

UO COVID-19 Self-Health Check Log

Stay Home.	Date:										
For 24 hours after symptom subsides	Cough*	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	Shortness of breath*	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	Difficulty breathing*	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	Fever (> 100 degree F)*	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	Chills*	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	Loss of smell or taste	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	Nausea	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	Vomiting	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	Diarrhea	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	Runny nose	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	Sore throat	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
	Muscle pain	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N
Nasal congestion	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	Y N	

INSTRUCTIONS: Every day before coming on-campus, employees and students should assess whether in the last 72 hours, they have had any of the symptoms above that are different from their baseline. This log does not need to be turned in.

Stay at home until 24 hours after any/all of the COVID symptoms above dissipate without the aid of fever-reducing medications, unless symptoms are within your baseline. Employees should contact their medical provider and students should contact the University Health Center 541-346-2770 if any of these symptoms are present.

More information about the UO's health check requirement can be found: <https://safety.uoregon.edu/health-check-regulations>