

# GOLDSTONE PARK ELEMENTARY



6287 146 St.  
Surrey, B.C.  
V3S 3A3

604-595-2767 (Phone)  
604-595-2769 (Fax)

[goldstonepark@surreyschools.ca](mailto:goldstonepark@surreyschools.ca)  
[www.surreyschools.ca/schools/goldstonepark](http://www.surreyschools.ca/schools/goldstonepark)

यह बहुत ज़रूरी नोटिस है इसका हिन्दी में अनुवाद कराईये।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸੂਚਨਾ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾਓ।

Ito ay importanteng impormasyon. Mangyaring isalin ito sa Tagalog.

Fri, Nov 6 <sup>th</sup>	Pro-D Day - School is closed No online or in person sessions	Thu, Nov 19 <sup>th</sup>	Photo Retake Day PM Photo Day for Blended Students
Tue, Nov 10 <sup>th</sup>	Remembrance Day Virtual Assembly	Mon, Nov 23 <sup>rd</sup>	Virtual PAC Meeting 6:30-8:00pm
Wed, Nov 11 <sup>th</sup>	Remembrance Day - School is closed No online or in person sessions	Tue, Nov 24 <sup>th</sup>	Grade 6 Immunizations - CANCELLED

## Upcoming Dates

Friday, November 6<sup>th</sup> is a Professional Development Day for teachers. The school will be closed.

Wednesday, November 11<sup>th</sup> is a Provincial Holiday for Remembrance Day. The school will be closed. Our Remembrance Day assembly will take place virtually on November 10<sup>th</sup>.



Poppies have been distributed to classes. \$1 -2 donations collected for poppies will be given to our community Legion.

Photo Retakes will take place in the afternoon on Thursday, November 19<sup>th</sup>. All blended students will have an opportunity to have their photos done at this time.

Grade 6 Immunizations have been **cancelled** at this time and will be rescheduled for a later date.

## Interim Reports

By now you should have received an Interim Report from your child's teacher. First term Interim reports are just a quick checklist on daily habits and how well the child is settling back into school routines.

The first formal report that discusses academic progress is sent out in December.

## FoodBank

Thank you so much to our VERY generous community for supporting our WE SCARE HUNGER food drive. We gave 32 full boxes for the Surrey foodbank and they are so appreciative of the efforts of the community in supporting them.

Thank you for being such a kind caring bunch.

Our Goldstone families are amazing!!!!

Congratulations to the top three divisions on the WE SCARE HUNGER Food Drive:

Div. 18 had 64 items  
Div. 22 had 67 items  
Div. 7 had 115 items  
Way to go Galaxy!!!



## Goldstone Spirit T Shirt Tuesday

T-shirts arrived and have been distributed to classes.



We would like to see the rainbow of class colours on our T- Shirt Tuesday's.

GO GALAXY!!!!!!

## **Health**

Please continue to do your daily health checks with your child prior to sending them to school. If your child is not well, do not send them to school.

We are all trying very hard to keep our staff and students safe and healthy. We have a strict set of protocols that we follow in the school and request that you please abide by them.

Parents are NOT allowed into the school. If you are picking up your child for an appointment, please phone the office and we will send your child out to you.

If you are dropping off lunches, the same thing applies. Phone the office, leave the lunch at the door and we will make sure it gets to your child.

Our school is a reflection of the community. Please continue to follow the guidelines as set by Dr. Henry and the BCDC. We will get through this if we all do our part and follow the rules.

## **PAC Fundraising**

Do you buy groceries, household items, shop at department stores or online, eat from restaurants or need gifts for the holidays, birthdays or special events?

Fundscrip is a fundraising program that lets our school PAC raise much needed funds to increase our schools technology by purchasing gift cards from places you are already shopping at.

You purchase a \$100 gift card and you will receive the \$100 gift card and a percentage of your purchase will be donated to our fundraising campaign.

If you'd like to participate in our Fundscrip campaign. Please order and pay through our hotlunch website  
<https://goldstonepark.hotlunches.net/admin/>

Thank you so much for supporting Goldstone Park PAC!

## **A Message from PAC**

The PAC would like to thank everyone for all the support provided by parents who help support all our fundraising programs like the Hot Lunch Program.



The money raised from this particular program is the bulk of our revenue for each year and is used to fill the needs of the school not supported by their budget as well provide our students and their families with some pretty great activities, programs, parent nights and special events.

Due to covid-19 the PAC has been unable to fundraise or run the program for over a year or and it will remain that way for the foreseeable future. With all opportunities to raise funds to help support the school being hampered by the protocols in place, the PAC is no longer in a positive financial state.

Most families participating in the Hot Lunch Program have a credit in their account from last year that will have to remain unused until the Program can restart. A simple way you can help support the PAC is by donating your credit. You can do this by sending an email using the "Contact Us/Support Request" in the HELP menu of the website.

A big thank-you to all the parents giving a helping hand by donating your Hot Lunch credit!

## ਅਨੁਬੰਧ ਸੀ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਉਦਾਹਰਣ

ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਹੇਠਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ			
1. ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ*	ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਨਵੇਂ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ?	ਇੱਕ 'ਤੇ ਗੋਲਾ ਲਾਉ	
	ਬੁਖਾਰ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਕੰਬਣੀ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਖੰਘ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਸਾਹ ਉੱਖੜਣਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਦਸਤ ਲੱਗਣਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
	ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
2. ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਕੇ ਪਰਤੇ ਹੋ?	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
3. ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਸੰਪਰਕ	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਸੰਪਰਕ ਹੋ?	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ

ਜੇਕਰ 'ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ' (ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤੁਸੀਂ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ 'ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ' ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤੁਸੀਂ "ਹਾਂ" ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ 8-1-1 ਨੂੰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਢਲੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਜਦੋਂ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਣ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜੇਕਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਹਨ (ਭਾਵ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 ਜਾਂ 3 ਦਾ ਉੱਤਰ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, [COVID-19 Self-Assessment Tool](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

**ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਦੇ ਨੋਟ (ਭਾਵ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੋਟ) ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।**

## 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
بله		
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.

## Appendiks C: Halimbawa ng Pang-araw-araw na Pagsusuri sa Kalusugan

Ang sumusunod ay isang halimbawa ng pang-araw-araw na pagsusuri sa kalusugan upang malaman kung dapat kang pumasok sa paaralan sa araw na iyon.

Pang-araw-araw na Pagsusuri sa Kalusugan			
1. Mga Pangunahing Sintomas ng Sakit*	Mayroon ka bang anuman sa mga pangunahing sintomas?	BILUGAN ANG ISA	
	Lagnat	OO	HINDI
	Panginginig	OO	HINDI
	Ubo o lumalalang talamak na ubo	OO	HINDI
	Kakapusan ng hininga	OO	HINDI
	Pagkawala ng pangamoy o panlasa	OO	HINDI
	Pagtatae	OO	HINDI
	Pagduduwal o pagsusuka	OO	HINDI
2. Internasyunal na Paglalakbay	Ikaw ba ay bumalik mula sa pagbibiyahang sa labas ng Canada nitong mga huling 14 na araw?	OO	HINDI
3. Nakumpirmang Kontak	Ikaw ba ay isang kumpirmadong kontak ng isang taong nakumpiramng may COVID-19?	OO	HINDI

**Kung sumagot ka ng “OO” sa isa sa mga tanong na kabilang sa ilalim ng ‘Mga Pangunahing Sintomas ng Sakit’ (hindi kasali ang lagnat), ikaw ay dapat manatili sa bahay ng 24 na oras mula sa pagsisimula ng sintomas. Kung ang mga sintomas ay bumuti, ikaw ay maaaring bumalik sa paaralan kapag sapat nang bumuti ang iyong pakiramdam. Kung ang sintomas ay nagpapatuloy o lumalala, humingi ng isang pagtatasa sa kalusugan.**

**Kung sumagot ka ng “OO” sa dalawa o higit pa sa mga tanong na kabilang sa ilalim ng ‘Mga Sintomas ng Sakit’ o mayroon kang lagnat, humingi ng isang pagtatasa sa kalusugan. Kabilang sa isang pagtatasa sa kalusugan ay pagtawag sa 8-1-1, o isang pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga tulad ng isang doktor o propesyunal na nars. Kung ang isang pagtatasa sa kalusugan ay kinakailangan, ikaw ay dapat na hindi bumalik sa paaralan hanggang ang COVID-19 ay naalis at ang iyong mga sintomas ay bumuti.**

Kailan inirerekomenda ang isang **COVID-19 na pagsusuri** ng pagtatasa sa kalusugan:

- Kung ang pagsusuri ng COVID-19 ay **positibo**, ikaw ay dapat manatili sa bahay hanggang sinabi ng iyong pampublikong kalusugan na tapusin ang paghihiwalay ng sarili. Sa karamihan ng mga kaso ito ay 10 mga araw pagkatapos ng pagsisimula ng mga sintomas. Ang pampublikong kalusugan ay makikipag-ugnay sa lahat ng may isang positibong pagsusuri.

- Kung ang pagsusuri ng COVID-19 ay **negatibo**, ikaw ay maaaring bumalik sa paaralan kapag ang mga sintomas ay bumuti at gumanda ang iyong pakiramdam. Ang mga sintomas ng mga karaniwang pangrespiratoryong sakit ay maaaring manatili para sa isang linggo o higit pa. Ang muling pagsusuri ay hindi kinakailangan maliban kung ikaw ay magkaroon ng isang bagong sakit.
- Kung ang isang COVID-19 na **pagsusuri ay inirekomenda ngunit hindi ginawa** dahil pinili mong hindi magpasuri, o ikaw ay hindi humingi ng isang pagtatasa sa kalusugan noong inirekomenda, at ang iyong mga sintomas ay hindi kaugnay sa isang dating nasuring kondisyon ng kalusugan, ikaw ay dapat manatili sa bahay mula sa paaralan hanggang ang 10 mga araw pagkatapos ng pagsisimula ng mga sintomas, at pagkatapos ay maaari ka nang bumalik kapag medyo maayos na ang iyong pakiramdam.

Kung ang isang pagsusuri ng COVID-19 ay hindi inirekomenda ng pagtatasa sa kalusugan, ikaw ay maaaring bumalik sa paaralan kapag ang mga sintomas ay bumuti at sapat nang maayos ang iyong pakiramdam. Ang pagsusuri ay maaaring hindi irekomenda kung matukoy ng pagtatasa na ang mga sintomas ay dahil sa ibang sanhi (ibig sabihin, hindi COVID-19).

Kung sumagot ka ng “OO” sa mga katanungan 2 o 3, gamitin ang [Kagamitan ng Sariling Pagsusuri para sa COVID-19](#) upang malaman kung kailangan mong humingi ng pagsusuri para sa COVID-19.

**Ang isang sulat ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (ibig sabihin, isang sulat ng doktor) ay hindi dapat kailanganin upang ikumpirma ang katayuan ng kalusugan ng sinumang indibidwal.**