[Insert Today’s Date]

Estimado padre/tutor:

El equipo de rastreo de contactos de COVID-19 del Departamento de Salud de Vermont me ha indicado que comparta con usted la siguiente información:

El [insert date], nos enteramos de la existencia de una persona con la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) en [insert school/facility name].

# Creemos que su hijo estuvo en contacto cercano con la persona que tiene COVID-19.

El período de contagio de una persona empieza dos días antes de que comiencen los síntomas (o en el caso de personas sin síntomas, dos días antes de realizarse la prueba) y continúa hasta su recuperación.

**Si su hijo está totalmente vacunado, no necesita estar en cuarentena a menos que manifieste síntomas.** Completamente vacunado significa que han pasado 14 días desde la última dosis de la vacuna de su hijo. Recomendamos hacerle la prueba entre 5 y 7 días después de la fecha de exposición (el día 0 es la fecha de su exposición). Si su hijo manifiesta síntomas en cualquier momento, consiga que le hagan la prueba de inmediato y mantenga a su hijo en casa lejos de los demás.

Asegúrese de que sus hijos se vacunen cuando sean elegibles. [Encuentre un lugar cerca de usted.](https://www.healthvermont.gov/covid-19/vaccine/getting-covid-19-vaccine)

**Si su hijo se ha recuperado de COVID-19 dentro de los últimos 3 meses y no tiene síntomas nuevos,** no necesita hacer cuarentena ni realizarse una prueba. Si desarrolla síntomas, mantenga a su hijo en casa alejado de otras personas y comuníquese con su prestador de atención médica para que lo oriente.

**Si su hijo no está completamente vacunado, deberá permanecer en casa durante 14 días. Esto es lo que llamamos una cuarentena. Esté atento a la aparición de síntomas de la enfermedad durante ese período.**

* El día 0 del período de cuarentena es el día en que su hijo(a) estuvo en contacto por última vez con la persona. (Consultar la tabla a continuación para ver fechas importantes.)
* El Departamento de Salud recomienda realizarse una prueba al día 2 y nuevamente al día 7. La prueba debe ser para una infección actual (como una prueba PCR), excepto que no debe ser una prueba de antígenos (también conocida como prueba rápida). Si la prueba del día 2 es negativa, continúe con la cuarentena. Si la prueba del día 7 es negativa y su hijo sigue sin tener síntomas, puede terminar con la cuarentena. Si alguna de las pruebas es positiva, cumpla las normativas de aislamiento de healthvermont.gov/covid19positive.
* Esté atento a la aparición de síntomas, aunque sean leves, como tos, falta de aire o dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, fatiga, dolor muscular o corporal, dolor de cabeza, dolor de garganta, pérdida reciente del gusto o del olfato, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, o diarrea.
* Su hijo(a) no debe salir de casa, excepto para recibir atención médica.
* Llame con anticipación antes de acudir al médico o al Departamento de Emergencias con su hijo(a).
* Mientras esté en casa, su hijo debe permanecer alejado de otras personas del hogar, especialmente cualquiera que tenga mayor riesgo de enfermarse gravemente, como personas mayores o que tienen trastornos de salud. Los otros miembros de la familia no necesitan cumplir cuarentena a menos que desarrollen síntomas. **En la medida de lo posible**, su hijo(a) debe:
* Quedarse en una habitación específica de su casa y usar un baño separado.
* En su casa, mantener siempre por lo menos seis pies o dos metros de distancia de los demás.
* Usar una máscara facial si está en la misma habitación con otras personas, a menos que tenga dificultad para respirar.
* Evitar compartir utensilios domésticos.
* Mantenerse conectado con los demás – usted y su hijo(a) pueden usar la tecnología para comunicarse con los amigos y la familia.

Si después de 14 días su hijo(a) no ha tenido síntomas, su hijo(a) puede suspender la cuarentena y retomar las actividades habituales.

|  |  |
| --- | --- |
| **Cantidad de días después de una posible exposición** | **¿Qué sucede?** |
| Día 0: [Insert Date] | Este es el día en que su hijo(a) estuvo en contacto por última vez con la persona que tiene COVID-19 en la escuela. |
| Día 7: [Insert Date] | Tiene la opción de que su hijo(a) se haga la prueba a partir del día 7 del período de cuarentena si no ha tenido síntomas. La prueba debe ser para una infección actual (como una prueba PCR), excepto que no debe ser una prueba de antígenos (también conocida como prueba rápida). Su hijo(a) debe permanecer en cuarentena hasta que obtenga los resultados de la prueba. Si los resultados son negativos y su hijo(a) sigue sin tener síntomas, puede suspender la cuarentena y regresar a la escuela. Continúe controlando la posible aparición de síntomas durante lo que resta del período de 14 días. Obtenga más información sobre cómo [hacerse la prueba en Vermont](https://www.healthvermont.gov/response/coronavirus-covid-19/testing-covid-19) en [www.healthvermont.gov/covid19testing](http://www.healthvermont.gov/covid19testing). |
| Día 14: [Insert Date] | Este es el último día de la cuarentena, si su hijo(a) no se ha realizado la prueba después del día 7, como se describe más arriba. Si su hijo(a) continúa sin presentar síntomas, podrá regresar a la escuela al día siguiente. |

# Limpieza y lavado diario:

* Limpie y desinfecte las superficies de su casa. Si su hijo(a) está en una habitación separada y usa un baño separado, haga que el niño(a) o un cuidador limpie esa habitación. Haga que otro integrante del grupo familiar sea quien limpie las otras áreas de la casa, en la medida de lo posible.
* Lave a fondo los objetos de la casa, como los utensilios, después de que los use su hijo(a).
* Asegúrese de que su hijo(a) y los integrantes del grupo familiar se laven las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos a base de alcohol si no dispone de agua y jabón.

# Si en algún momento su hijo(a) desarrolla síntomas:

* Comuníquese por teléfono con el prestador de atención médica del niño(a) para saber si necesita ser evaluado(a). Infórmele que su hijo(a) está en cuarentena en su casa porque tuvo un contacto cercano con alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19.
* Si su hijo(a) sufre una emergencia médica, llame al 9-1-1 o acuda al hospital.
* Si su hijo(a) no tiene un prestador de atención médica, llame al 2-1-1 para que lo comuniquen con una clínica de su zona.
* Las personas con una enfermedad leve pueden tratar sus síntomas en casa: descansar mucho, beber mucho líquido y tomar medicamentos para reducir la fiebre si es necesario.
* Si su hijo(a) presenta síntomas, los integrantes del grupo familiar y otros contactos cercanos también deben cumplir una cuarentena en casa.

# Cuándo obtener atención médica de forma inmediata:

Si su hijo tiene problemas para respirar, dolor persistente o presión en el pecho, aparición de confusión, incapacidad para despertarse o mantenerse despierto, o cambios de color en los labios, las encías, la cara, alrededor de los ojos o las uñas, busque atención médica de inmediato. Cuando llame para recibir atención médica, dígale al prestador de atención médica o al 9-1-1 que su hijo(a) está en cuarentena en su casa porque tuvo un contacto cercano con alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19.

# ¿Cómo se contagia el COVID-19?

El COVID-19 se propaga cuando una persona infectada con COVID-19 exhala gotitas y partículas muy pequeñas que contienen el virus cuando tose, estornuda, canta, habla o respira. Las personas que están a una distancia inferior a los 6 pies de la persona con COVID-19 tienen altas probabilidades de infectarse. Usted puede contagiarse de COVID-19 si inhala esas gotitas o partículas, o si caen sobre sus ojos, nariz o boca, o llegan a sus manos y luego usted se toca los ojos, nariz o boca.

Las vacunas son la mejor manera de proteger a su hijo contra el COVID-19. Cuando su hijo está totalmente vacunado, es mucho menos probable que se enferme y menos probable que propague el virus a los demás. Todas las personas que califiquen para recibir la vacuna contra el COVID-19 deberían vacunarse. Es gratuito, rápido y sencillo. Hable con el prestador de atención médica de su hijo si tiene alguna duda o encuentre un centro de vacunación cerca de usted en [healthvermont.gov/MyVaccine](http://www.healthvermont.gov/MyVaccine). Todas las personas, incluidos los niños que no pueden vacunarse, pueden adoptar pasos de prevención para protegerse y proteger a los demás. Obtenga más información en [healthvermont.gov/StaySafeVT](http://www.healthvermont.gov/StaySafeVT).

Gracias por entender que, debido a las leyes de privacidad médica, no podemos divulgar los nombres de las personas con COVID-19. Seguiremos compartiendo los cambios y actualizaciones con todos ustedes. Con su participación, creemos que podemos crear una experiencia segura y divertida para sus hijos.

**Si tiene más preguntas o inquietudes, llame al Departamento de Salud de Vermont al 802-863-7240 (opción 8).** Obtenga más información en el sitio web del Departamento de Salud: [healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19).

Muchas gracias,

[Your name and contact info]

[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/facility name].

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

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.

**If your child is fully vaccinated, they do not need to quarantine unless they develop symptoms.** Fully vaccinated means 14 days have passed since your child’s final dose of vaccine. Consider getting them tested 5-7 days after their exposure date (Day 0 is the date of their exposure). If your child develops symptoms at any point, seek testing right away, and keep your child at home away from others.

Make sure that your children get vaccinated when they are eligible. [Find a location near you.](https://www.healthvermont.gov/covid-19/vaccine/getting-covid-19-vaccine" \t "_blank)

**If your child has recovered from COVID-19 within the past 3 months and does not have any new symptoms**, they do not need to quarantine or get tested. If they develop symptoms, keep your child at home away from others and contact their health care provider for guidance.

**If your child is not fully vaccinated, they need 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.)
* The Health Department recommends getting tested as soon as day 2 and again at day 7. The test should be for a current infection (like a PCR test), except it should not be an antigen test (also known as a rapid test). If the test at day 2 is negative, continue to quarantine. If the test at day 7 is negative and your child still does not have any symptoms, they can end quarantine. If either test is positive, follow isolation guidance at healthvermont.gov/covid19positive.
* Watch for symptoms, even if mild, of cough, shortness of breath or difficulty breathing, fever, 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.
* 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 at increased risk of getting very sick, like people who are older or have health conditions. Other household members do not need to quarantine unless they develop symptoms. **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. The test should be for a current infection (like a PCR test), except it should not be an antigen test (also known as a rapid test). 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) at [www.healthvermont.gov/covid19testing](http://www.healthvermont.gov/covid19testing). |
| 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. |

# 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, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, 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 when a person infected with COVID-19 breathes out droplets and very small particles that contain the virus when they cough, sneeze, sing, talk, or breathe. People who are closer than 6 feet from the person with COVID-19 are most likely to get infected. You can get COVID-19 if these droplets or particles are breathed in, land on your eyes nose or mouth, or get on your hands, and then you touch your eyes, nose or mouth.

Vaccines are the best way to protect your child against COVID-19. When your child is fully vaccinated, they are much less likely to get sick and less likely to spread the virus to others. Everyone who is eligible for the COVID-19 vaccine should get vaccinated. It’s free, quick and easy. Talk with your child’s health care provider if you have questions or find a vaccine site near you at [healthvermont.gov/MyVaccine](http://www.healthvermont.gov/MyVaccine). Everyone, including children who can’t be vaccinated, can take prevention steps to protect themselves and others. Learn more at [healthvermont.gov/StaySafeVT](http://www.healthvermont.gov/StaySafeVT).

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:  [healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19).

Many thanks,

[Your name and contact info]