

स्कूल और चाइल्ड केयर स्क्रीनिंग टूल

अंतिम बार अद्यतन: 31 अगस्त, 2022

दिनांक (mm-dd-yyyy) _____

यदि जांच किया जा रहा व्यक्ति प्रतिरक्षा में अक्षम है¹ या उच्चतम जोखिम वाली सामूहिक देखभाल परिस्थिति में रहा है (उदाहरण के लिए, एक अस्पताल स्कूल, एक शिक्षा और समुदाय भागीदारी कार्यक्रम), तो यह सही स्क्रीनिंग टूल नहीं है। सही टूल <https://covid-19.ontario.ca/school-screening> पर पाया जा सकता है।

स्टाफ, छात्रों, बच्चों, और आगंतुकों को स्कूल या चाइल्ड केयर जाने से पहले हर दिन स्क्रीनिंग करनी चाहिए। माता-पिता/अभिभावक बच्चे या छात्र की ओर से इसे भर सकते हैं।

कोई भी व्यक्ति जो बीमार महसूस कर रहा है या उसे बीमारी के कोई नए या बिगड़ते लक्षण हैं, उन सहित जो इस स्क्रीनिंग टूल में सूचीबद्ध नहीं हैं, तो उन्हें तब तक घर पर रहना चाहिए जब तक कि उनके लक्षणों में कम से कम 24 घंटों (या मतली, उल्टी, और/या दस्त के 48 घंटे) के लिए सुधार न हो और आवश्यकता होने पर अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मूल्यांकन प्राप्त करें।

स्क्रीनिंग प्रश्न

प्रश्न 1, 2, और 3 के लिए, आप सभी लक्षणों के लिए "नहीं" चुन सकते हैं यदि इनमें से दोनों लागू होते हैं:

- आपके लक्षणों में कम से कम 24 घंटों (48 घंटे यदि आपको मतली, उल्टी और/या दस्त हो) के लिए सुधार हो रहा है और
- आपको बुखार नहीं है।

1. क्या आपको इनमें से कोई लक्षण हैं?

कोई भी या वे सभी चुनें जो नए हों, बिगड़ रहे हों, और अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित न हों।

बुखार और/या ठंड लगना	<input type="checkbox"/> हाँ	<input type="checkbox"/> नहीं
खाँसी अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित नहीं है (उदाहरण के लिए, फेफड़ों से संबंधित चिरकालिक अवरोधक बीमारी)	<input type="checkbox"/> हाँ	<input type="checkbox"/> नहीं
सांस लेने में कठिनाई अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित नहीं (उदाहरण के लिए, अस्थमा, फेफड़ों से संबंधित चिरकालिक अवरोधक बीमारी, दिल की स्थायी विफलता)	<input type="checkbox"/> हाँ	<input type="checkbox"/> नहीं
स्वाद या गंध में कमी या हानि अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित नहीं है (उदाहरण के लिए, नाक के पॉलिप, एलर्जियां, तंत्रिका संबंधी विकार)	<input type="checkbox"/> हाँ	<input type="checkbox"/> नहीं

यदि आपने सभी का उत्तर नहीं में दिया है, तो अगले प्रश्न पर जाएं।

1. प्रतिरक्षा में अक्षम के उदाहरणों में कैंसर कीमोथेरेपी, 200 से कम CD4 T लिम्फोसाइट गिनती के साथ अनुपचारित HIV संक्रमण, संयुक्त प्राथमिक इम्यूनोडेफिशिएंसी विकार, 14 दिनों से अधिक समय तक प्रेडनिसोन का 20 mg/दिन (या समकक्ष) से अधिक लेना, और अन्य प्रतिरक्षा निषेधात्मक दवाएं लेना शामिल हैं। इस स्क्रीनिंग टूल के लिए, वृद्धावस्था, डायबिटीज़ और अंतिम चरण की गुर्दे की बीमारी जैसे कारकों को आमतौर पर इम्यूनो कॉम्प्रोमाइज्ड नहीं माना जाता है।

यदि आपने प्रश्न 1 के किसी भी लक्षण का उत्तर हाँ में दिया है, तो स्कूल या चाइल्ड केयर में न जाएँ और:

- घर पर रहें (स्व-पृथक करें) और स्कूल/चाइल्ड केयर में तब तक न जाएँ जब तक आपको बुखार न हो और आपके लक्षणों में कम से कम 24 घंटे (मतली, उल्टी और/या दस्त के लिए 48 घंटे) के लिए सुधार हो रहा हो। जांच करवाने, क्लिनिकल मूल्यांकन केंद्र जाने, या मेडिकल इमरजेंसी के अलावा बाहर न निकलें। यदि आपकी छाती में दर्द या सांस लेने में कठिनाई जैसे गंभीर लक्षण हैं, तो नजदीकी आपातकालीन विभाग में जाएँ।
- यदि COVID-19 परीक्षण उपलब्ध होता है और आपको गंभीर बीमारी का खतरा अधिक रहता है, तो आपको 1 PCR या रैपिड मॉलिक्यूलर टेस्ट (यदि योग्य हो) या 2 रैपिड एंटीजन टेस्ट 24 से 48 घंटे के अंतराल पर करवाना चाहिए (दूसरे परीक्षण की आवश्यकता नहीं होती यदि पहला पाज़िटिव आता है)।
- यदि आपको गंभीर बीमारी का अधिक खतरा है, तो आपको COVID-19 इलाज प्राप्त करने की समय सीमा को देखते हुए जल्द से जल्द परीक्षण करवाना चाहिए। गंभीर बीमारी से बचाव के लिए उपलब्ध उपचारों से आपको लाभ हो सकता है। इस समय, उनके लिए एक पाज़िटिव रैपिड एंटीजन टेस्ट परिणाम COVID-19 इलाज शुरू करने के लिए पर्याप्त है, जो पात्र हैं, और जिन्हें PCR या रैपिड मॉलिक्यूलर टेस्ट द्वारा पुष्टि करने की आवश्यकता नहीं है। <https://covid-19.ontario.ca/covid-19-clinical-assessments-and-testing> पर COVID-19 की टैस्टिंग और इलाज विकल्पों के बारे में और जानें।
- आपके लक्षण शुरू होने के बाद 10 दिनों के लिए अतिरिक्त सावधानियां:
 - सभी सार्वजनिक स्थानों (स्कूल और चाइल्ड केयर सहित) में अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें
 - ऐसी गैर-आवश्यक गतिविधियों से परहेज़ करें जहां आपको अपना मास्क उतारने की आवश्यकता होती है (उदाहरण के लिए, संगीत कक्षा में एक वायु वाद्य यंत्र बजाना या खेल के लिए अपना मास्क हटाना; बाहर भोजन करना)
 - ऐसे किसी भी व्यक्ति के पास जाने से परहेज़ करना जो इम्यूनोकॉम्प्रोमाइज्ड है या बीमारी के उच्च जोखिम पर हो सकते हैं (उदाहरण के लिए, बुजुर्ग)
 - अस्पतालों और दीर्घकालिक देखभाल होम जैसे उच्चतम जोखिम वाले स्थानों में गैर-आवश्यक विज़िटों से बचें

टिप्पणी: नेगेटिव COVID-19 जाँच परिणामों के बावजूद, ये सावधानियां समुदाय में फैल रहे COVID-19 और अन्य श्वसन संबंधी वायरस के प्रसार के खिलाफ रोकथाम की एक अतिरिक्त परत हो सकती हैं।

- भाई-बहन और अन्य लोग जिनके साथ आप रहते हैं, उन्हें COVID-19 के लक्षणों वाले व्यक्ति के अंतिम संपर्क में आने के बाद 10 दिनों तक निम्नलिखित कार्य करने चाहिए:
 - लक्षणों के लिए स्व-निगरानी। यदि उन्हें COVID-19 के कोई भी लक्षण होते हैं तो उन्हें तुरंत स्वै-पृथक होना चाहिए और पात्र होने पर जाँच की मांग करनी चाहिए
 - सभी सार्वजनिक स्थानों (स्कूल और चाइल्ड केयर सहित) पर अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें
 - गैर-आवश्यक गतिविधियों से परहेज़ करें जहां उन्हें अपना मास्क उतारने की आवश्यकता होती है (उदाहरण के लिए, संगीत कक्षा में एक वायु वाद्य बजाना या खेल के लिए अपना मास्क हटाना; बाहर भोजन करना)
 - किसी ऐसे व्यक्ति के पास गैर-आवश्यक विज़िटों से परहेज़ करें जो इम्यूनोकॉम्प्रोमाइज्ड है या जो बीमारी के उच्च जोखिम में हो सकते हैं (उदाहरण के लिए, बुजुर्ग)
 - अस्पतालों और दीर्घकालिक देखभाल होम जैसे उच्चतम जोखिम वाले स्थानों में गैर-आवश्यक विज़िटों से बचें

टिप्पणी: किसी COVID-19 जाँच परिणामों के बावजूद, ये उपाय समुदाय में फैल रहे COVID-19 और अन्य श्वसन संबंधी वायरस के प्रसार के खिलाफ रोकथाम की एक अतिरिक्त परत हो सकते हैं।

- आपको आज इस टूल में शेष प्रश्नों की समीक्षा करने की आवश्यकता नहीं है। स्कूल या चाइल्ड केयर में शामिल होने से पहले हर दिन स्क्रीनिंग टूल का फिर से उपयोग करें।

2. क्या आपको इनमें से कोई लक्षण हैं?

ऐसे कोई भी या वे सभी चुनें जो नए हों, बिगड़ रहे हों, और अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित न हों जो आपके पास पहले से हैं।

मांसपेशियों में दर्द या जोड़ों में दर्द हाँ नहीं
 अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित नहीं है (उदाहरण के लिए, पिछले 48 घंटों में COVID-19 वैक्सीन और/या फ्लू शॉट प्राप्त करना, ऑस्टियोआर्थराइटिस, फाइब्रोमायल्लिगिया)

अत्यधिक थकान हाँ नहीं
 अस्वस्थ होने की आम भावना, ऊर्जा की कमी, अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित नहीं (उदाहरण के लिए, पिछले 48 घंटों में COVID-19 वैक्सीन और/या फ्लू शॉट प्राप्त करना, अवसाद, अनिद्रा, थायरॉयड रोग, एनीमिया, दुर्दमता)

गला खराब होना हाँ नहीं
निगलने में दर्द या निगलने में कठिनाई होना, अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित नहीं (उदाहरण के लिए, पोस्ट-नेज़ल ड्रिप, एसिड रिफ्लक्स)

बहती या भरी हुई/बंद नाक हाँ नहीं
अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित नहीं है (उदाहरण के लिए, मौसमी एलर्जियाँ, ठंड के मौसम में बाहर रहना, क्रोनिक साइनसिटिस)

सिरदर्द हाँ नहीं
अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित नहीं है (उदाहरण के लिए, पिछले 48 घंटों में COVID-19 वैक्सीन और/या फ्लू शॉट प्राप्त करना, तनाव-प्रकार के सिरदर्द, पुराने माइग्रेन्स)

मतली, उल्टी और/या दस्त हाँ नहीं
अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित नहीं (उदाहरण के लिए, बच्चों में चिंता के कारण क्षणिक उल्टी, क्रोनिक वेस्टिबुलर डिसफंक्शन, इरिटेबल बाउल सिंड्रोम, इंप्लेमेंटरी बाउल बिमारी, दवा के दुष्प्रभाव)

यदि आपने सभी का उत्तर नहीं में दिया है, तो अगले प्रश्न पर जाएं।

यदि आपने प्रश्न 2 में दो या अधिक लक्षणों के लिए हाँ में उत्तर दिया है, तो "यदि आपने प्रश्न 1 में किसी भी लक्षण के लिए हाँ कहा है" के तहत मार्गदर्शन का पालन करें।

यदि आपने प्रश्न 2 के अंतर्गत केवल एक लक्षण के लिए हाँ में उत्तर दिया है, तो स्कूल या चाइल्ड केयर में न जाएँ और:

- तब तक घर पर रहें जब तक आपके लक्षणों में कम से कम 24 घंटों (48 घंटे यदि आपको मतली, उल्टी या दस्त हो) के लिए सुधार हो रहा हो और जब तक आपको बुखार न हो।
- भाई-बहन या अन्य लोग जिनके साथ आप रहते हैं, उन्हें तब तक घर में रहने की आवश्यकता नहीं है जब तक उनमें लक्षण विकसित नहीं होते हैं।
- आपको आज इस टूल में शेष प्रश्नों की समीक्षा करने की आवश्यकता नहीं है। स्कूल या चाइल्ड केयर में शामिल होने से पहले हर दिन स्क्रीनिंग टूल का फिर से उपयोग करें।

3. क्या आपको इनमें से कोई लक्षण हैं?

ऐसे कोई भी या वे सभी चुनें जो नए हों, बिगड़ रहे हों, और अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित न हों जो आपके पास पहले से हैं।

पेट में दर्द हाँ नहीं
अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित नहीं है (उदाहरण के लिए, मासिक धर्म में ऐंठन, गैस्ट्रोओसोफेगल रिफ्लक्स बीमारी)

गुलाबी आँख हाँ नहीं
अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित नहीं है (उदाहरण के लिए, ब्लेफेराइटिस, आवर्तक स्टाई)

कम या भूख न लगना (केवल छोटे बच्चे) हाँ नहीं
अन्य ज्ञात कारणों या स्थितियों से संबंधित नहीं है (उदाहरण के लिए, चिंता, कब्ज)

यदि आपने सभी का उत्तर नहीं में दिया है, तो अगले प्रश्न पर जाएं।

यदि आपने प्रश्न 3 के तहत किसी भी लक्षण के लिए हाँ में उत्तर दिया है, तो स्कूल या चाइल्ड केयर में न जाएँ और:

- तब तक घर पर रहें, जब तक आपके लक्षण(णों) में कम से कम 24 घंटों के लिए सुधार न हो रहा हो।
- भाई-बहन या अन्य लोग जिनके साथ आप रहते हैं, उन्हें तब तक घर में रहने की आवश्यकता नहीं है जब तक उनमें लक्षण विकसित नहीं होते हैं।
- आपको आज इस टूल में शेष प्रश्नों की समीक्षा करने की आवश्यकता नहीं है। स्कूल या चाइल्ड केयर में शामिल होने से पहले हर दिन स्क्रीनिंग टूल का फिर से उपयोग करें।

4. क्या आपसे कहा गया है कि आपको वर्तमान में क्वारंटाइन में रहना चाहिए, एकांतवास में हां नहीं रहना चाहिए, घर पर रहना चाहिए, या स्कूल या चाइल्ड केयर में शामिल नहीं होना चाहिए?

इसमें डॉक्टर, स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता, सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई, संघीय सीमा एजेंट, या अन्य सरकारी प्राधिकरण द्वारा बताया जाना शामिल हो सकता है।

कृपया ध्यान दें कि कनाडा से बाहर यात्रा करने वाले व्यक्तियों के लिए संघीय आवश्यकताएं (<https://travel.gc.ca/travel-covid>) हैं, भले ही एकांतवास से छूट प्राप्त हो।

यदि आपने नहीं में उत्तर दिया है, तो अगले प्रश्न पर जाएं।

यदि आपने प्रश्न 4 का उत्तर हां में दिया है, तो स्कूल या चाइल्ड केयर में न जाएं और:

- घर पर रहें और जांच करवाने, क्लिनिकल मूल्यांकन केंद्र पर जाने, या मेडिकल इमरजेंसी के अलावा घर से बाहर न निकलें।
- आपको प्रदान किए गए किसी भी अन्य मार्गदर्शन या निर्देशों का पालन करें
- भाई-बहन या अन्य लोग जिनके साथ आप रहते हैं, उन्हें तब तक घर पर रहने की ज़रूरत नहीं है जब तक कि उन्हें क्वारंटाइन, एकांतवास या घर पर रहने के लिए भी नहीं कहा गया था।
- आपको आज इस टूल में शेष प्रश्नों की समीक्षा करने की आवश्यकता नहीं है। स्कूल या चाइल्ड केयर में शामिल होने से पहले हर दिन स्क्रीनिंग टूल का फिर से उपयोग करें।

5. क्या पिछले 10 दिनों में आपकी COVID-19 जाँच पाज़िटिव आई है? हां नहीं

इसमें लेबोरेटरी-आधारित PCR टेस्ट, रैपिड मॉलिक्यूलर टेस्ट, रैपिड एंटीजन परीक्षण या अन्य घर-आधारित स्वै-टेस्टिंग किट पर पाज़िटिव COVID-19 जाँच परिणाम शामिल हैं।

यदि आपने नहीं में उत्तर दिया है, तो नीचे दिए गए अनुभाग "यदि आपने सभी प्रश्नों के लिए 'नहीं' में उत्तर दिया है" पर जाएं।

यदि आपने प्रश्न 5 के लिए हाँ का उत्तर दिया है, और आपमें कोई नया या खराब होता हुआ लक्षण नहीं है, तो आप स्कूल या चाइल्ड केयर जा सकते हैं

- यदि आपको कोई नया या खराब होता लक्षण है या विकसित होता है, आप तब तक घर पर रहें जब तक आपको बुखार न हो और आपके लक्षणों में कम से कम 24 घंटे (या 48 घंटे अगर आपको मतली, उल्टी या दस्त हो) के लिए सुधार हो रहा हो।
- आपके द्वारा COVID-19 के लिए पाज़िटिव परीक्षण के 10 दिनों के लिए (या जब से लक्षण शुरू हुए, जो भी पहले आए):
 - सभी सार्वजनिक स्थानों (स्कूल और चाइल्ड केयर सहित) पर अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें
 - ऐसी गैर-आवश्यक गतिविधियों से परहेज़ करें जहां आपको अपना मास्क उतारने की आवश्यकता होती है (उदाहरण के लिए, संगीत कक्षा में एक वायु वाद्य यंत्र बजाना या खेल के लिए अपना मास्क हटाना; बाहर भोजन करना)
 - ऐसे किसी भी व्यक्ति के पास जाने से परहेज़ करना जो इम्यूनोकॉम्प्रोमाइज्ड है या बीमारी के उच्च जोखिम पर हो सकते हैं (उदाहरण के लिए, बुजुर्ग)
 - अस्पतालों और दीर्घकालिक देखभाल होम जैसे उच्चतम जोखिम वाले स्थानों में गैर-आवश्यक विज़िटों से बचें

टिप्पणी: यदि आपका पिछले 10 दिनों में पाज़िटिव परीक्षण किया गया है, तो भी आपको इन निर्देशों का पालन करना चाहिए, भले ही आपका बाद में नेगेटिव परीक्षण आया हो।

- भाई-बहन या अन्य लोग जिनके साथ आप रहते हैं, उन्हें पाज़िटिव जाँच किए जाने वाले व्यक्ति के अंतिम संपर्क के बाद 10 दिनों तक निम्नलिखित कार्य करने चाहिए:
 - लक्षणों के लिए स्व-निगरानी। यदि उन्हें COVID-19 के कोई भी लक्षण होते हैं, तो उन्हें तुरंत स्वै-पृथक होना चाहिए और पात्र होने पर जाँच की मांग करनी चाहिए
 - सभी सार्वजनिक स्थानों (स्कूल और चाइल्ड केयर सहित) पर अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें
 - गैर-आवश्यक गतिविधियों से परहेज़ करें जहां उन्हें अपना मास्क उतारने की आवश्यकता होती है (उदाहरण के लिए, संगीत कक्षा में एक वायु वाद्य बजाना या खेल के लिए अपना मास्क हटाना; बाहर भोजन करना)
 - किसी ऐसे व्यक्ति के पास गैर-आवश्यक विज़िटों से परहेज़ करें जो इम्यूनोकॉम्प्रोमाइज्ड है या जो बीमारी के उच्च जोखिम में हो सकते हैं (उदाहरण के लिए, वरिष्ठ)
 - अस्पतालों और दीर्घकालिक देखभाल होम जैसे उच्चतम जोखिम वाले स्थानों में गैर-आवश्यक विज़िटों से बचें

यदि आपने सभी प्रश्नों का उत्तर नहीं में दिया है, तो आप स्कूल/चाइल्ड केयर जा सकते हैं।

यदि आप बीमार महसूस करते हैं या ठीक नहीं हैं, यहां तक कि इस स्क्रीनिंग टूल में सूचीबद्ध लक्षणों के साथ भी, तो आपको घर पर रहना चाहिए। जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से बात करें। आपातकालीन देखभाल की आवश्यकता वाले गंभीर लक्षणों वाले व्यक्तियों को अपने नजदीकी आपातकालीन विभाग में जाना चाहिए।

स्कूल/चाइल्ड केयर में जाने से पहले हर दिन इस स्क्रीनिंग का दोबारा उपयोग करें।

यदि आपकी पहचान किसी ऐसे व्यक्ति के नजदीकी संपर्क के रूप में हुई है जिसमें COVID-19 के लक्षण हैं या COVID-19 है, तो उस व्यक्ति के साथ आपके अंतिम संपर्क के बाद 10 दिनों तक:

- सभी सार्वजनिक स्थानों (स्कूल और चाइल्ड केयर सहित) पर अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें
- गैर-आवश्यक गतिविधियों से परहेज करें जहां आपको अपना मास्क उतारने की आवश्यकता होती है (उदाहरण के लिए, संगीत कक्षा में एक वायु वाद्य यंत्र बजाना या खेल के लिए अपना मास्क हटाना)
- किसी ऐसे व्यक्ति के पास गैर-आवश्यक विजिटों से परहेज करें, जो इम्यूनोकोम्प्रोमाइज्ड है या बीमारी के उच्च जोखिम पर है (जैसे, बुजुर्ग);
- अस्पतालों और दीर्घकालिक देखभाल होम जैसे उच्चतम जोखिम वाले स्थान में गैर-आवश्यक विजिटों से बचें

टिप्पणी: नेगेटिव COVID-19 जाँच परिणामों के बावजूद, ये उपाय समुदाय में फैल रहे COVID-19 और अन्य श्वसन संबंधी वायरस के प्रसार के खिलाफ रोकथाम की एक अतिरिक्त परत हो सकते हैं।

यदि आपको लक्षण शुरू होने के 10 दिनों के बाद पिछले 10 दिनों में COVID-19 के लक्षण थे:

- सभी सार्वजनिक स्थानों (स्कूल और चाइल्ड केयर सहित) पर अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें
- ऐसी गैर-आवश्यक गतिविधियों से परहेज करें जहां आपको अपना मास्क उतारने की आवश्यकता होती है (उदाहरण के लिए, संगीत कक्षा में एक वायु वाद्य यंत्र बजाना या खेल के लिए अपना मास्क हटाना; बाहर भोजन करना)
- ऐसे किसी भी व्यक्ति के पास जाने से परहेज करना जो इम्यूनोकोम्प्रोमाइज्ड है या बीमारी के उच्च जोखिम पर हो सकते हैं (उदाहरण के लिए, बुजुर्ग)
- अस्पतालों और दीर्घकालिक देखभाल होम जैसे उच्चतम जोखिम वाले केंद्रों में गैर-आवश्यक विजिटों से बचें

टिप्पणी: नेगेटिव COVID-19 जाँच परिणामों के बावजूद, ये उपाय समुदाय में फैल रहे COVID-19 और अन्य श्वसन संबंधी वायरस के प्रसार के खिलाफ रोकथाम की एक अतिरिक्त परत हो सकते हैं।

यदि आपको पिछले 48 घंटों में COVID-19 वैक्सीन या फ्लू शॉट मिला है और आपको हल्की थकान, मांसपेशियों में दर्द/जोड़ों में दर्द, और/या सिरदर्द है:

- यदि आपको हल्की थकान/थकान, मांसपेशियों में दर्द, और/या जोड़ों में दर्द महसूस हो रहा है जो टीकाकरण के बाद ही शुरू हुआ है, तो आपको स्कूल/चाइल्ड केयर में पूरे समय के लिए एक अच्छी तरह से फिट मास्क पहनना चाहिए।
- यदि आपके लक्षण बिगड़ते हैं, जो पिछले 48 घंटों तक जारी हैं, या यदि आपको अन्य लक्षण होते हैं: तो आपको तुरंत स्कूल/चाइल्ड केयर ले चला जाना चाहिए।

यदि आपने पिछले 14 दिनों में कनाडा से बाहर यात्रा की है

- कनाडा लौटने के बाद आपको संघीय दिशानिर्देशों (<https://travel.gc.ca/travel-covid>) की पालना करनी होगी, भले ही आपको एकांतवास में करने की आवश्यकता न हो।

स्वास्थ्य और सुरक्षा युक्तियाँ

प्रांतीय आवश्यकताओं को हटाने का मतलब यह नहीं है कि COVID-19 का जोखिम खत्म हो गया है। हमें अभी भी खुद को और दूसरों को COVID-19 से बचाने के लिए अपनी भूमिका निभाने की जरूरत है। इसमें हाथ की अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करना और अनुशंसित या आवश्यक होने पर मास्क पहनना शामिल है।

पात्र होने पर COVID-19 वैक्सीन और अन्य नियमित टीकाकरण प्राप्त करें।

वैक्सीनें सुरक्षित, प्रभावी, और आपको और आपके आसपास के लोगों को संक्रामक रोगों से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है। यहां और जानें: <https://www.ontario.ca/page/vaccines>