

Appendix 3: Daily Self-Health Checklist

Daily monitoring of one's health and well-being prior to coming to campus can aid in early detection of infectious disease and is an effective measure to prevent community spread of COVID-19. All students and employees must review the COVID-19 Daily Self-Health Checklist before coming to campus. If you know of a visitor coming to campus, ask them to also review the COVID-19 Daily Self-Health Checklist.

if you answer YES to any of the questions, you MUST STAY HOME, notify your instructors or supervisor and contact your medical provider for further health-related instructions. In addition, if you start feeling sick while on campus, you should notify your instructor or supervisor and **GO HOME**. It is important to note this is not a change in procedure. The College continues to emphasize that all students and employees who are feeling ill, whether it is related to COVID-19 or not, should stay home for their well-being and the well-being of the College community.

We are grateful to our students, faculty, and staff for all that you're doing to keep CCC and our community strong during this unprecedented time.

COVID-19 DAILY SELF-HEALTH CHECKLIST

Please review this COVID-19 Daily Self-Health Checklist each day before reporting to work or class.

If you reply **YES** to any of the questions below, **STAY HOME** and follow the steps below:

- **Step 1:** Notify your instructors or supervisor and
- **Step 2:** Contact your health provider for further health-related instructions

If you start feeling sick during your shift or while on campus, follow steps 1 and 2 above.

Do you have any of the following?

Yes **No** Fevers or chills

Yes **No** Cough

Yes **No** Shortness of breath or difficulty breathing

Yes **No** Fatigue

Yes **No** Muscle or body aches

Yes **No** Headache

Yes **No** New loss of taste or smell

Yes **No** Sore throat

Yes No Congestion or runny nose

Yes No Nausea or vomiting

Yes No Diarrhea

Yes No Have a fever (temperature over 100.3°F) without having taken any fever reducing medications

Yes No In the last two weeks have you been in close contact with someone who has been diagnosed with COVID-19?

You have been in close contact if you have:

a. been within 6 feet of someone who has COVID-19 for a combined total of 15 minutes or more over a 24-hour period or

b. provided care at home to someone who is sick with COVID-19 or

c. had direct physical contact (hugged or kissed) with someone who has COVID-19 or

d. shared eating or drinking utensils with someone who has COVID-19 or

e. been sneezed on or coughed on by someone who has COVID-19

Yes No In the last 10 days, have you tested positive for COVID-19?

Quarantine and/or isolation: If you responded “yes” to any of the questions above, please refer to the guidelines for quarantining or isolating on the college Return to Campus webpage at www.clackamas.edu/return-to-campus.

Apéndice 3: Lista de verificación de salud personal diaria

El control diario de la salud y bienestar personal antes de venir al campus puede ayudar en la detección temprana de enfermedades infecciosas y es una medida eficaz para prevenir la propagación comunitaria del COVID-19. Los estudiantes y empleados deben revisar la Lista de verificación de salud personal diaria de COVID-19 antes de venir al campus. Si conoce a un visitante que vaya a venir al campus, pídale que también consulte la Lista de verificación de salud personal diaria de COVID-19.

Si responde SÍ a alguna de las preguntas, DEBE QUEDARSE EN CASA, notificar a sus instructores o su supervisor y comunicarse con su proveedor médico para obtener más instrucciones relacionadas con su salud. Además, si empieza a sentirse enfermo en el campus, debe notificar a su instructor o supervisor e **IRSE A CASA**. Es importante advertir que este no es un cambio en el procedimiento. La Universidad sigue haciendo hincapié en que todos los estudiantes y empleados que se sientan enfermos, ya sea de COVID-19 o no, deben quedarse en casa por su bienestar y el bienestar de la comunidad universitaria.

Agradecemos a nuestros estudiantes, al cuerpo docente y al personal todo lo que están haciendo para mantener a CCC y a nuestra comunidad fuerte durante estos momentos sin precedentes.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE SALUD PERSONAL DIARIA DE COVID-19

Revise la Lista de verificación de salud personal diaria de COVID-19 antes de ir a clases o al trabajo.

Si responde **SÍ** a alguna de las preguntas que están a continuación, **QUÉDESE EN CASA** y siga los pasos que están a continuación:

- **Paso 1:** Notifique a sus instructores o supervisor y
- **Paso 2:** Comuníquese con su proveedor de salud para obtener más instrucciones relacionadas con su salud

Si empieza a sentirse enfermo durante su turno o mientras esté en el campus, siga los pasos 1 y 2 anteriores.

¿Tiene algún síntoma de los que están a continuación?

Sí **No** Fiebre o escalofríos

Sí **No** Tos

Sí **No** Falta de aliento o dificultad para respirar

Sí **No** Fatiga

Sí **No** Dolores musculares o corporales

Sí **No** Dolor de cabeza

Sí **No** Pérdida reciente de olfato o gusto

Sí **No** Dolor de garganta

Sí **No** Congestión o goteo nasal

Sí **No** Náuseas o vómitos

Sí **No** Diarrea

Sí **No** Fiebre (temperatura superior a 100.3 °F) sin haber tomado medicamentos para bajar la fiebre

Sí **No** En las últimas dos semanas, ¿ha estado en contacto cercano con alguien que haya sido diagnosticado con COVID-19?

Ha estado en contacto cercano si:

a. ha estado a menos de 6 pies de alguien con COVID-19 por un período total combinado de 15 minutos o más en un período de 24 horas o

b. ha cuidado en su hogar a alguien que esté enfermo con COVID-19 o

c. ha tenido contacto físico (abrazó o besó) a alguien con COVID-19 o

d. ha compartido utensilios de comida o bebida con alguien con COVID-19 o

e. alguien con COVID-19 ha estornudado o tosido cerca suyo

Sí **No** En los últimos 10 días, ¿ha tenido un resultado positivo de COVID-19?

Cuarentena o aislamiento: Si respondió que "sí" a alguna de las preguntas anteriores, consulte las directrices para la cuarentena o aislamiento en la página web de la universidad "Return to campus" (Regreso al campus) www.clackamas.edu/return-to-campus.

Приложение 3: Контрольный список для ежедневной самодиагностики

Ежедневное наблюдение за своим здоровьем и самочувствием до прибытия в кампус может помочь в вопросе раннего выявления инфекционных заболеваний и является эффективной мерой предотвращения распространения COVID-19 в пределах нашего сообщества. До прибытия в кампус все студенты и сотрудники должны ознакомиться с Контрольным списком для ежедневной самодиагностики COVID-19. Если вы знаете, что кто-то планирует посетить кампус, попросите его также изучить Контрольный список для ежедневной самодиагностики COVID-19.

если вы ответите «ДА» на любой из вопросов, вы ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, уведомить об этом своих преподавателей или руководителя и обратиться к своему поставщику медицинских услуг для получения дальнейших инструкций, связанных с лечением. Кроме того, если вы почувствуете себя плохо во время пребывания в кампусе, вы должны сообщить об этом своему преподавателю или руководителю и **ОТПРАВИТЬСЯ ДОМОЙ**. Важно понимать, что это не изменение установленного порядка. Руководство колледжа продолжает обращать ваше внимание на то, что все студенты и сотрудники, которые плохо себя чувствуют, независимо от того, связано ли это с COVID-19 или нет, должны оставаться дома ради их собственного благополучия и благополучия сообщества колледжа.

Мы благодарны нашим студентам, преподавательскому составу и сотрудникам за все, что вы делаете, чтобы колледж ССС и наше сообщество оставались сильными в это беспрецедентное время.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ САМОДИАГНОСТИКИ COVID-19

Просматривайте этот Контрольный список для ежедневной самодиагностики COVID-19 каждый день, прежде чем идти на работу или в школу.

Если вы ответите **ДА** на любой из приведенных ниже вопросов, **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА** и выполните следующие действия:

- **Шаг 1:** сообщите своим преподавателям или руководителю и
- **Шаг 2:** обратитесь к своему поставщику медицинских услуг для получения дальнейших инструкций, связанных со здоровьем.

Если вы почувствуете себя плохо во время смены или во время пребывания в кампусе, выполните шаги 1 и 2, указанные выше.

У вас наблюдается что-нибудь из следующего?

Да Нет Лихорадка или озноб

Да Нет Кашель

Да Нет Одышка или затрудненное дыхание

Да Нет Усталость

Да Нет Боль в мышцах или теле

Да Нет Головная боль

Да Нет Повторная потеря вкуса или обоняния

Да Нет Боль в горле

Да Нет Заложенность носа или насморк

Да Нет Тошнота или рвота

Да Нет Диарея

Да Нет У вас лихорадка (температура выше 100,3 °F) без приема каких-либо жаропонижающих лекарств.

Да Нет Были ли вы в тесном контакте с кем-то, у кого был диагностирован COVID-19, за последние две недели?

Под тесным контактом подразумевается, что:

a. вы находились в пределах 6 футов от кого-то, у кого диагностирован COVID-19, в общей сложности 15 минут или более в течение 24-часового периода или

b. вы осуществляли уход на дому за тем, кто болен COVID-19 или

c. вы имели прямой физический контакт (обнимались или целовались) с кем-то, у кого диагностирован COVID-19 или

d. вы совместно использовали посуду для еды или питья с кем-то, у кого диагностирован COVID-19 или

e. на вас чихнул или кашлянул кто-то, у кого диагностирован COVID-19

Да Нет За последние 10 дней был ли у вас положительный результат теста на COVID-19?

Карантин и/или изоляция: Если вы ответили «да» на любой из приведенных выше вопросов, ознакомьтесь с рекомендациями по карантину или изоляции на веб-странице колледжа «Возвращение в кампус» по адресу www.clackamas.edu/return-to-campus.

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.