

# ਕੋਵਿਡ-19 ਸਕੂਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਹਨ?



ਬੁਖਾਰ  $\geq 37.8^\circ\text{C}$  ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ



ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ (ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ)



ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਨਾ ਆਉਣਾ



ਖੰਘ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ



ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ, ਦਸਤ (ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ)



ਬੇਹੱਦ ਥਕਾਵਟ (ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ “ਨਹੀਂ” ਵਿੱਚ ਦਿਓ।

ਕੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ ਅਲਰਟ (COVID Alert) ਐਪ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਪਿਛਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲਈ ਹੈ\* ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ\*\* ਹੋਏ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ “ਨਹੀਂ” ਜਵਾਬ ਦਿਓ।



ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਵਾਰਨਟਾਈਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ?



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲਈ ਹੈ\* ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਸੀ\*\* ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ, ਤਾਂ “ਨਹੀਂ” ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।



ਪਿਛਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਸੈਲਫ-ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿੱਟ ਤੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਲੈਬ-ਅਧਾਰਿਤ PCR ਟੈਸਟ ਤੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ “ਨਹੀਂ” ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਿਕਟ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

\* ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

\*\* ਪਹਿਲਾਂ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲਈ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋਏ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।