

बी सी के स्वास्थ्य मंत्रालय से किंडरगार्टन से लेकर 12 कक्षा तक निर्धारितरोज़ाना स्वास्थ्य चेक यहाँ पर आनलाइन उपलब्ध है। www.K12daikycheck.gov.bc.ca/healthcheck
मोबाइल फ़ोन का स्वास्थ्य चेक ऐप BC K to 12 Health Checker पर जाकर डाउनलोड करें।
कृपया करके अपने बच्चे के स्वास्थ्य की रोज़ाना जाँच कीजिए। अगर आप का अन्य कोई प्रश्न हो तो कृपया 811 डायल करें।

रोज़ाना स्वास्थ्य चेक

बीमारी के लक्षण	क्या करना चाहिए
बुखार (38°C से ऊपर)	यद्यपि 1 और उस से ज़्यादा लक्षण हो तो: घर पर रहें और अपने स्वास्थ्य की जाँच करवाएँ
कंपकंपी	
खाँसी	
साँस लेने में तकलीफ़	
सूँघने और चखने की शक्ति का चले जाना	
अन्य लक्षण	क्या करना चाहिए
गले में खराबी	यद्यपि 1 लक्षण हो तो: स्वस्थ होने तक घर पर ही रहे।
भूख में कमी	
सर दर्द	यद्यपि 2 और उस से ज़्यादा लक्षण हो तो: 24 घंटे तक घर पर रहें।
बहुत ज़्यादा थकान महसूस होना	
मितली और उलटी	यदि लक्षणों में सुधार न हो और हालात बिगड़ जाएँ तो अपने स्वास्थ्य की जाँच करवाएँ और 811 डायल कीजिए।
दस्त लगने	
अंतरराष्ट्रीय यात्रा	क्या करना चाहिए
क्या आप पिछले 14 दिनों में यात्रा के पश्चात कनाडा वापस आए हैं?	यदि इस का उत्तर हाँ मैं है तो क्या करना है: सभी छात्र और स्टाफ़ को कनाडा से बाहर यात्रा करने के पश्चात संघीय और प्रांतीय निर्देशों के अनुसार 14 दिन तक एकांत वास (Self Quarantine) में रहना होगा। इस में वोह छात्र भी शामिल हैं जो विदेश में रहते हुए शिक्षा ले रहे हैं। विदेश से आने वाले छात्र को पढ़ाई शुरू होने से कम से कम दो सप्ताह पहले कनाडा में पहुँचना होगा ताकि वह यहाँ पर आकर एकांतवास (self-quarantine) के निर्देशों का पालन कर सके।
निकट संपर्क	क्या करना चाहिए
क्या कभी आप को पब्लिक हेल्थ के द्वारा कोविड 19 ग्रस्त व्यक्ति के संपर्क में आने की सूचना दी गई है?	यद्यपि इसका उत्तर हाँ मैं है तो पब्लिक हेल्थ के द्वारा दिए निर्देशों का पालन करें। आप किसी भी समय 811 डायल करके अपने स्वास्थ्य के बारे में और आगे चलकर क्या करना है इस बात की जानकारी प्राप्त करसकते हैं। कृपया अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। यदि आप को साँस लेने में तकलीफ़ हो, आप कुछ भी पी ना पाएँ तो आपातकालीन विभाग (Emergency Department) से और urgent care clinic से सहायता लें।

अपने लक्षणों की जाँच B.C. Self Assessment Tool के अनुसार कीजिए। यदि आपका कोई प्रश्न हो और आपके स्वास्थ्य की हालत गंभीर हो जाए तो अपने डाक्टर से सम्पर्क करें और 811 डायल करें। कोविड 19 के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया www.bccdc.ca पर जाएँ। यदि आपके लक्षण गंभीर है जैसे कि साँस लेने में तकलीफ़, अच्छे से बात न कर सकें, और सीने में दर्द हो रहा हो तो 911 डायल करें या नज़दीक के अस्पताल के आपातकालीन विभाग से सहायता प्राप्त कीजिए।