[Insert Today’s Date]

Kính gửi quý phụ huynh/người giám hộ:

Theo chỉ dẫn của Đội Ngũ Truy Vết Tiếp Xúc COVID-19 tại Sở Y Tế Vermont, tôi xin chia sẻ với quý vị những thông tin dưới đây.

Vào ngày [insert date], , chúng tôi được biết có một người nhiễm Bệnh Vi-rút Corona 2019 (COVID-19) tại trường [insert school/facility name].

# Chúng tôi tin rằng con quý vị đã tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 đó.

Giai đoạn lây nhiễm của một người bắt đầu từ hai ngày trước khi bất kỳ triệu chứng nào xuất hiện (hoặc hai ngày trước ngày xét nghiệm đối với những người không có bất kỳ triệu chứng nào) và tiếp tục cho đến khi họ hồi phục.

**Nếu con quý vị đã được chích ngừa đầy đủ, trẻ không cần phải cách ly trừ khi xuất hiện các triệu chứng.** Chích ngừa đầy đủ có nghĩa là đã qua 14 ngày kể từ khi trẻ tiêm liều vắc-xin cuối cùng. Chúng tôi khuyến cáo nên cho trẻ xét nghiệm sau 5-7 ngày kể từ ngày bị phơi nhiễm (Ngày 0 là ngày phơi nhiễm của trẻ). Nếu con quý vị xuất hiện các triệu chứng vào bất kỳ thời điểm nào, hãy tìm cách xét nghiệm ngay lập tức và giữ trẻ ở nhà tránh xa người khác.

Đảm bảo rằng con quý vị được chích ngừa khi trẻ hội đủ điều kiện. [Hãy tìm một địa điểm gần quý vị.](https://www.healthvermont.gov/covid-19/vaccine/getting-covid-19-vaccine)

**Nếu con quý vị đã khỏi COVID-19 trong vòng 3 tháng qua và không có bất kỳ triệu chứng mới nào**, trẻ không cần phải cách ly hoặc đi xét nghiệm. Nếu trẻ có triệu chứng, hãy giữ trẻ ở nhà tránh xa người khác và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của trẻ để được hướng dẫn.

**Nếu con quý vị chưa được chích ngừa đầy đủ, trẻ cần phải ở nhà trong vòng 14 ngày. Đây được gọi là cách ly. Hãy theo dõi các triệu chứng bệnh trong thời gian này.**

* Ngày 0 của giai đoạn cách ly này là ngày cuối cùng mà con quý vị tiếp xúc với người bệnh. (Xem bảng dưới đây để biết các mốc ngày quan trọng.)
* Sở Y Tế khuyến cáo nên đi xét nghiệm ngay khi đến Ngày 2 và một lần nữa vào Ngày 7. Xét nghiệm này phải dùng để phát hiện tình trạng lây nhiễm hiện tại (như xét nghiệm PCR), chứ không phải là xét nghiệm kháng nguyên (còn được gọi là xét nghiệm nhanh). Nếu xét nghiệm vào Ngày 2 có kết quả âm tính, hãy tiếp tục cách ly. Nếu xét nghiệm vào Ngày 7 có kết quả âm tính và con quý vị vẫn không có triệu chứng nào, trẻ có thể chấm dứt cách ly. Nếu một trong hai lần xét nghiệm đó có kết quả dương tính, hãy làm theo hướng dẫn cô lập tại healthvermont.gov/covid19positive.
* Theo dõi các triệu chứng ho, hụt hơi hoặc khó thở, sốt, ớn lạnh, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau nhức người, đau đầu, đau họng, mất vị giác hoặc khứu giác mới khởi phát, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn hoặc ói mửa, hoặc tiêu chảy, ngay cả khi những triệu chứng đó nhẹ.
* Con quý vị không được rời khỏi nhà, trừ khi cần được chăm sóc y tế.
* Hãy gọi điện trước khi quý vị đưa con đến khám tại nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc phòng cấp cứu.
* Trong thời gian ở nhà, con quý vị cần tránh xa những người khác trong gia đình, đặc biệt là bất cứ ai có nhiều nguy cơ bị bệnh rất nặng, như người lớn tuổi hoặc người có sẵn bệnh trạng. Những người khác trong hộ gia đình không cần phải cách ly trừ khi họ xuất hiện triệu chứng. Con quý vị cần thực hiện những điều sau **ở mức nhiều nhất có thể**:
* Ở trong phòng riêng tại nhà quý vị và sử dụng phòng tắm riêng.
* Giữ khoảng cách tối thiểu sáu foot hoặc hai mét với những người khác trong nhà.
* Đeo khẩu trang nếu con quý vị ở trong bất kỳ căn phòng nào cùng với người khác, trừ khi trẻ có vấn đề về hô hấp.
* Tránh dùng chung các vật dụng gia đình.
* Duy trì liên hệ với người khác - quý vị và con em mình có thể sử dụng công nghệ để giao tiếp với bạn bè và gia đình.

Nếu con quý vị vẫn không xuất hiện triệu chứng nào sau 14 ngày thì trẻ có thể chấm dứt cách ly và quay lại với các hoạt động thông thường.

|  |  |
| --- | --- |
| **Số Ngày Sau Lần Có Khả Năng Phơi Nhiễm** | **Điều Gì Xảy Ra?** |
| Ngày 0: [Insert Date] | Đây là ngày cuối cùng mà con quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 tại trường học. |
| Ngày 7: [Insert Date] | Quý vị được chọn cho con xét nghiệm vào hoặc sau Ngày 7 của giai đoạn cách ly, nếu trẻ không có triệu chứng nào. Xét nghiệm này phải dùng để phát hiện tình trạng lây nhiễm hiện tại (như xét nghiệm PCR), chứ không phải là xét nghiệm kháng nguyên (còn được gọi là xét nghiệm nhanh). Con quý vị cần tiếp tục cách ly cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm. Nếu kết quả xét nghiệm là âm tính và con quý vị vẫn không có triệu chứng nào thì trẻ có thể quay lại trường học và chấm dứt cách ly. Hãy tiếp tục theo dõi các triệu chứng ở trẻ trong thời gian còn lại của giai đoạn 14 ngày. Tìm hiểu thêm về việc [xét nghiệm ở Vermont](about:blank) tại [www.healthvermont.gov/covid19testing](about:blank). |
| Ngày 14: [Insert Date] | Đây là ngày cách ly cuối cùng (nếu con quý vị chưa được xét nghiệm vào hoặc sau Ngày 7, như mô tả ở trên). Nếu con quý vị vẫn không có triệu chứng nào, trẻ có thể quay lại trường học vào ngày tiếp theo. |

# Lau dọn và rửa sạch hàng ngày:

* Lau sạch và khử trùng các bề mặt trong nhà quý vị. Nếu con quý vị ở phòng riêng và dùng phòng tắm riêng, hãy để trẻ hoặc một người chăm sóc thực hiện việc lau dọn phòng đó. Nhờ người khác trong gia đình lau dọn các khu vực khác trong nhà, nếu có thể.
* Rửa sạch thật kỹ các đồ gia dụng, chẳng hạn như đồ dùng ăn uống, sau khi con quý vị sử dụng.
* Đảm bảo con quý vị và mọi người trong gia đình thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong tối thiểu 20 giây. Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn.

# Nếu con quý vị xuất hiện triệu chứng vào một thời điểm bất kỳ nào đó:

* Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị qua điện thoại để tìm hiểu xem trẻ có cần được thăm khám hay không. Hãy cho họ biết rằng con quý vị đang cách ly tại nhà vì có tiếp xúc gần với người được chẩn đoán nhiễm COVID-19.
* Nếu con quý vị cần cấp cứu y tế, hãy gọi 9-1-1 hoặc đến bệnh viện.
* Nếu con quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hãy gọi 2-1-1 để được kết nối tới phòng khám trong khu vực của quý vị.
* Những người bị bệnh nhẹ có thể điều trị các triệu chứng tại nhà: nghỉ ngơi nhiều, uống nhiều chất lỏng và dùng thuốc hạ sốt nếu cần.
* Nếu con quý vị xuất hiện triệu chứng, các thành viên trong gia đình và những người tiếp xúc gần khác cũng phải cách ly tại nhà.

# Khi nào cần chăm sóc y tế ngay lập tức:

Nếu con quý vị thấy khó thở, đau hoặc tức ngực liên tục, lẫn lộn mới phát, không thể thức dậy hoặc tỉnh táo, hoặc thay đổi màu sắc trên môi, nướu, mặt, quanh mắt hoặc móng tay/chân, hãy yêu cầu chăm sóc y tế ngay lập tức. Khi quý vị gọi chăm sóc y tế, hãy nói với nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc 9-1-1 rằng con quý vị đang cách ly tại nhà vì tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19.

# COVID-19 lây lan như thế nào?

COVID-19 lây lan khi một người nhiễm COVID-19 thở ra những giọt bắn và các hạt rất nhỏ chứa virus khi người đó ho, hắt hơi, hát, nói chuyện hoặc hít thở. Những người ở gần người nhiễm COVID-19 dưới 6 foot (2 mét) rất có thể bị lây nhiễm. Quý vị có thể bị nhiễm COVID-19 nếu hít phải các giọt bắn hoặc hạt nhỏ này, hoặc nếu chúng rơi vào mắt, mũi hoặc miệng, hoặc lên tay quý vị rồi sau đó quý vị chạm tay lên mắt, mũi hoặc miệng mình.

Vắc-xin là cách tốt nhất để bảo vệ con em quý vị chống lại COVID-19. Khi con quý vị được chích ngừa đầy đủ, trẻ có rất ít khả năng bị bệnh và ít có khả năng lây lan virus cho người khác. Tất cả những ai hội đủ điều kiện chích vắc-xin ngừa COVID-19 đều cần đi chích ngừa. Việc chích ngừa này hoàn toàn miễn phí, nhanh chóng và dễ dàng. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị nếu có thắc mắc, hoặc tìm một địa điểm chích ngừa gần quý vị tại [healthvermont.gov/MyVaccine](about:blank). Tất cả mọi người, gồm cả những trẻ em không thể chích ngừa, đều có thể thực hiện các bước phòng ngừa để bảo vệ bản thân và người khác. Tìm hiểu thêm tại [healthvermont.gov/StaySafeVT](about:blank).

Xin cảm ơn quý vị đã thông hiểu khi chúng tôi không thể tiết lộ tên của những người bị nhiễm COVID-19 do các luật về quyền riêng tư trong y tế. Chúng tôi sẽ tiếp tục thông báo những thay đổi và thông tin cập nhật với quý vị. Với sự tham gia của quý vị, chúng tôi tin tưởng rằng có thể tạo ra một trải nghiệm an toàn và vui vẻ cho con em quý vị.

**Nếu quý vị có thắc mắc hay quan ngại, hãy gọi đến Sở Y Tế Vermont theo số 802-863-7240 (chọn số máy lẻ 8).** Để biết thêm thông tin, hãy truy cập website của Sở Y Tế: [healthvermont.gov/COVID-19](about:blank).

Xin cảm ơn quý vị!

[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. We recommend 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)

**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]