

Ang BC Ministry of Education ay bumuo ng isang online K to 12 Health Check na matatagpuan dito:

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

Maaaring i-download ang mobile phone app version ng health check: BC K to 12 Health Checker.

Mangyaring magsagawa ng health check sa inyong anak araw-araw. Tumawag sa 8-1-1 kung meron kang mga alalahanin sa kalusugan.

DAILY HEALTH CHECK	
KEY SYMPTOMS OF ILLNESS	WHAT TO DO
Lagnat (mahigit 38°C)	Kung oo sa 1 o higit pa sa mga sintomas na ito: Manatili sa bahay at kumuha ng health assessment. Makipag-ugnayan sa health care provider o 8-1-1 tungkol sa iyong mga sintomas at susunod na hakbang.
Panginginig	
Ubo	
Hirap huminga	
Pagkawala ng pangamoy at panlasa	
OTHER SYMPTOMS	WHAT TO DO
Pamamaga ng lalamunan	Kung oo sa 1 sintomas: Manatili sa bahay hanggang sa bumuti ang iyong pakiramdam.
Walang ganang kumain	
Sakit ng ulo	Kung oo sa 2 o higit pa sa mga sintomas na ito: Manatili sa bahay ng 24 oras. Kung ang mga sintomas ay hindi bumuti at mas lumala, kumuha ng isang health assessment; makipag-ugnayan sa isang health care provider o 8-1-1 ukol sa iyong mga sintomas at mga susunod na hakbang.
Pananakit ng katawan	
Matinding pagkapagod	
Pagduduwal at pagsusuka	
Pagtatae	
INTERNATIONAL TRAVEL	WHAT TO DO
Bumalik ka ba mula sa pagbyahe sa labas ng Canada sa huling 14 na araw?	Kung Oo: Lahat ng mag-aaral at kawani na naglakbay sa labas ng Canada ay kailangang mag self-quarantine nang 14 na araw pagkarating alinsunod sa utos mula sa parehong probinsya at pederal. Kabilang na dito ang mga estudyanteng pumapasok sa paaralan mula sa ibang bansa. Ang mga mag-aaral mula sa labas ng Canada ay dapat magplanong dumating sa Canada nang hindi kukulangin sa dalawang linggo bago sila nakaiskedyul na pumasok sa paaralan upang makasunod sa mga utos ng self-quarantine. Ang mga karagdagang impormasyon ay nandidito .
MALAPIT NA CONTACT	ANO ANG GAGAWIN
Nakontak ka na ba ng pampublikong kalusugan at inabisuhan na isa kang malapit na kontak ng isang taong nakumpirma na nagkaroon ng COVID-19?	Kung oo, sundin lamang ang mga tagubiling ibinigay ng Public Health. Maaari kang tumawag sa 8-1-1 anumang oras upang makakuha ng payo tungkol sa kung ano ang iyong nararamdaman at mga susunod na hakbang. Bigyang-pansin ang iyong pakiramdam. Kung mahirapang huminga, hindi ka makainom ng kahit ano o mas sumahol ang pakiramdam, agad humingi ng pangangalagang medikal sa isang agarang klinika o emergency department.

Suriin ang iyong mga sintomas sa [B.C. Self-Assessment Tool](#). Kung mayroon kang mga katanungan, o ang mga sintomas ay lumala pa, kontakin ang iyong healthcare provider, o tumawag sa 8-1-1. Para sa karagdagang impormasyon sa COVID-19, mangyaring pumunta sa www.bccdc.ca.

Kung ikaw ay makaranas ng malubhang mga sintomas, tulad ng hirap sa paghinga (hal. nahihirapang huminga o magsalita sa iisang salita) o pananakit ng dibdib, tumawag sa 9-1-1 o pumunta sa pinakamalapit na Emergency Department.

Mangyaring suriin ang BCCDC's [Symptoms of COVID-19](#) mayat-maya upang matiyak na ang listahan ay up to date NAI-UPDATE: Pebrero 24, 2021