

ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ 12 ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਥੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

<https://www.k12dailycheck.gov.bc.ca/healthcheck>

ਹੈਲਥ ਚੈਕ ਦਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਐਪ ਵਰਜ਼ਨ ਡਾਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਬੀ ਸੀ ਕੇ ਤੋਂ 12 ਹੈਲਥ ਚੈਕਰ.

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰੋ. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ	
ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੱਛਣ	ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਬੁਖਾਰ (38 ਤੋਂ ਉੱਪਰ)	ਜੇ ਹਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ: ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਠੰਡ	
ਖੰਘ	
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	
ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ	
ਹੋਰ ਲੱਛਣ	ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼.	ਜੇ ਹਾਂ 1 ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ: ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹੋ 2 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਛਣ: 24 ਘੰਟੇ ਘਰ ਰਹੋ ਜੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ. ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ	
ਸਿਰ ਦਰਦ	
ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਰਦ	
ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ	
ਉਲਟੀਆਂ	
ਦਸਤ	
ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ	ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹੋ?	ਜੇ ਹਾਂ: ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਜੋ ਕਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਦੇਵਾਂ ਹੁਕਮਾਂ ਅਧੀਨ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ. ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਨੇਡਾ ਆਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ. ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ.
ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ	ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ?	ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ. ਤੁਸੀਂ 8-1-1 ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ. ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ. ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੈੜੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ.

ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ. ਸਵੈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ. ਕੋਵਿਡ- 19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.bccdc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਉਦਾ. ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਜੱਦੇ ਜਹਿਦ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਇਕੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬੋਲਣਾ) ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ, 9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾਓ.