

## ضمیمه C: نمونه بررسی روزانه وضعیت سلامتی

در ادامه، نمونه‌ای از بررسی روزانه وضعیت سلامتی را مشاهده خواهید کرد تا بر اساس آن تصمیم بگیرید که آیا آن روز باید در مدرسه حاضر شوید یا خیر.

بررسی روزانه وضعیت سلامتی		
دور یک گزینه دایره بکشید	آیا دارای هر یک از این علائم کلیدی بیماری هستید؟	1. علائم کلیدی بیماری*
بله	تب	
خیر	لرز	
بله	سرفه یا بدتر شدن سرفه مزمن	
خیر	تنگی نفس	
بله	از دست دادن حس بویایی یا چشایی	
خیر	اسهال	
بله	تهوع و استفراغ	
خیر	آیا طی 14 روز گذشته از یک کشور خارجی به کانادا بازگشته‌اید؟	
بله	آیا تماس و ارتباط شما با فردی که ابتلای او به COVID-19 ثابت شده، به تایید رسیده است؟	3. تماس و ارتباط تایید شده
خیر		

اگر پاسخ شما به یکی از سوالات مطرح شده در بخش «علائم کلیدی بیماری»، «بله» بود (به غیر از تب)، باید به مدت 24 ساعت از زمان آغاز علائم در خانه بمانید. اگر علائم بهبود پیدا کرد، می‌توانید وقتی حالتان به اندازه کافی خوب شد به مدرسه برگردید. اگر علائم باقی ماندند یا بدتر شدند، ارزیابی سلامتی انجام دهید.

اگر پاسخ شما به دو سوال یا تعداد بیشتری از سوالات مطرح شده در بخش «علائم کلیدی بیماری»، «بله» بود یا اگر تب دارید، ارزیابی سلامتی انجام دهید. برای انجام ارزیابی سلامتی با شماره 1-8-1، یا یک تامین کننده خدمات مراقبت اولیه مانند پزشک یا پرستار رسمی تماس بگیرید. اگر نیاز به انجام ارزیابی سلامتی وجود داشت، تا وقتی که احتمال ابتلا به COVID-19 منتفی نشده باشد و تا وقتی که علائمتان بهبود نیافته، نباید به مدرسه بازگردید.

وقتی یک آزمایش COVID-19 به واسطه نتیجه ارزیابی سلامتی توصیه می‌شود:

- اگر نتیجه آزمایش COVID-19 مثبت باشد، شما باید در خانه بمانید تا وقتی که مقامات بهداشت عمومی به شما بگویند که می‌توانید به قرنطینه شخصی پایان دهید. در اکثر موارد، این زمان 10 روز بعد از آغاز علائم است. نهاد بهداشت عمومی با همه افرادی که نتیجه آزمایششان مثبت است تماس خواهد گرفت.
- اگر نتیجه آزمایش COVID-19 منفی باشد، شما می‌توانید وقتی علائمتان بهبود یافت و حالتان به اندازه کافی خوب شد، به مدرسه بازگردید. علائم بیماری‌های شایع تنفسی ممکن است یک هفته یا بیشتر باقی بمانند. نیازی به انجام آزمایش مجدد وجود ندارد مگر اینکه دچار بیماری جدیدی شوید.
- اگر انجام آزمایش COVID-19 توصیه شود اما انجام نشود، به این دلیل که شما تصمیم گرفته‌اید آزمایش ندهید، یا اگر وقتی توصیه شده از خدمات ارزیابی سلامتی استفاده نکنید، و علائم شما به عارضه سلامتی قبلاً تشخیص داده شده مرتبط نباشند، شما باید تا 10 روز پس از آغاز علائم در خانه بمانید و به مدرسه نروید، و سپس اگر حالتان به اندازه کافی خوب بود می‌توانید بازگردید.

اگر انجام آزمایش COVID-19 به واسطه نتیجه ارزیابی سلامتی توصیه نشود، شما می‌توانید وقتی علائمتان بهبود یافت و حالتان به اندازه کافی خوب شد، به مدرسه بازگردید. اگر نتیجه ارزیابی مشخص کند که علائم به دلیل دیگری ایجاد شده‌اند (یعنی دلیلی به غیر از COVID-19)، انجام آزمایش توصیه نخواهد شد.

اگر پاسخ شما به سوالات 2 یا 3، «بله» بوده است، از [ابزار ارزیابی شخصی COVID-19](#) استفاده کنید تا مشخص شود آیا باید آزمایش COVID-19 انجام دهید یا خیر.

برای تایید وضعیت سلامتی هیچ فردی نباید الزامی به ارائه گواهی از سوی تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی (مانند گواهی یک پزشک) وجود داشته باشد.