

### 附件 C: 每日自我健康检查示例表

以下是每日自我健康检查的示范例子，以决定您当天应否上学。

每日自我健康检查			
1. 主要病征*	您有没有新出现以下任何一种主要病征?	请圈上其一	
	发烧	有	没有
	发冷	有	没有
	咳嗽或长期咳嗽恶化	有	没有
	呼吸困难	有	没有
	失去嗅觉或味觉	有	没有
	腹泻	有	没有
	恶心和呕吐	有	没有
2. 国际旅游	您是否在过去 14 天内从加国境外回来?	是	不是
3. 确定曾接触新冠病毒病人	有没有人向您确定您曾接触已确诊患新冠病毒患者?	有	没有

如果您在以上任何一条问题中，包括主要病征(除发烧一项)回答「是」，您应该由病征开始发作起 24 小时内留在家中休息。如果病征有所改善，待您的身体状况许可便可以重返学校。如果病征持续，便要让医护人员为您评估。

如果您在两项或以上的问题中(包括主要病征部分)回答「是」或者您有发烧，便要寻求医护人员的评估。医护评估包括致电 8-1-1 或者医护人员例如医生或护士执业等。如果您需要医护评估便不要上学，直至医护人员排除您患新冠病毒的可能，及病征得到改善为止。

如果医护评估后建议您作**新冠病毒测试**：

- 如果新冠病毒测试呈**阳性**，您便要留在家中，直至公共卫生局告诉您可以结束自我隔离为止。在大部分情况下，由病征开始出现起 **10** 天后便可以结束自我隔离。公共卫生局会联络所有测试呈阳性的患者。
- 如果新冠病毒测试呈**阴性**，您的病征一旦好转而身体状况又许可，您便可以重返学校。一般的呼吸道疾病征状可以持续一星期或更长。除非您出现新的病征，否则无须再接受测试。
- 如果您**没有按建议接受**新冠病毒测试，因为您不想作测试或没有按建议接受医护评估，而您的征状与上次的确诊疾病无关，您应该由开始出现病征起的 **10** 天内留在家中，待您感到精神许可才重回学校。

如果医护评估没有建议您作新冠病毒测试，您的病征一旦好转而身体状况又许可，您便可以重返学校。如果医护评估后认为您的征状是其他因素引致(即不是新冠病毒)，我们便不建议您作测试。

如果您在第 2 或第 3 条问题作答「是」，请使用 [新冠病毒自我评估工具](#) 决定您是否需要作新冠病毒测试。

**任何人士都不须要提供医护证明(即医生简报)来证明其健康状况。**