

दैनिक स्वास्थ्य जांच

बीमारी के प्रमुख लक्षण	क्या करें
बुखार (38°C से ऊपर) ठिठुरन खाँसी साँस लेने में तकलीफ़ गंध या स्वाद की भावना की कमी	यदि इन लक्षणों में से 1 या अधिक लक्षण हैं: घर पर रहें और स्वास्थ्य का आकलन करवाएं। अपने लक्षणों और अगली कार्यवाही के बारे में स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या 8-1-1 से संपर्क करें।
अन्य लक्षण	क्या करें
गले में सूजन भूख न लगना सिरदर्द शरीर में दर्द अत्यधिक थकावट या थकान मतली और उल्टी दस्त	यदि 1 लक्षण है: जब तक आप बेहतर महसूस न करें, तब तक घर पर रहें। यदि इन लक्षणों में से 2 या अधिक लक्षण हैं: 24 घंटे घर पर रहें। यदि लक्षण बेहतर नहीं होते हैं या खराब हो जाते हैं, तो अपने लक्षणों और अगली कार्यवाही के बारे में एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें या 8-1-1 पर कॉल करें।
अंतर्राष्ट्रीय यात्रा:	क्या करें
क्या आप पिछले 14 दिनों में कैंनेडा के बाहर यात्रा से लौटे हैं?	यदि हां: पूरी तरह से वैक्सिनेटड छात्र, कर्मचारी और अन्य वयस्क, जिन्होंने कैंनेडा के बाहर यात्रा की है, <u>पूरी तरह से वैक्सिनेटड को मिलने वाली यात्री छूट</u> के पात्र हो सकते हैं। छात्र, कर्मचारी और अन्य वयस्क, जो <u>पूरी तरह से वैक्सिनेटड</u> नहीं हैं और कैंनेडा के बाहर यात्रा की है, <u>फेडरल आवश्यकताओं</u> के मुताबिक आगमन के बाद 14 दिनों के लिए स्कूल नहीं जा सकते।
निकट संपर्क	क्या करें
क्या आप को सार्वजनिक स्वास्थ्य ने सूचित किया है कि आप एक कोविड-19 की पुष्टि वाले व्यक्ति के करीबी संपर्क में रहे हैं?	यदि हां: सार्वजनिक स्वास्थ्य द्वारा प्रदान किए गए निर्देशों का पालन करें।

आप [K-12 हेल्थ चैक](#) या [बीसी सेल्फ असेसमेंट टूल](#) के साथ भी अपने लक्षणों की जांच कर सकते हैं।

बीमारी के लक्षणों के बारे में किसी भी सवाल के लिए 8-1-1 पर कॉल करें। यदि आपको गंभीर लक्षण विकसित होते हैं, जैसे सांस लेने में कठिनाई (सांस लेने के लिए संघर्ष करना या आप केवल एकल शब्द ही बोल सकते हैं) या सीने में दर्द है, तो 9-1-1 पर कॉल करें या निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएं।

कोविड-19 के बारे में अधिक जानकारी के लिए [बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल वेबसाइट](#) पर जाएं।