[Insertar fecha de hoy]

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 [insertar fecha], nos enteramos de la existencia de una persona con la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) en [insertar nombre de la escuela].

**Creemos que su hijo(a) estuvo en contacto cercano con la persona que tiene la COVID-19.**

Contacto cercano significa estar dentro de un radio de seis pies, o dos metros, durante un total de 15 minutos o más, en un período de 24 horas mientras la persona tiene la posibilidad de contagiar a otros. 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.

**Su hijo(a) debe quedarse 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.)
* Esté atento a la aparición de síntomas, aunque sean leves, de tos, falta de aire o dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, fatiga, dolor muscular o dolores corporales, 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. Todos los integrantes del grupo familiar deben usar máscara facial si necesitan salir de la casa.
* Llame con anticipación antes de acudir al médico o al Departamento de Emergencias con su hijo(a).
* Cuando esté en casa, su hijo(a) debe permanecer alejado(a) del resto del grupo familiar, especialmente de los adultos mayores o personas vulnerables. **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: [Insertar fecha] | Este es el día en que su hijo(a) estuvo en contacto por última vez con la persona que tiene la COVID-19 en la escuela. |
| Día 7: [Insertar fecha] | 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. 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 realizarse pruebas en Vermont](https://www.healthvermont.gov/response/coronavirus-covid-19/testing-covid-19). |
| Día 14: [Insertar fecha] | 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. |

**Inscríbase para recibir recordatorios diarios de control de síntomas.**

Inscríbase para recibir recordatorios rápidos, sencillos y gratuitos a través de Sara Alert para controlar síntomas del COVID-19. Sara Alert envía mensajes todos los días durante dos semanas para preguntar si su hijo(a) tiene síntomas. Usted puede optar por recibir mensajes por correo electrónico, texto o teléfono. Si informa síntomas, el Departamento de Salud se comunicará con usted para brindarle orientación e indicarle los pasos a seguir.

Sara Alert no es un sistema de rastreo de contactos. No utiliza GPS de modo que no monitorea los movimientos de las personas ni rastrea su ubicación. **Pulse aquí para inscribirse en Sara Alert: https://tinyurl.com/VermontSaraAlert**

**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 proveedor 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 es un contacto cercano de alguien que ha sido diagnosticado con la 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 proveedor 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(a) tiene problemas para respirar, dolor en el pecho, confusión 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 proveedor de atención médica o al 9-1-1 que su hijo(a) está en cuarentena en su casa porque es un contacto cercano de alguien que ha sido diagnosticado con la COVID-19.

**¿Cómo se contagia la COVID-19?**

La COVID-19 se propaga principalmente al tener contacto cercano con alguien infectado con la COVID-19. Se cree que el virus se propaga por medio de gotitas que emanan de una persona a otra al hablar, toser o estornudar. Las gotitas se trasladan menos de 6 pies. Cuando las gotitas de otra persona entran en su boca o nariz, usted puede inhalarlas e ingresarlas a sus pulmones. Este virus lo pueden transmitir personas sin síntomas.

Gracias por entender que, debido a las leyes de privacidad médica, no podemos revelar 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).** Hay más información disponible en el sitio web del Departamento de Salud: [www.healthvermont.gov/COVID-19](http://www.healthvermont.gov/COVID-19).

Muchas gracias,

[Su nombre e información de contacto]

[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]