

## Phụ Lục 3: Danh Sách Tự Kiểm Tra Sức Khỏe Hàng Ngày

Việc theo dõi sức khỏe thể chất và tinh thần hàng ngày của mỗi cá nhân trước khi đến trường có thể hỗ trợ phát hiện sớm bệnh truyền nhiễm và là một phương pháp hiệu quả để ngăn ngừa việc lây lan dịch bệnh COVID-19 trong cộng đồng. Tất cả sinh viên và nhân viên phải xem Danh Sách Tự Kiểm Tra Sức Khỏe Hàng Ngày COVID-19 trước khi đến trường. Nếu quý vị biết có khách đến thăm trường, hãy yêu cầu họ cũng phải xem Danh Sách Tự Kiểm Tra Sức Khỏe Hàng Ngày COVID-19.

**nếu quý vị trả lời CÓ với bất kỳ câu hỏi nào**, quý vị **PHẢI Ở NHÀ**, thông báo với người hướng dẫn hoặc người giám sát của mình và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình để được chỉ dẫn y tế thêm. Ngoài ra, nếu quý vị bắt đầu cảm thấy ốm khi đang ở trường, quý vị nên thông báo với người hướng dẫn hoặc người giám sát của mình và **ĐI VỀ NHÀ**. Điều quan trọng cần lưu ý là đây không phải là thay đổi trong quy trình. Trường Cao Đẳng tiếp tục nhấn mạnh rằng tất cả sinh viên và nhân viên đang cảm thấy ốm, bất kể có liên quan đến dịch bệnh COVID-19 hay không, nên ở nhà vì chính sức khỏe thể chất và tinh thần của họ và của cộng đồng Trường.

Chúng tôi rất biết ơn các sinh viên, giảng viên và nhân viên vì tất cả những gì mà quý vị đang làm để giữ cho CCC và cộng đồng của chúng ta vững mạnh trong giai đoạn chưa từng có như này.

### DANH SÁCH TỰ KIỂM TRA SỨC KHỎE HÀNG NGÀY COVID-19

Vui lòng xem Danh Sách Tự Kiểm Tra Sức Khỏe Hàng Ngày COVID-19 mỗi ngày trước khi đến nơi làm việc hoặc đến lớp học.

Nếu quý vị trả lời **CÓ** cho bất kỳ câu hỏi nào dưới đây, **HÃY Ở NHÀ** và làm theo các bước sau:

- **Bước 1:** Thông báo với người hướng dẫn hoặc người giám sát và
- **Bước 2:** Hãy liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình để được chỉ dẫn y tế thêm

Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy ốm khi đang trong ca làm hoặc đang ở trường, hãy làm theo các bước 1 và 2 bên trên.

**Quý vị có bất kỳ triệu chứng nào sau đây không?**

**Có**  **Không** Sốt hoặc lạnh

**Có**  **Không** Ho

**Có**  **Không** Thở gấp hoặc khó thở

**Có**  **Không** Mệt mỏi

**Có**  **Không** Đau cơ hoặc đau toàn thân

**Có**  **Không** Đau đầu

**Có**  **Không** Mỏi mắt vị giác hoặc khứu giác

**Có**  **Không** Viêm họng

**Có**  **Không** Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi

**Có**  **Không** Buồn nôn hoặc nôn mửa

**Có**  **Không** Tiêu chảy

**Có**  **Không** Bị sốt (nhiệt độ vượt quá 100,3°F) mà không uống bất kỳ loại thuốc hạ sốt nào

**Có**  **Không** Trong hai tuần qua, quý vị có tiếp xúc gần với ai bị chẩn đoán nhiễm COVID-19 hay không?

Quý vị tiếp xúc gần nếu quý vị:

a. cách người nhiễm COVID-19 trong vòng 6 foot tổng cộng 15 phút trở lên hoặc nhiều hơn trong khoảng thời gian 24 giờ hoặc

b. chăm sóc tại nhà cho những ai bị nhiễm COVID-19 hoặc

c. tiếp xúc cơ thể trực tiếp (ôm hoặc hôn) với người bị nhiễm COVID-19 hoặc

d. dùng chung dụng cụ ăn uống với người bị nhiễm COVID-19 hoặc

e. bị người nhiễm COVID-19 hắt hơi hoặc ho vào

**Có**  **Không** Trong vòng 10 ngày qua, quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hay không?

**Cách ly theo dõi và/hoặc cách ly nhiễm bệnh:** Nếu quý vị trả lời “có” với bất kỳ câu hỏi nào phía trên, vui lòng tham khảo hướng dẫn cách ly theo dõi hoặc cách ly nhiễm bệnh trên trang web Quay Lại Trường của trường tại [www.clackamas.edu/return-to-campus](http://www.clackamas.edu/return-to-campus).