVID-19 تایید شده تماس نزدیک داشته اید؟	<p>اگر پاسخ شما مثبت است: دستورالعملهای ارائه شده از سوی نهاد بهداشت عمومی را اجرا کنید.</p>

همچنین می توانید علائم خود را در بررسی وضعیت سلامتی دانش آموزان [کودکستان تا پایه 12](#) یا ابزار ارزیابی شخصی [بریتیش کلمبیا](#) چک کنید.

اگر درباره علائم بیماری سوالی داشتید با شماره 1-1-8 تماس بگیرید. اگر علائم شدیدی مانند تنگی نفس (مانند دشواری در تنفس یا بریده بریده صحبت کردن) یا درد قفسه سینه را مشاهده کردید، با 1-1-9 تماس بگیرید یا به نزدیکترین بخش اورژانس مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره COVID-19 به وبسایت [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا](#) رجوع کنید.