

# ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ

ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ	ਕੀ ਕਰੀਏ
ਬੁਖਾਰ (38°C ਤੋਂ ਉੱਪਰ) ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ ਖਾਂਸੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾਂ ਲੱਗਣਾ	<b>ਜੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਹਾਂ ਹੈ:</b> ਘਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਹੋਰ ਲੱਛਣ	ਕੀ ਕਰੀਏ
ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਸਿਰਦਰਦ ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਥਕਾਨ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਜੀ ਮਚਲਾਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਦਸਤ	<b>ਜੇ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਲਈ ਹਾਂ ਹੈ:</b> ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ।  <b>ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਹਾਂ ਹੈ:</b> 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ:	ਕੀ ਕਰੀਏ
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹੋ?	<b>ਜੇਕਰ ਹਾਂ:</b> ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਟ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ <a href="#">ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਟ ਹੋਏ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਛੋਟ</a> ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।  ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਜੋ <a href="#">ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਟਿਡ</a> ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਆਏ ਹਨ, <a href="#">ਫੈਡਰਲ ਆਦੇਸ਼ਾਂ</a> ਦੇ ਤਹਿਤ <a href="#">ਕੈਨੇਡਾ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ</a> ।
ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ	ਕੀ ਕਰੀਏ
ਕੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ?	<b>ਜੇਕਰ ਹਾਂ:</b> ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾਂ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

[K-12 Health Check](#) ਜਾਂ [BC Self-Assessment Tool](#) ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [BC Centre for Disease Control](#) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।