

每日疾病自我检查清单

在PPS工作、上学和提供志愿服务的个人在进入学区财产或使用学区交通工具之前，需要每天自我筛查疾病症状。我们要求家长/监护人在家中与您的学生一起使用此清单，然后再将他们送往学校。

自 2022 年 3 月 12 日起，K-12 环境已不再需要对无症状的接触者进行隔离，无论其疫苗接种状态如何。所有个人都应继续每天监测自己的症状，如果出现需要隔离的症状或他们的 COVID-19 检测呈阳性，请向他们的主管或学校报告。

**如果学生/员工的 COVID-19 检测呈阳性，请在家隔离
向主管或学校报告**

接触 COVID-19:

如果员工/学生已收到通知他们接触到了COVID-19:

- 任何检测呈阳性的人都要求在家隔离 5 天。
- 建议在最后一次接触后戴口罩 10 天，并在接触后至少 5 天内寻求检测，无论症状如何。

排除性症状

*表示需要排除的具体 COVID-19 症状

如果出现以下任何需要排除的症状，请留在家中，咨询您的医疗保健提供者并向主管或学校报告以获得进一步指导。

对于排除的 COVID-19 症状*，如果症状持续24小时以上，请寻求测试

- 发烧* (温度为 100.4°F 或更高) 或冷颤
- 一种新的或恶化的咳嗽*，其干扰参与正常的学校活动。
- 无法解释的呼吸困难或呼吸急促*
- 新的味觉或嗅觉丧失*
- 呕吐，至少有一次无法解释
- 腹泻、突然发作、无法控制肠道或 24 小时内出现 3 次或更多水样或稀便。

非排除性症状

如果以下症状轻微且不妨碍您学习或工作的能力，您可以继续上学或工作。

如果症状持续超过一天，请寻求医疗保健提供者的评估，以确定是否需要进行测试，并在学校/工作中戴口罩。

- 咽喉痛
- 头痛
- 疲劳
- 肌肉或身体疼痛
- 鼻塞或流鼻涕

测试资源

[Multnomah 县学生健康中心](#)

[OHSU Benson 安康中心](#)

[Multnomah 县测试站点](#)

[俄勒冈Covid-19 测试](#)

*有关隔离的信息，请参阅俄勒冈州教育部和俄勒冈州卫生局指南：
[ODE/OHA 学校环境传染病指南](#)

发布时间：2020 年 6 月 17 日 | 更新日期：2022 年 3 月 15 日

COVID-19检测呈阳性的个人应遵循以下隔离指南。请访问阳性 COVID 测试网站和 COVID-19 案例支持热线 (866) 917-8881。

- 检测呈阳性的个人应隔离至少 5 天。
- 要计算 5 天的隔离期，第 0 天是第一天出现症状或检测结果呈阳性。如果没有症状，该个人可以在隔离结束后的第二天（即第 6 天）恢复活动。
- 如果个人在没有使用退烧药的情况下24 小时内没有发烧且其它症状都有所改善，那么该个人可以离开隔离。
- 5 天隔离期结束后，该个人应在家中和公共场所佩戴合适的口罩 5 天（第 6 天至第 10 天）。