

每日自我健康檢查示例表

以下是每日自我健康檢查的示範例子，以決定您當天應否上學。

每日自我健康檢查			
1. 主要病徵*	您有沒有新出現以下任何一種主要病徵?	請圈上其一	
	發燒	有	沒有
	發冷	有	沒有
	咳嗽或長期咳嗽惡化	有	沒有
	呼吸困難	有	沒有
	失去嗅覺或味覺	有	沒有
	肚瀉	有	沒有
	噁心和嘔吐	有	沒有
2. 國際旅遊	您是否在過去 14 內從加國境外回來?	是	不是
3. 確定曾接觸新冠病毒病人	有沒有人向您確定您曾接觸已確診患新冠病毒者?	有	沒有

如果您在以上任何一個問題，包括主要病徵(除發燒以外)回答「是」，您應該由病徵開始發作起 24 小時內留在家中休息。如果病徵有所改善，待您的身體狀況許可便可以重返學校。如果病徵持續，便要讓醫護人員為您評估。

如果您在兩項或以上的問題中(包括主要病徵部分)回答「是」或者您有發燒，便要尋求醫護人員的評估。醫護評估包括致電 8-1-1 或醫護人員例如醫生或護士執業等。如果您需要醫護評估便不要上學，直至醫護人員排除您患新冠病毒的可能，及病徵得到改善為止。

如果醫護評估後建議您作**新冠病毒測試**：

- 如果新冠病毒測試呈**陽性**，您便要留在家中，直至公共衛生局告訴您可以結束自我隔離為止。在大部分情況下，由病徵開始出現起 10 天後便可以結束自我隔離。公共衛生局會聯絡所有測試呈陽性的患者。
- 如果新冠病毒測試呈**陰性**，您的病徵一旦好轉而身體狀況又許可，您便可以重返學校。一般的呼吸道疾病徵狀可以持續一星期或更長。除非您出現新的病徵，否則毋須再接受測試。
- 如果您**沒有按建議接受**新冠病毒測試，因為您不想作測試或沒有按建議接受醫護評估，而您的徵狀與上次的確診疾病無關，您應該由開始出現病徵起的 10 天內留在家中，待您感到精神許可才重回學校。

如果醫護評估沒有建議您作新冠病毒測試，您的病徵一旦好轉而身體狀況又許可，您便可以重返學校。如果醫護評估後認為您的徵狀是其他因素引致(即不是新冠病毒)，我們便不建議您作測試。

如果您在第 2 或第 3 條問題作答「是」，請使用 [新冠病毒自我評估工具](#) 決定您是否需要作新冠病毒測試。

任何人士都不須要提供醫護證明(即醫生簡報)來證明其健康狀況。