[أدخِل تاريخ اليوم]

السيد الوالد/الوصي:

تم توجيهي من قِبَل فريق تتبع مخالطين كوفيد-19 في إدارة الصحة بولاية فيرمونت لمشاركة المعلومات التالية معكم.

في تاريخ [أدخِل تاريخ]، علمنا بإصابة شخص بمرض فيروس كورونا المستجد 2019 (كوفيد-19) في مدرسة [أدخِل اسم المدرسة].

**إننا نعتقد أن طفلك كان مخالطًا للمصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).**

يعني تعبير المخالطة التواجد في نطاق ستة أقدام، أو مترين، لمدة إجمالية قدرها 15 دقيقة أو أكثر خلال فترة مدتها 24 ساعة لشخص حاملا لعدوى المرض. وتبدأ فترة العدوى للشخص المصاب قبل يومين من ظهور أية أعراض عليه (أو بالنسبة لمن لا تظهر عليهم أية أعراض، قبل يومين من إجراء الاختبار) وتستمر حتى تعافيه.

**على طفلك أن يبقى في المنزل لمدة 14 يومًا. وهذا ما يُسمى بالحجر الصحي. ويجب مراقبة أعراض المرض خلال هذه الفترة.**

* يعتبر اليوم صفر من فترة الحجر الصحي هو آخر يوم خالط فيه طفلك الشخص المصاب أو حامل العدوى. (انظر الجدول أدناه لمعرفة التواريخ المهمة).
* يجب مراقبة أعراض السعال أو ضيق النفس أو صعوبة التنفس أو الحمى أو القشعريرة أو الرعشة المتكررة مع القشعريرة أو التعب أو ألم العضلات أو أوجاع الجسم أو الصداع أو التهاب الحلق أو الفقدان الحديث لحاسة التذوق أو الشم، أو احتقان أو سيلان الأنف، أو الغثيان أو القيء أو الإسهال، حتى وإن كانت تلك الأعراض خفيفة.
* لا يجب أن يغادر طفلك للمنزل، إلا للحصول على رعاية طبية. يجب أن يرتدي كافة أفراد الأسرة كمامة إذا لزم مغادرتهم المنزل.
* يجب أن يتم إجراء اتصال مسبق قبل زيارة أحد مقدمي الرعاية الصحية أو قسم من أقسام الطوارئ، مع طفلك.
* أثناء تواجد طفلك في المنزل، ينبغي أن يبقى بعيدًا عن باقي أفراد الأسرة، خاصة كبار السن أو الأكثر عرضة للإصابة بالمرض. **قدر الإمكان**، ينبغي على طفلك القيام بما يلي:
* البقاء في غرفة محددة في منزلك واستخدام دورة مياه منفصلة.
* البقاء على بُعد مسافة لا تقل عن ستة أقدام أو مترين من الآخرين في منزلك.
* ارتداء كمامة حال تواجده في أية غرفة مع آخرين، إلا إذا كان يعاني من صعوبة في التنفس.
* تجنب مشاركة الأدوات المنزلية مع باقي أفراد الأسرة.
* البقاء على تواصل مع الآخرين – يمكنك أنت وطفلك استخدام التكنولوجيا في الاتصال بالأصدقاء وأفراد الأسرة.

إذا استمر عدم ظهور الأعراض على طفلك بعد مرور 14 يومًا، فيمكنه إنهاء حجره الصحي والعودة إلى الأنشطة المعتادة.

|  |  |
| --- | --- |
| **عدد الأيام بعد تعرض محتمل للعدوى** | **ماذا يحدث؟** |
| اليوم صفر: [أدخِل التاريخ] | هذا هو آخر يوم خالط فيه طفلك الشخص المصاب بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 في المدرسة. |
| اليوم 7: [أدخِل التاريخ] | لديك خيار إجراء اختبار لطفلك في اليوم 7 من فترة حجره الصحي أو بعده، إذا لم تظهر عليه أية أعراض. ويلزم أن يبقى طفلك في الحجر الصحي حتى تحصل على نتائج الاختبار. إذا كانت النتائج سلبية وظل طفلك بدون أية أعراض، فيمكنه العودة إلى المدرسة وإنهاء الحجر الصحي. ويكون عليك مواصلة مراقبته تحسبًا لظهور أعراض عليه فيما تبقى من فترة الأربعة عشر يوما. تعرَّف على المزيد حول [إجراء الاختبار في ولاية فيرمونت](https://www.healthvermont.gov/response/coronavirus-covid-19/testing-covid-19). |
| اليوم 14: [أدخِل التاريخ] | هذا هو اليوم الأخير في الحجر الصحي (إذا لم يكن طفلك قد أجرى اختبار في اليوم 7 أو بعده، كما هو مبين أعلاه). وإذا ظل طفلك بلا أعراض، فيمكنه العودة إلى المدرسة في اليوم التالي. |

**سجِّل من أجل تذكيرات فحص الأعراض يوميًا.**

يُرجى التسجيل للحصول على تذكيرات سريعة وسهلة ومجانية لفحص أعراض كوفيد-19 من خلال Sara Alert. ترسل Sara Alert رسالة كل يوم لمدة أسبوعين تسأل عما إذا كان طفلك يعاني من أي أعراض. ويمكنك اختيار استلام الرسائل بالبريد الإلكتروني أو برسالة نصية أو مكالمة هاتفية. إذا أبلغت عن أعراض، فستتواصل معك إدارة الصحة لتقديم الإرشاد وتعريفك بالخطوات التالية.

ليس Sara Alert نظام تتبع اتصالات. ولا يعتمد على نظام الـ GPS، وبالتالي فهو لا يراقب تحركات شخص أو يتتبع موقعه. **انقر هنا للتسجيل في Sara Alert:** **https://tinyurl.com/VermontSaraAlert**

**التنظيف والغسيل اليومي:**

* قم بتنظيف وتطهير الأسطح في منزلك. إذا كان طفلك مقيما في غرفة منفصلة ويستخدم حماما منفصلا، فاطلب من الطفل أو من أحد مقدمي خدمة الرعاية تنظيف تلك الغرفة. اجعل شخص آخر من أفراد الأسرة ينظف الأجزاء الأخرى من المنزل، إن أمكن.
* يتم غسل الأدوات المنزلية، مثل أدوات الطعام، جيدًا بعد استخدام طفلك لها.
* تأكد من غسل طفلك وأفراد الأسرة لأيديهم مرارا وتكرارا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين، فيتم استخدام مطهر أيدي يحتوي على كحول.

**إذا ظهرت على طفلك أعراض في أي وقت من الأوقات:**

* اتصل بمقدم خدمة الرعاية الصحية لطفلك هاتفيًا لمعرفة ما إذا كان ينبغي القيام بعملية تقييم لطفلك. وأبلغه أن طفلك في حجر صحي منزلي لأنه مخالط لشخص تم تشخيص إصابته بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19.
* إذا كان طفلك يعاني من حالة طبية طارئة، فاتصل بالرقم 1-1-9 أو اذهب إلى المستشفى.
* إذا لم يكن لطفلك مقدم خدمة رعاية، فاتصل برقم 1-1-2 لتوصيلك بعيادة في منطقتك.
* يمكن للذين لديهم وعكة خفيفة معالجة أعراضهم في المنزل: الحصول على قسط وافر من الراحة وشرب الكثير من السوائل وتناول دواء خافض للحرارة إذا لزم الأمر.
* إذا كان لدى طفلك أعراض، فينبغي على أفراد الأسرة والمخالطين الآخرين أيضًا عمل حجر صحي منزلي.

**متى يجب اللجوء إلى رعاية طبية فورية:**

إذا شعر طفلك بصعوبة في التنفس أو ألم في الصدر أو اختلاج أو حدثت تغيرات في لون شفتيه أو لثته أو وجهه أو حول العينين أو الأظافر، فيجب اللجوء إلى رعاية طبية على الفور. وعندما تتصل لطلب رعاية طبية، قم بإبلاغ مقدم خدمة الرعاية، أو 1-1-9 أن طفلك في حجر صحي منزلي لأنه مخالط لمصاب بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19.

**كيف ينتشر فيروس كورونا المستجد كوفيد-19؟**

ينتشر فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 بشكل رئيسي عن طريق مخالطة شخص مصاب بعدوى فيروس كورونا المستجد كوفيد-19. ويُعتقد أن الفيروس ينتشر عن طريق انتشار الرذاذ من شخص لآخر عند التحدث أو السعال أو العطس. وينتقل الرذاذ لمسافة أقل من 6 أقدام. وعندما يصل رذاذ شخص آخر إلى فمك أو أنفك فإنه يمكنك استنشاقه، ومن ثم وصوله إلى داخل رئتيك. كما يمكن أن ينتشر هذا الفيروس عن طريق الأشخاص الذين لا يعانون من أية أعراض.

شكرًا لتفهمك أنه نظرًا لقوانين الخصوصية الطبية، لا يمكننا الكشف عن أسماء الأفراد المصابين بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19. وسوف نواصل إطلاعك على التغييرات والمستجدات. ومن خلال مشاركتك، نعتقد أنه يمكننا توفير تجربة آمنة ومبهجة لأطفالك.

**يُرجى الاتصال بإدارة الصحة بولاية فيرمونت على الرقم 7240-863-802 (الخيار 8) إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف.** هناك المزيد من المعلومات متاحة على موقع إدارة الصحة: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19).

شكرًا جزيلاً،

[اسمك ومعلومات الاتصال بك]

**Quarantine letter for students after exposure to COVID-19 at school updated 12/07/2020**

[Insert Today’s Date] [Insert Today’s Date]

Dear parent/guardian:

I have been directed by the COVID-19 Contact Tracing Team at the Vermont Department of Health to share the following information with you.

On [insert date], we learned about a person with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) at [insert school name].

**We believe that your child was in close contact with the person who has COVID-19.**

Close contact means being within six feet, or two meters, for a total of 15 minutes or more over a 24-hour period while the person was infectious. A person’s infectious period starts two days before any symptoms began (or for people without any symptoms, two days before the day they got tested) and continues until they are recovered.

**Your child needs to stay home for 14 days. This is called quarantine. Watch for symptoms of illness during this time.**

* Day 0 of the quarantine period is the day your child was last in contact with the person. (See table below for important dates.)
* Watch for symptoms, even if mild, of cough, shortness of breath or difficulty breathing, fever, chills, repeated shaking with chills, fatigue, muscle pain or body aches, headache, sore throat, new loss of taste or smell, congestion or runny nose, nausea or vomiting, or diarrhea.
* Your child should not leave home, except to get medical care. All household members should wear a face mask if they need to leave home.
* Call ahead before visiting a health care provider or emergency department with your child.
* While at home, your child should stay apart from other people in the household, especially anyone who is elderly or vulnerable. **As much as possible**, your child should:
* Stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
* Stay at least six feet or two meters away from others in your home.
* Wear a face mask if they are in any room with other people, unless they have trouble breathing.
* Avoid sharing household items.
* Stay connected with others – you and your child can use technology to communicate with friends and family.

If after 14 days your child still doesn’t have symptoms, your child may end their quarantine and return to regular activities.

|  |  |
| --- | --- |
| **Number of Days After Possible Exposure** | **What Happens?** |
| Day 0: [Insert Date] | This is the day your child was last in contact with the person with COVID-19 at school. |
| Day 7: [Insert Date] | You have the option of getting your child tested on or after day 7 of their quarantine period, if they have not had any symptoms. Your child needs to remain in quarantine until you get the test results. If the results are negative and your child still does not have any symptoms, they may return to school and end quarantine. Continue monitoring them for symptoms for the remainder of the 14 day period. Learn more about [getting tested in Vermont](https://www.healthvermont.gov/response/coronavirus-covid-19/testing-covid-19). |
| Day 14: [Insert Date] | This is the last day of quarantine (if your child was not tested on or after day 7, as described above). If your child still doesn’t have symptoms, they may return to school the next day. |

**Sign up for daily symptom check reminders.**

Please sign up to get fast, easy, and free reminders to check for COVID-19 symptoms though Sara Alert. Sara Alert sends a message every day for two weeks asking if your child has any symptoms. You can choose to receive messages by email, text or phone. If you report symptoms, the Health Department will reach out to provide guidance and next steps.

Sara Alert is not a contact tracing system. It is not GPS-based, so it does not monitor someone's movements or track their location. **Click here to sign up for Sara Alert: https://tinyurl.com/VermontSaraAlert**

**Daily cleaning and washing:**

* Clean and disinfect surfaces in your home. If your child is staying in a separate room and using a separate bathroom, have the child or one caregiver clean that room. Have a separate household member clean the other areas of the home, if possible.
* Thoroughly wash household items, like utensils, after your child uses them.
* Make sure your child and household members wash their hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren’t available.

**If at any point your child develops symptoms:**

* Contact your child’s health care provider by phone to find out if your child should be evaluated. Let them know your child is quarantining at home because they are a close contact of someone who was diagnosed with COVID-19.
* If your child is having a medical emergency, call 9-1-1 or go to the hospital.
* If your child doesn’t have a provider, call 2-1-1 to be connected to a clinic in your area.
* People with mild illness can treat their symptoms at home: get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
* If your child has symptoms, household members and other close contacts should also quarantine at home.

**When to get medical care immediately:**

If your child has trouble breathing, chest pain, confusion, or changes in color on their lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 9-1-1 that your child is quarantining at home because they are a close contact of someone with COVID-19.

**How does COVID-19 spread?**

COVID-19 spreads mainly from having close contact with someone who has a COVID-19 infection. The virus is thought to spread by droplets from person to person when they speak, cough, or sneeze. Droplets travel less than 6 feet. When droplets from another person get in your mouth or nose, you can inhale them into your lungs. This virus can be spread by people without symptoms. Thank you for understanding that, due to medical privacy laws, we are not able to release the names of the individuals with COVID-19. We will continue to communicate changes and updates with you. With your participation, we believe we can create a safe and fun experience for your children.

**Please call the Vermont Department of Health at 802-863-7240 (option 8) if you have questions or concerns.** More information is available at the Health Department website: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19).

Many thanks,

[Your name and contact info]