[ယနေ့ ရက်စွဲ ထည့်သွင်းပါ]

ခင်မင်ရပါသော မိဘ/အုပ်ထိန်းသူ ခင်ဗျာ-

အောက်ပါ အချက်အလက်များကိုသင့်ထံ မျှဝေပေးရန် Vermont (ဗားမောင့်) ကျန်းမာရေးဌာနရှိ COVID-19 ထိတွေ့မှု ခြေရာခံအဖွဲ့က ကျွန်ုပ်အား ညွှန်ကြားထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် [ရက်စွဲထည့်ပါ] တွင် [ကျောင်းအမည်ထည့်သွင်းပါ] ရှိ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ 2019 (COVID-19) ဖြစ်နေသူ လူအကြောင်းကို လေ့လာခဲ့ရပါသည်။

**သင့်ကလေးသည် COVID-19 ဖြစ်နေသူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ခဲ့သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ပါသည်။**

အနီးကပ်ထိတွေ့မှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးကူးစက်လွယ်နေစဉ် ခြောက်ပေ သို့မဟုတ် နှစ်မီတာအတွင်း 15 မိနစ် သို့မဟုတ် 24 နာရီကြာအောင် အတူရှိနေခဲ့ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ လူတစ်ဦး၏ ကူးစက်လွယ်သော ကာလသည် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု မစတင်မီ နှစ်ရက် (သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာ မရှိသူများအတွက် စမ်းသပ်မခံမီ နှစ်ရက်အလို) တွင် စတင်ပြီး နေပြန်ကောင်းသည်အထိ ဆက်ဖြစ်နေပါသည်။

**သင့်ကလေးသည် 14 ရက်ကြာအောင် အိမ်မှာနေရမည်။ ၎င်းကို ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေခြင်းဟု ခေါ်သည်။ ယခုအချိန်တွင် ဖျားနာမှု ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။**

* ရောဂါခြေချုပ်ကာလ၏ 0 နေ့သည် သင့်ကလေးက ထိုလူနှင့် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ခဲ့သောနေ့ ဖြစ်သည်။ (အရေးကြီးရက်စွဲများအတွက် အောက်ပါ ဇယားကွက်ကို ကြည့်ပါ။)
* ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်ခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်၍ တုန်ခါနေခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း၊ ကြွက်သားနာခြင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်းများ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာမရတော့ခြင့်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်းကဲ့သို့ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ မပြင်းထန်လျှင်ပင် သတိထားပါ။
* သင့်ကလေးသည် ဆေးကုသမှု ခံယူရန်မှလွဲ၍ အိမ်အပြင် မထွက်ခွာရပါ။ အိမ်သူအိမ်သားအားလုံးသည် အိမ်အပြင်ထွက်ဖို့ လိုပါက နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ရမည်။
* သင့်ကလေးနှင့်အတူ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနသို့ မသွားရောက်မီ ဖုန်းကြိုဆက်ပါ။
* အိမ်မှာနေစဉ် သင့်ကလေးသည် သင့်အိမ်ထောင်စုတွင်းရှိ အခြားလူများ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူ သို့မဟုတ် အားနည်းသူများနှင့် အဝေးတွင် နေထိုင်ရပါမည်။ **အတတ်နိုင်ဆုံး** သင့်ကလေးလုပ်ရမည်မှာ-
* သင့်အိမ်ရှိ သီးသန့်အခန်းတစ်ခန်းတွင်နေပြီး သီးသန့် ရေချိုးခန်းအိမ်သာကို အသုံးပြုရမည်။
* သင့်အိမ်ရှိ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ခြောက်ပေ သို့မဟုတ် နှစ်မီတာ ခွာပြီးနေရမည်။
* အသက်ရှူရခက်ခြင်း မရှိသရွေ့ အခြားလူများနှင့် အခန်းတစ်ခုခုတွင် ရှိနေပါက နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ရမည်။
* အိမ်ထောင်စုသုံး ပစ္စည်းများကို မျှဝေခြင်း မပြုပါနှင့်။
* အခြားလူများနှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိပါစေ၊ သင်နှင့် သင့်ကလေးသည် သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် နည်းပညာကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

14 ရက်ကြာပြီးနောက် သင့်ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုမျှ မရှိသေးပါက သင့်ကလေးသည် ၎င်းတို့၏ ရောဂါခြေချုပ်မှုကို အဆုံးသတ်နိုင်ပြီး ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြန်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

|  |  |
| --- | --- |
| **ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ပြန့်ပွားမှုဖြစ်ပြီးနောက် ရက်အရေအတွက်** | **ဘာဖြစ်နေပါသလဲ။** |
| ရက် 0- [ရက်စွဲထည့်သွင်းပါ] | ဒါကတော့ သင့်ကလေးက ကျောင်းတွင် COVID-19 ဖြစ်နေသူနှင့် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ခဲ့သောနေ့ ဖြစ်သည်။ |
| ရက် 7- [ရက်စွဲထည့်သွင်းပါ] | သင့်ကလေးအား ၎င်းတို့၏ ရောဂါခြေချုပ်ကာလ၏ 7 ရက်တွင် သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုမရှိပါက ယင်းနောက်ပိုင်းတွင် စစ်ဆေးမှုခံယူစေရန် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါသည်။ စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များ သင်မရမချင်း သင့်ကလေးသည် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် ဆက်လက်နေထိုင်ရမည်။ ရလဒ်များမှာ ပိုးမတွေ့ဖြစ်ပြီး သင့်ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာတစ်စုံတစ်ရာ မရှိသေးပါက ကျောင်းပြန်တက်ပြီး ရောဂါခြေချုပ်မှုကို အဆုံးသတ်ရနိုင်ပါသည်။ လက်ကျန် 14 ရက် ကာလအထိ ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် ၎င်းတို့ကို ဆက်လက်၍ စောင့်ကြည့်ရမည်။ [Vermont (ဗားမောင့်) တွင် စစ်ဆေးမှု ခံယူခြင်း](https://www.healthvermont.gov/response/coronavirus-covid-19/testing-covid-19)နှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုလေ့လာလိုက်ပါ။ |
| ရက် 14- [ရက်စွဲထည့်သွင်းပါ] | ဒါကတော့ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေရသည့် နောက်ဆုံးနေ့ပါ (အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း 7 ရက်မြောက်နေ့ သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်းတွင် စစ်ဆေးခဲ့သည်)။ သင့်ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသေးပါက နောက်နေ့တွင် ကျောင်းပြန်တက်နိုင်ပါသည်။ |

**နေ့စဉ် ရောဂါလက္ခဏာ စစ်ဆေးခြင်း သတိပေးချက်များအတွက် စာရင်းပေးပါ။**

Sara Alert မှတဆင့် COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် စစ်ဆေးရန် မြန်ဆန်၊ လွယ်ကူပြီး အခမဲ့ဖြစ်သည့် သတိပေးချက်များ ရရှိရန် စာရင်းပေးသွင်းပါ။ Sara Alert သည် သင့်ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းခြင်းဖြင့် နှစ်ပတ်ကြာအောင် နေ့စဉ် မက်ဆေ့ချ်တစ်စောင် ပေးပို့ပါသည်။ မက်ဆေ့ချ်များကို အီးမေးလ်၊ စာတို သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် သင်လက်ခံရရှိရန် ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများကို သင်သတင်းပို့ပါက ကျန်းမာရေးဌာနသည် လမ်းညွှန်ချက်နှင့် နောက်ထပ် အဆင့်များ ပေးအပ်ရန် သင့်ထံ ဆက်သွယ်ပါမည်။

Sara Alert သည် ထိတွေ့မှု ခြေရာခံ စနစ် မဟုတ်ပါ။ GPS အခြေခံသော စနစ် မဟုတ်သောကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို စောင့်ကြည့်ခြင်း မပြုပါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ တည်နေရာကို ခြေရာမခံပါ။ **Sara Alert အတွက် စာရင်းသွင်းရန် ဤနေရာကို နှိပ်ပါ- https://tinyurl.com/VermontSaraAlert**

**နေ့စဉ် သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ဆေးကြောခြင်း-**

* သင့်အိမ်ရှိ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။ သင့်ကလေးက သီးခြားအခန်းတွင် နေထိုင်ပြီး သီးခြား သန့်စင်ခန်းကို အသုံးပြုနေပါက ကလေး သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်ပေးသူအား အဆိုပါ အခန်းကို သန့်ရှင်းခိုင်းပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သီးခြား အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးအား သင့်အိမ်၏ အခြား နေရာများကို သန့်ရှင်းခိုင်းပါ။
* သင့်ကလေးက အိုးခွက်ပန်းကန်များကဲ့သို့ အိမ်ထောင်စုသုံးပစ္စည်းများကို သုံးပြီးပါက ၎င်းတို့ကို သေချာ ဆေးကြောပါ။
* သင့်ကလေးနှင့် အိမ်ထောင်စုဝင်များအား ၎င်းတို့၏ လက်များကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ ဆပ်ပြာနှင့် ရေတို့ဖြင့် သေချာ ဆေးကြောခိုင်းပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေမရရှိပါက၊ အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်ရှင်းဆေးကို သုံးပါ။

**အခြေအနေတစ်ခုတွင် သင့်ကလေး၌ ရောဂါလက္ခဏာ တိုးလာပါက-**

* သင့်ကလေးကို စိစစ်အကဲဖြတ်သင့်မသင့် သိနိုင်ရန် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူထံ ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်ကလေးသည် COVID-19 ရောဂါစစ်ဆေးထားသူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ထားသောကြောင့် သင့်ကလေးက အိမ်မှာ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေနေကြောင်းကို အသိပေးပါ။
* သင့်ကလေးသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်တစ်ခုခု ကြုံနေပါက၊ 9-1-1 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့သွားပါ။
* သင့်ကလေးတွင် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ မရှိပါက သင့်ဧရိယာရှိ ဆေးခန်းနှင့် ဆက်သွယ်ရန် 2-1-1 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
* မပြင်းထန်သော ဖျားနာမှုရှိသူများသည် အိပ်ရေးဝဝအိပ်၊ အရည်များများသောက်ပြီး လိုအပ်ပါက အဖျားကျဆေးသောက်၍ ၎င်းတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို အိမ်တွင် ကုသနိုင်သည်။
* သင့်ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက အိမ်သူအိမ်သားများနှင့် အခြား အနီးကပ်ထိတွေ့သူများသည်လည်း အိမ်တွင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရမည်။

**ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုကို ချက်ချင်း ခံယူရမည့်အချိန်-**

သင့်ကလေးသည် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ဇဝေဇဝါဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ နှုတ်ခမ်းများ၊ သွားဖုံးများ၊ မျက်နှာ၊ မျက်လုံးပတ်လည် သို့မဟုတ် လက်သည်းများ အရောင်ပြောင်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပါက ဆေးကုသမှုကို ချက်ချင်း ခံယူပါ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဖုန်းခေါ်ဆိုသောအခါ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် 9-1-1 အား သ့င်ကလေးသည် COVID-19 ရှိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိသောကြောင့် ၎င်းကို အိမ်တွင် ရောဂါခြေချုပ်ထားရှိကြောင်းကို ပြောပြပေးပါ။

**COVID-19 ဘယ်လိုပျံ့ နှံ့သလဲ။**

COVID-19 သည် အဓိကအားဖြင့် COVID-19 ကူးစက်ခံရသူနှင့်နီးကပ်စွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းမှ ကူးစက်သည်။ လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ စကားပြောခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် နှာချေခြင်းမှ အစက်အပြောက်လေးများမှတဆင့် ရောဂါပိုးများပျံ့နှံ့ကူးစက်စေသည်ဟု ထငရပါသည်။ အစက်အပြောက်ကလေးများသည် 6 ပေအောက် ပျံ့နှံ့သည်။ အခြားသူထံမှ အစက်အပြောက်လေးများ သင်၏ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းထဲသို့ ရောက်ရှိကာ ၎င်းတို့ကို သင်၏အဆုတ်ထဲသို့ ရောက်နိုင်သည်။ ဤဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ရောဂါလက္ခဏာမပြဘဲ၊ လူသို့ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်သည်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှု ဥပဒေများအရ COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးချင်း၏နာမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မထုတ်ဖော်ပြနိုင်ကြောင်း နားလည်သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် အသစ်ပြောင်းခြင်းများကို သင်နှင့်ဆက်လက်ပြီး ဆက်သွယ်ပါမည်။ သင်၏ပါ၀င်မှုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်၏ကလေးများအတွက် လုံခြုံပြီး ပျော်စရာကောင်းသော အတွေ့အကြုံကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ပါသည်။

**သင့်တွင် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများရှိပါက Vermont (ဗားမောင့်) ကျန်းမာရေးဌာန ဖုန်း 802-863-7240 (ရွေးချယ်စရာ 8) ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။** နောက်ထပ် အချက်အလက်ကို ဤကျန်းမာရေးဌာန ဝဘ်ဆိုက်တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်-[www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)

ကျေးဇူးအများကြီး တင်ပါသည်၊

[သင့်အမည်နှင့် ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်]

[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]