

# Kwestionariusz przesiewowy dla szkół, przedszkoli i żłobków

Ostatnio zaktualizowany: 31 sierpnia, 2022 roku

Data (mm-dd-rrrr) \_\_\_\_\_

Jeśli ankietowana osoba jest osobą z obniżoną odpornością<sup>1</sup> lub mieszka w ośrodku opieki zbiorowej o najwyższym stopniu zagrożenia (na przykład, szkoła przyszpitalna, program partnerstwa edukacyjno-środowiskowego (Education and Community Partnership Program)), nie jest to dla niej właściwy kwestionariusz. Właściwy kwestionariusz jest dostępny na stronie <https://covid-19.ontario.ca/school-screening>.

Pracownicy, uczniowie, dzieci i odwiedzający powinni wypełnić kwestionariusz każdego dnia przed przyjściem do szkoły, przedszkola lub żłobka. W imieniu dziecka lub ucznia mogą go wypełnić jego rodzice albo opiekunowie.

Ktokolwiek, kto czuje się chory lub u kogo pojawiły się nowe, lub u kogo pogorszyły się istniejące objawy choroby, łącznie z tymi, które nie zostały wymienione w tym kwestionariuszu, powinien pozostać w domu przez co najmniej 24 godziny (lub 48 godzin jeśli wystąpiły nudności, wymioty i/lub biegunka) od momentu kiedy objawy zaczęły ustępować oraz, jeśli to konieczne szukać porady u personelu medycznego.

## Pytania kontrolne

Możesz wybrać „Nie” w odpowiedzi na pytania 1, 2 i 3, na temat wszystkich objawów jeśli **oba poniższe stwierdzenia są prawdziwe:**

- Minęły co najmniej 24 godziny (48 godzin jeśli wystąpiły nudności, wymioty i/lub biegunka) od momentu, kiedy Twoje objawy zaczęły ustępować **oraz**
- Nie masz gorączki.

### 1. Czy masz jakiegokolwiek z następujących objawów?

Proszę wybrać wszystkie objawy, które pojawiły się niedawno, które ulegają pogorszeniu i które nie są powiązane z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi.

<b>Gorączka i/lub dreszcze</b>	<input type="checkbox"/> Tak	<input type="checkbox"/> Nie
--------------------------------	------------------------------	------------------------------

<b>Kaszel</b>	<input type="checkbox"/> Tak	<input type="checkbox"/> Nie
---------------	------------------------------	------------------------------

Nie związany z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi (na przykład, przewlekła obturacyjna choroba płuc)

<b>Duszności</b>	<input type="checkbox"/> Tak	<input type="checkbox"/> Nie
------------------	------------------------------	------------------------------

Nie związane z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi (na przykład, astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc, przewlekła niewydolność serca)

<b>Częściowa lub całkowita utrata smaku lub węchu</b>	<input type="checkbox"/> Tak	<input type="checkbox"/> Nie
---	------------------------------	------------------------------

Nie związana z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi (na przykład, polipy nosa, alergie, schorzenia neurologiczne)

**Jeśli odpowiedziałeś(-aś) NIE na wszystkie pytania o objawy, przejdź do następnego pytania.**

1. Do przykładów przyczyn i schorzeń **obniżających odporność** należą chemioterapia nowotworowa, nieleczone zakażenie HIV z ilością limfocytów CD4 T mniejszą niż 200, zespół pierwotnych złożonych niedoborów odporności, przyjmowanie dziennie prednisonu w dawce większej niż 20 mg (lub równoważności) dłużej niż 14 dni oraz przyjmowanie innych leków obniżających odporność. Na potrzeby tego kwestionariusza przesiewowego, czynniki takie jak zaawansowany wiek, cukrzyca i ostatnie stadium choroby nerek nie są na ogół traktowane jako schorzenia obniżające odporność.

**Jeśli odpowiedziałeś(-aś) TAK na którykolwiek z objawów w pytaniu 1 nie idź do szkoły ani przedszkola czy żłobka oraz:**

- Pozostań w domu (odizoluj się) i nie chodź do szkoły/przedszkola czy żłobka dopóki nie przejdzie Ci gorączka a Twoje objawy będą ustępowały przez co najmniej 24 godziny (48 godzin jeśli wystąpiły nudności, wymioty i/lub biegunka). Nie wychodź z domu w celach innych niż poddanie się testowi, pójście do centrum badań klinicznych lub z powodu nagłej potrzeby medycznej. Jeśli masz poważne objawy takie jak ból w klatce piersiowej lub trudności z oddychaniem zgłoś się do najbliższego oddziału pogotowia.
- Jeśli dostępne są testy na COVID-19 i jesteś osobą o podwyższonym ryzyku ciężkiego przebiegu choroby, powinieneś(-naś) przetestować się za pomocą 1 testu PCR lub szybkiego testu molekularnego (jeśli wskazany) albo 2 szybkich testów antygenowych wykonanych w odstępie 24 do 48 godzin (drugi test nie jest potrzebny jeśli pierwszy wyszedł pozytywnie).
- Jeżeli jesteś osobą o podwyższonym ryzyku ciężkiego przebiegu choroby, powinieneś(-naś) się jak najszybciej przetestować mając na uwadze ramy czasowe rozpoczęcia leczenia na COVID-19. Korzyścią płynącą z dostępnych terapii może być uniknięcie ciężkiego przebiegu choroby. Obecnie, pozytywny wynik szybkiego testu antygenowego wystarcza do rozpoczęcia leczenia na COVID-19 u uprawnionych osób i nie musi być on potwierdzony testem CPR lub szybkim testem molekularnym. Dowiedz się więcej na temat opcji testowania i leczenia na COVID-19 na stronie <https://covid-19.ontario.ca/covid-19-clinical-assessments-and-testing>.
- Dodatkowe środki ostrożności do stosowania przez 10 dni od momentu pojawienia się u Ciebie objawów:
  - noś dobrze przylegającą maseczkę we wszystkich miejscach publicznych (w tym w szkole i przedszkolu lub żłobku)
  - unikaj zajęć, które nie są konieczne a do których trzeba zdjąć maseczkę (na przykład, gra na instrumencie dętym na lekcji muzyki albo zdejmowanie maseczki do zajęć sportowych, jedzenie poza domem)
  - unikaj składania wizyt komukolwiek kto ma obniżoną odporność lub jest w grupie zwiększonego ryzyka zachorowania (na przykład, seniorzy)
  - unikaj składania wizyt, jeśli nie są konieczne w miejscach najwyższego ryzyka, takich jak szpitale i domy opieki

**Uwaga:** U osób z negatywnymi wynikami testów na COVID-19, te dodatkowe środki ostrożności mogą być dodatkowym zabezpieczeniem przed rozprzestrzenianiem się COVID-19 i innych wirusów dróg oddechowych krążących w naszej społeczności.

- Przez 10 dni od ostatniego kontaktu z osobą z objawami COVID-19 rodzeństwo i pozostałe osoby mieszkające z Tobą, powinni:
  - sprawdzać czy nie mają objawów. Jeśli zauważą u siebie jakiegokolwiek objawy COVID-19, powinny natychmiast odizolować się i zgłosić na testy jeśli jest to wskazane
  - nosić dobrze przylegającą maseczkę we wszystkich miejscach publicznych (w tym w szkole i przedszkolu lub żłobku)
  - unikać zajęć, które nie są konieczne a do których trzeba zdejmować maseczkę (na przykład, gra na instrumencie dętym na lekcji muzyki albo zdejmowanie maseczki do zajęć sportowych, jedzenie poza domem)
  - unikać składania wizyt komukolwiek kto ma obniżoną odporność lub może być w grupie zwiększonego ryzyka zachorowania (np., seniorzy)
  - unikać składania wizyt, jeśli nie są konieczne w miejscach najwyższego ryzyka, takich jak szpitale i domy opieki

**Uwaga:** Bez względu na wyniki testów na COVID-19, te środki ostrożności mogą być dodatkowym zabezpieczeniem przed rozprzestrzenianiem się COVID-19 i innych wirusów dróg oddechowych krążących w naszej społeczności.

- Nie musisz dzisiaj zajmować się pozostałymi pytaniami kwestionariusza. Wypełnij kwestionariusz przesiewowy ponownie każdego dnia przed pójściem do szkoły, przedszkola lub żłobka.

## 2. Czy masz jakiegokolwiek z następujących objawów?

Wybierz wszystkie objawy, które pojawiły się niedawno, które ulegają pogorszeniu i które nie wiążą się z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi.

---

### Ból mięśni lub ból stawów

Tak

Nie

Nie związany z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi (na przykład, przyjęcie w ostatnich 48 godzinach szczepionki przeciw COVID-19 i/lub przeciw grypie, choroba zwyrodnieniowa stawów, fibromialgia).

---

---

**Ekstremalne zmęczenie**  Tak  Nie  
Ogólne złe samopoczucie, brak energii nie powiązane z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi (na przykład, przyjęcie w ostatnich 48 godzinach szczepionki przeciw COVID-19 i/lub przeciw grypie, depresja, bezsenność, zaburzenia funkcjonowania tarczycy, anemia, nowotwór)

---

**Ból gardła**  Tak  Nie  
Ból przy przetykaniu lub problemy z przetykaniem, nie związane z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi (na przykład katar sptywający do gardła, choroba refluksowa)

---

**Katar lub zatłkany nos**  Tak  Nie  
Nie związane z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi (na przykład alergię sezonową, przebywanie na zewnątrz gdy jest zimno, przewlekłe zapalenie zatok)

---

**Ból głowy**  Tak  Nie  
Nie związane z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi (na przykład, przyjęcie w ostatnich 48 godzinach szczepionki przeciw COVID-19 i/lub przeciw grypie, napięciowe bóle głowy, nawracające migreny).

---

**Nudności, wymioty i/lub biegunka**  Tak  Nie  
Nie związane z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi (na przykład, przejściowe wymioty z powodu stanów lękowych u dzieci, chroniczne zaburzenia równowagi, zespół jelita drażliwego, stan zapalny jelit, skutki uboczne leków)

---

**Jeśli odpowiedziałeś(-aś) NIE na wszystkie pytania o objawy, przejdź do następnego pytania.**

**Jeśli odpowiedziałeś(-aś) TAK na dwa lub więcej z wymienionych w pytaniu 2. objawów, zastosuj się do zaleceń podanych pod "jeśli odpowiedziałeś(-aś) TAK na którykolwiek z objawów wymienionych w pytaniu 1."**

**Jeśli odpowiedziałeś(-aś) TAK na którykolwiek z objawów w pytaniu 2 nie idź do szkoły ani przedszkola czy żłobka oraz:**

- Pozostań w domu przez co najmniej 24 godziny (48 godzin jeśli wystąpiły nudności, wymioty i/lub biegunka) od czasu kiedy objawy zaczęły ustępować i tak długo jak długo masz gorączkę.
- Rodzeństwo i pozostałe mieszkające z Tobą osoby nie muszą pozostawać w domu jeśli nie mają objawów.
- Nie musisz dzisiaj zajmować się pozostałymi pytaniami kwestionariusza. Wypełnij kwestionariusz przesiewowy ponownie każdego dnia przed pójściem do szkoły, przedszkola lub żłobka.

### 3. Czy masz jakiegokolwiek z następujących objawów?

Wybierz wszystkie objawy, które pojawiły się niedawno, które ulegają pogorszeniu i które nie wiążą się z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi.

---

**Ból brzucha**  Tak  Nie  
Nie związane z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi (na przykład, skurcze menstrualne, refluks żołądkowo-przetykowy)

---

**Ostre zakaźne zapalenie spojówek**  Tak  Nie  
Nie związane z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi (na przykład, zapalenie powiek, nawracający jęczmień)

---

**Częściowa lub całkowita utrata apetytu (tylko u małych dzieci)**  Tak  Nie  
Nie związana z innymi, znanymi wcześniej przyczynami albo problemami zdrowotnymi (na przykład, stany lękowe, zaparcia)

---

**Jeśli odpowiedziałeś(-aś) NIE na wszystkie pytania o objawy, przejdź do następnego pytania.**

**Jeśli odpowiedziałeś(-aś) TAK na którykolwiek z objawów w pytaniu 3 nie idź do szkoły ani przedszkola czy żłobka oraz:**

- Pozostań w domu przez co najmniej 24 godziny od momentu, od którego objawy zaczęły ustępować.
- Rodzeństwo i pozostałe mieszkające z Tobą osoby nie muszą pozostawać w domu jeśli nie mają objawów.

- Nie musisz dzisiaj zajmować się pozostałymi pytaniami kwestionariusza.. Wypełnij kwestionariusz przesiewowy ponownie każdego dnia przed pójściem do szkoły, przedszkola lub żłobka.

**4. Czy powiedziano Ci, że obecnie powinienes(-naś) przebywać na kwarantannie, w izolacji, pozostawać w domu lub nie uczęszczać do szkoły, przedszkola lub żłobka?**  Tak  Nie

Mogłoby to być powiedziane między innymi przez lekarza, pracownika służby zdrowia, sanepid, federalną straż graniczną lub inne organy rządowe.

Prosimy zwrócić uwagę na wymagania federalne (<https://travel.gc.ca/travel-covid>) dla osób wyjeżdżających poza Kanadę nawet jeśli są one zwolnione z obowiązku kwarantanny.

**Jeśli odpowiedziałeś(-aś) NIE, przejdź do następnego pytania.**

**Jeśli odpowiedziałeś(-aś) TAK na pytanie 4., nie idź do szkoły, przedszkola lub żłobka oraz:**

- Nie wychodź z domu w celach innych niż poddanie się testowi, pójście do centrum badań klinicznych lub z powodu nagłej potrzeby medycznej.
- Stosuj się do wszelkich innych porad lub wskazówek, których Ci udzielono
- Rodzeństwo i pozostałe mieszkające z Tobą osoby nie muszą pozostawać w domu, chyba że im również powiedziano, że mają pozostać na kwarantannie, w izolacji lub zostać w domu.
- Nie musisz dzisiaj zajmować się pozostałymi pytaniami kwestionariusza. Wypełnij kwestionariusz przesiewowy ponownie każdego dnia przed pójściem do szkoły, przedszkola lub żłobka.

**5. Czy w ostatnich 10 dniach wyszedł Ci pozytywny wynik testu na COVID-19?**  Tak  Nie

Obejmuje to pozytywny wynik testu na COVID-19 na podstawie testu laboratoryjnego PCR, szybkiego testu molekularnego, szybkiego testu antygenowego lub badania przy pomocy innego domowego zestawu testowego.

**Jeśli odpowiedziałeś(-aś) NIE, przejdź do poniższej sekcji „Jeśli odpowiedziałeś(-aś) nie na wszystkie pytania.”**

**Jeśli odpowiedziałeś(-aś) TAK na pytanie 5. i nie masz nowych ani pogarszających się objawów, możesz iść do szkoły, przedszkola lub żłobka**

- Jeśli pojawią się u Ciebie nowe objawy lub nastąpi pogorszenie już istniejących objawów, pozostań w domu aż przejdzie Ci gorączka a objawy będą ustępować przez co najmniej 24 godziny (48 godzin jeśli wystąpiły nudności, wymioty i/lub biegunka).
- Przez 10 dni po Twoim ostatnim pozytywnym teście na COVID-19 (lub od momentu pojawienia się objawów, cokolwiek było pierwsze):
  - noś dobrze przylegającą maseczkę we wszystkich miejscach publicznych (w tym w szkole i przedszkolu lub żłobku)
  - unikaj zajęć, które nie są konieczne a do których trzeba zdjąć maseczkę (na przykład, gra na instrumencie dętym na lekcji muzyki albo zdejmowanie maseczki do zajęć sportowych, jedzenie poza domem)
  - unikaj składania wizyt komukolwiek kto ma obniżoną odporność lub jest osobą o zwiększonym ryzyku zachorowania (na przykład, seniorzy)
  - unikaj składania wizyt, jeśli nie są konieczne w miejscach najwyższego ryzyka, takich jak szpitale i domy opieki.

**Uwaga:** Jeśli w ciągu ostatnich 10 dni miałeś(-aś) pozytywny wynik testu, powinienes(-naś) przez cały ten czas stosować się do powyższych instrukcji nawet jeśli późniejszy test będzie negatywny.

- Rodzeństwo oraz pozostałe osoby mieszkające z Tobą powinny przez 10 dni po ostatnim kontakcie z osobą, która miała pozytywny wynik testu:
  - sprawdzać czy nie mają objawów. Jeśli zauważą u siebie jakiegokolwiek objawy COVID-19, powinny natychmiast odizolować się i zgłosić na testy jeśli jest to wskazane
  - nosić dobrze przylegającą maseczkę we wszystkich miejscach publicznych (w tym w szkole i przedszkolu lub żłobku)
  - unikać zajęć, które nie są konieczne a do których trzeba zdejmować maseczkę (na przykład gra na instrumencie dętym na lekcji muzyki albo zdejmowanie maseczki do zajęć sportowych, jedzenie poza domem)
  - unikać składania wizyt komukolwiek kto ma obniżoną odporność lub może być osobą o zwiększonym ryzyku zachorowania (np., seniorzy)
  - unikać składania wizyt, jeśli nie są konieczne w miejscach najwyższego ryzyka, takich jak szpitale i domy opieki

**Jeśli odpowiedziałeś(-aś) NIE na wszystkie pytania możesz chodzić do szkoły/przedszkola lub żłobka.**

Jeśli czujesz, że chorujesz lub nie czujesz się dobrze powinieneś(-naś) zostać w domu, nawet jeśli masz inne niż wymienione tutaj objawy. Skontaktuj się ze swoim lekarzem, jeśli to konieczne. Osoby z poważnymi objawami, które wymagają natychmiastowej opieki lekarskiej powinny udać się do najbliższego oddziału pogotowia ratunkowego.

Wypełniaj kwestionariusz przesiewowy ponownie każdego dnia przed pójściem do szkoły/przedszkola lub żłobka.

**Jeśli zidentyfikowano Ciebie jako osobę bliskiego kontaktu z osobą z objawami lub chorą na COVID-19 to przez 10 dni po ostatnim kontakcie z tą osobą:**

- noś dobrze przylegającą maseczkę we wszystkich miejscach publicznych (w tym w szkole i przedszkolu lub żłobku)
- unikaj zajęć, które nie są konieczne a do których trzeba zdjąć maseczkę (na przykład gra na instrumencie dętym na lekcji muzyki albo zdejmowanie maseczki do zajęć sportowych)
- unikaj składania wizyt komukolwiek kto ma obniżoną odporność lub może być osobą o zwiększonym ryzyku zachorowania (np., seniorzy)
- unikaj składania wizyt, jeśli nie są konieczne w miejscach najwyższego ryzyka, takich jak szpitale i domy opieki.

**Uwaga:** Bez względu na negatywne wyniki testów na COVID-19, te środki ostrożności mogą być dodatkowym zabezpieczeniem pomocnym w zapobieganiu rozprzestrzeniania się COVID-19 i innych wirusów dróg oddechowych krążących w naszej społeczności.

**Jeśli w ciągu ostatnich 10 dni wystąpiły u Ciebie objawy COVID-19, przez 10 dni po pojawieniu się pierwszych objawów:**

- noś dobrze przylegającą maseczkę we wszystkich miejscach publicznych (w tym w szkole i przedszkolu lub żłobku)
- unikaj zajęć, które nie są konieczne a do których trzeba zdjąć maseczkę (na przykład, gra na instrumencie dętym na lekcji muzyki albo zdejmowanie maseczki do zajęć sportowych, jedzenie poza domem)
- unikaj składania wizyt komukolwiek kto ma obniżoną odporność lub jest osobą o zwiększonym ryzyku zachorowania (np., seniorzy)
- unikaj składania wizyt, jeśli nie są konieczne w miejscach najwyższego ryzyka, takich jak szpitale i domy opieki

**Uwaga:** U osób z negatywnymi wynikami testów na COVID-19, te środki ostrożności mogą być dodatkowym zabezpieczeniem przed rozprzestrzenianiem się COVID-19 i innych wirusów dróg oddechowych krążących w naszej społeczności.

**Jeśli w ciągu ostatnich 48 godzin przyjąłeś(-aś) szczepionkę przeciw COVID-19 lub grypie i odczuwasz łagodne zmęczenie, bóle mięśni / stawów i/lub ból głowy:**

- Powinieneś(-naś) nosić dobrze przylegającą maseczkę przez cały czas pobytu w szkole, przedszkolu lub żłobku, jeśli odczuwasz łagodne zmęczenie, bóle mięśni i/lub stawów, które zaczęły się dopiero po szczepieniu.
- Jeśli nastąpi pogorszenie Twoich objawów, będą odczuwalne po upływie 48 godzin lub jeśli pojawią się inne objawy: należy natychmiast opuścić szkołę/przedszkole lub żłobek.

**Jeśli w ostatnich 14. dniach wyjeżdżałeś(-aś) poza Kanadę**

- Po powrocie do Kanady musisz stosować się do wytycznych federalnych (<https://travel.gc.ca/travel-covid>) nawet jeśli nie wymagano od Ciebie pozostania na kwarantannie.

**Porady na temat zdrowia i bezpieczeństwa**

Zniesienie na terenie prowincji wymogów związanych z COVID-19 nie oznacza, że ryzyko zakażenia zniknęło. W dalszym ciągu musimy robić to co do nas należy aby chronić siebie i innych przed COVID-19. Wliczamy w to przestrzeganie zasad higieny i noszenie maseczki tam gdzie jest to zalecane lub wymagane.

**Zaszczep się przeciw COVID-19 i przyjmuj inne rutynowe szczepienia według wskazań.**

Szczepienia są bezpiecznym, skutecznym i najlepszym sposobem by chronić siebie i ludzi dookoła nas przed zakaźnymi chorobami. Dowiedz się więcej na stronie: <https://www.ontario.ca/page/vaccines>