[आजको मिति हाल्नुहोस्]

आदरणीय आमाबुबा/अभिभावकज्यू:

मलाई भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागको COVID-19 कन्ट्याक्ट ट्रेसङ टोलीले तपाईंलाई निम्न सूचनाहरू प्रदान गर्न निर्देशन दिएको छ ।

हामीले [मिति हाल्नुहोस्] मा [स्कुलको नाम हाल्नुहोस्] मा एक जना व्यक्तिलाई कोरोना भाइरस रोग 2019 (COVID-19) लागेको जानकारी पायौँ।

**तपाईंको बच्चा COVID-19 को सङ्क्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा थिए भन्ने हामीलाई विश्वास छ ।**

निकट सम्पर्कको अर्थ उक्त व्यक्ति सङ्क्रामक रहेको 24 घण्टाको अवधिमा कुल 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयसम्म छ फिट वा दुई मिटरभित्र रहनु हो । कुनै व्यक्तिको सङ्क्रामक अवधि कुनै लक्षणहरू देखिन सुरू हुनुभन्दा दुई दिन अघिदेखि (वा कुनै लक्षण नभएका मानिसहरूको हकमा, उनीहरूको परीक्षण हुनुभन्दा दुई दिन अघिदेखि) सुरु हुन्छ र उनीहरू निको नभएसम्म जारी रहन्छ ।

**तपाईंको बच्चा 14 दिनसम्म घरमै बस्नु पर्ने हुन्छ । यसलाई क्वारेन्टिन भनिन्छ । यो समयमा रोगका लक्षणहरू देखिए‍-नदेखिएको जाँच गर्नुहोस् ।**

* क्वारेन्टिन अवधिको दिन 0 भन्नाले त्यो दिनलाई जनाउँछ जुन दिन तपाईंको बच्चा उक्त व्यक्तिसँग अन्तिम पटक सम्पर्कमा थिए । (महत्त्वपूर्ण मितिहरूका लागि तल दिइएको तालिका हेर्नुहोस् ।)
* हल्का भए पनि खोकी, सास फुल्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने, ज्वरो आउने, ठण्डा महसुस हुने, सर्दीले गर्दा लगलग काँप्ने, थकान हुने, मांसपेशी दुख्ने वा शरीर दुख्ने, टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने, हालैमा स्वाद वा गन्ध थाहा पाउने क्षमता गुमाउने, नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने, रिङ्गटा लाग्ने वा बान्ता हुने, वा पखाला लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनी हेर्नुहोला ।
* तपाईंको बच्चा चिकित्सकीय सेवा प्राप्त गर्ने प्रयोजनबाहेक अन्य प्रयोजनका लागि घरबाट बाहिर निस्किनु हुँदैन । घर बाहिर निस्कनु परेमा घरका सबै सदस्यहरूले फेस मास्क लगाउनुपर्छ ।
* आफ्ना बच्चालाई लिएर स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा आपत्‌कालीन विभागमा जानुभन्दा अघि कल गरेर जानकारी दिनुहोस् ।
* तपाईंको बच्चा घरमा रहँदा घरका अन्य व्यक्तिहरूबाट र विशेष गरी वृद्ध वा सङ्क्रमण हुने जोखिमा रहेका व्यक्तिहरूबाट टाढा रहनु पर्छ। **सकेसम्म,** तपाईंको बच्चाले निम्न कार्य गर्नु पर्छ:
* आफ्नो घरको कुनै निश्चित कोठामा बस्नु पर्छ र छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्नु पर्छ ।
* आफ्नो घरमा रहेका अन्य सदस्यहरूबाट कम्तीमा पनि छ फिट वा दुई मिटर टाढा रहनु पर्छ ।
* सास फेर्न समस्या हुँदा बाहेक अन्य अवस्थामा तपाईंको बच्चा अरू व्यक्तिहरूसँग एकै कोठामा रहँदा फेस मास्क लगाउनु पर्छ ।
* घरका सामानहरू साझेदारी गर्नु हुँदैन ।
* आफन्त तथा साथीभाईसँग सम्पर्कमा रहनु पर्छ। तपाईं र तपाईंको बच्चाले साथी र परिवारजनसँग कुराकानी गर्न प्रविधिको प्रयोग गर्न सक्नु हुने छ ।

14 दिनपछि पनि तपाईंको बच्चामा अझै कुनै लक्षण देखिएन भने तपाईंको बच्चा क्वारेन्टिनबाट बाहिर आएर नियमित गतिविधिहरूमा फर्कन सक्ने छन् ।

|  |  |
| --- | --- |
| **सम्भावित सम्पर्कपछिका दिनको संख्या** | **के हुन्छ ?** |
| दिन 0: [मिति उल्लेख गर्नहोस्] | यो त्यो दिन हो जुन दिन तपाईंको बच्चा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग अन्तिम पटक सम्पर्कमा थिए । |
| दिन 7: [मिति उल्लेख गर्नहोस्] | तपाईंको बच्चामा कुनै लक्षण देखिएन भने तपाईंसँग आफ्नो बच्चाको क्वारेन्टिन अवधिको 7 दिन वा त्यसपछि परीक्षण गराउने विकल्प छ । तपाईंले परीक्षणको नतिजा नपाएसम्म तपाईंको बच्चालाई क्वारेन्टिनमा राख्नु पर्ने हुन्छ । यदि नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईंको बच्चामा अझै कुनै लक्षणहरू देखिएको छैन भने उनी स्कुलमा फर्कन सक्नेछन् र क्वारेन्टिनमा बसिरहनु पर्दैन । 14 दिने अवधिको बाँकी समय उनीहरूमा लक्षणहरू देखिए‍-नदेखिएको अनुगमन गरिराख्नुहोस् । भर्मोन्टमा परीक्षण गराउने [बारेमा थप जानकारी लिनुहोस्](https://www.healthvermont.gov/response/coronavirus-covid-19/testing-covid-19) । |
| दिन 14: [मिति उल्लेख गर्नहोस्] | यो क्वारेन्टिनको अन्तिम दिन हो (यदि तपाईंको बच्चाको माथि वर्णन गरे जस्तै दिन 7 मा वा त्यसपछि परीक्षण गराइएको थिएन भने )। यदि तपाईंको बच्चामा अझै लक्षणहरू देखिएको छैन भने भोलिपल्ट उनीहरू स्कुलमा फर्कन सक्छन् । |

दैनिक लक्षण जाँच रिमाइन्डरहरूको लागि साइन अप गर्नुहोस् ।

**कृपया सारा अलर्ट मार्फत COVID-19 का लक्षणहरूको लागि जाँच गर्न छिटो, सजिलो र नि:शुल्क रिमाइन्डरहरू पाउनको लागि साइन अप गर्नुहोस् । सारा अलर्टले दुई हप्तासम्म हरेक दिन तपाईंको बच्चामा कुनै लक्षणहरू देखिएका छन् कि सोधेर सन्देश पठाउँदछ । तपाईंले सन्देशहरू ईमेल, पाठ सन्देश वा फोन मार्फत प्राप्त गर्ने बारेमा रोज्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंले लक्षणहरू रिपोर्ट गर्नुभयो भने, स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई सम्पर्क गरी मार्गदर्शन र आगामी चरणहरू प्रदान गर्नेछ ।**

**सारा अलर्ट कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ प्रणाली होइन । यो जीपीएसमा आधारित छैन, त्यसैले यसले कसैको आवागमनलाई निगरानी गर्दैन न त उनीहरूको स्थान नै ट्र्याक गर्दछ ।** सारा अलर्टको लागि साइन अप गर्न यहाँ क्लिक गर्नुहोस्: **https://tinyurl.com/VermontSaraAlert**

**दैनिक सरसफाइ र धुने:**

* तपाईंको घरका सतहहरू सफा र कीटाणुरहित गराउनुहोस् । यदि तपाईंको बच्चा फरक कोठामा बसिरहेका छन् र छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्दै छन् भने, त्यो कोठा बच्चालाई वा एक जना स्याहारकर्तालाई सफा गर्न लगाउनुहोस् । सम्भव भएमा, घरका अन्य क्षेत्रहरू घरपरिवारका अर्कै सदस्यलाई सफा गर्न लगाउनुहोस् ।
* तपाईंको बच्चाले भाँडाकुँडा जस्ता घरका सामग्री प्रयोग गरिसकेपछि राम्ररी धुनुहोस् ।
* तपाईंको बच्चा र घरका सदस्यहरूले आफ्नो हात साबुन पानीले कम्तीमा 20 सेकेन्डसम्म धोएका छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । यदि साबुन पानी उपलब्ध छैन भने अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् ।

**तपाईंको बच्चामा कुनै समयमा लक्षणहरू देखिन सुरु भएमा:**

* तपाईंको बच्चाको मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ कि भनेर थाहा पाउन फोनबाट तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । उनीहरूलाई तपाईंको बच्चा COVID-19 पुष्टि भएको व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा आएको हुनाले घरमा क्वारेन्टिनमा राखिएको कुरा थाहा दिनुहोस् ।
* यदि तपाईंको बच्चालाई कुनै चिकित्सकीय हिसाबले आपत्कालीन अवस्था आएमा 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस् वा अस्पताल जानुहोस् ।
* यदि तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छैन भने तपाईंको क्षेत्रमा रहेका क्लिनिकमा सम्पर्क गर्न 2-1-1 मा कल गर्नुहोस् ।
* हल्का बिमारी भएका व्यक्तिहरू आफ्ना लक्षणहरूको घरमै बसेर उपचार गर्न सक्दछन्: धेरै आराम गर्ने, प्रशस्त तरल पदार्थ पिउने र यदि आवश्यक परेमा ज्वरो कम गर्ने औषधी लिने ।
* तपाईंको बच्चामा लक्षणहरू देखिएका खण्डमा घरका सदस्यहरू र निकट सम्पर्कमा आउने अन्य व्यक्तिहरू पनि घरमा क्वारेन्टिन बस्नु पर्दछ।

कस्तो **अवस्थामा तुरुन्तै चिकित्सा सेवा प्राप्त गर्ने:**

यदि तपाईंको बच्चालाई सास फेर्न गाह्रो भएको छ, छाती दुखेको छ, भ्रमित हुनुभएको छ वा उहाँको ओठ, गिजा, अनुहार, आँखा वरिपरि वा नङको रङमा परिवर्तन आएको छ भने तुरुन्तै चिकित्सकीय सेवा खोज्नुहोस् । तपाईंले चिकित्सा सेवाको लागि कल गर्दा, प्रदायक वा 9-1-1 लाई तपाईंको बच्चा COVID-19 पुष्टि भएको व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा आएको हुनाले घरमा क्वारेन्टिनमा राखिएको कुरा बताइदिनुहोस् ।

**COVID-19 कसरी फैलिन्छ ?**

COVID-19 मुख्यतया COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा आउँदा फैलिन्छ । सङ्क्रमित व्यक्तिले बोल्दा, खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा निस्कने थुक वा छिटाबाट भाइरस एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । यी छिटा 6 फिटभन्दा कम दूरीसम्म मात्र पुग्न सक्छन् । तपाईंको नजिकै भएको व्यक्तिबाट निस्केको छिटा तपाईंको मुख वा नाकमा आयो भने तपाईंले सास फेर्दा त्यो छिटा फोक्सोभित्र जान सक्छ । यो भाइरस लक्षण नदेखिएका व्यक्तिबाट पनि फैलिन सक्छ ।

चिकित्सा गोपनीयता कानुनबमोजिम हामी COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको नाम खुलासा गर्न सक्दैनौँ भन्ने कुरा बुझिदिनुभएकोमा यहाँलाई धन्यवाद। हामी तपाईंसँग परिवर्तन र अपडेटहरूका बारेमा सूचना आदानप्रदान गरिरहने छौँ । तपाईंको सहभागिताले गर्दा हामी तपाईंका बच्चाहरूको लागि सुरक्षित र रमाइलो अनुभव सिर्जना गर्न सक्छौँ भन्ने कुरामा हामी निश्चिन्त छौँ ।

**यदि तपाईंका कुनै प्रश्न वा सरोकारहरू छन् भने कृपया भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागलाई 802-863-7240 (विकलप 8) मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।** थप जानकारी स्वास्थ्य विभागको यो वेबसाइटमा उपलब्ध छ: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19)

धेरै-धेरै धन्यवाद,

[तपाईंको नाम र सम्पर्क विवरण]

[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]