

पत्र ढाँचा - बाल स्याहार तथा स्कुले उमेरका व्यक्ति रहने शिविर / स्याहारमा COVID-19 सङ्क्रमण

भएका व्यक्ति संशोधन गरिएको मिति: 11/16/2021

आदरणीय [REDACTED] :

XX [REDACTED] मा हामीले [REDACTED]] मा एक जना व्यक्तिमा कोरोनाभाइरस रोग 2019 (COVID-19) भएको थाहा पायौं । हामी तपाईंको बच्चा/बच्चा लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने पनि तपाईंलाई COVID-19 को सङ्क्रमण सीमित गर्न मद्दत गर्न कदम चाल्न सिफारिस गर्दछौं ।

तपाईंले गर्न सक्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराहरू:

- मास्क लगाउन सिफारिस गरिएको वा अनिवार्य गरिएको खण्डमा तपाईंका बच्चा/बच्चा [मास्क](#) लगाउँछन् भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- तपाईंका बच्चा/बच्चा [हात धोइरहेका छन्](#) भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- तपाईंका बच्चा/बच्चा बिरामी भएका खण्डमा उनीहरूलाई घरमै राख्नुहोस् ।
- तपाईं वा तपाईंका बच्चा/बच्चा [COVID-19 का](#) लक्षणहरू देखियो भने आफ्नो प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस् ।
- तपाईंका बच्चा/बच्चा खोप लगाउन योग्य भएपछि उनलाई खोप लगाउन नबिर्सनुहोस् । [आफू नजिकको खोप केन्द्र पत्ता लगाउनुहोस् ।](#)

सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएका हुन सक्ने व्यक्तिहरूलाई सूचित गरिने छ:

पूर्ण रूपमा खोप नलगाएका वा परीक्षण गर्दा सङ्क्रमण पुष्टि भएको व्यक्तिको [नजिकको सम्पर्कमा](#) आएका कुनै पनि व्यक्तिमा भाइरस सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ र त्यस्ता व्यक्तिलाई [क्वारेन्टाइनमा](#) बस्न भनिने छ । [क्वारेन्टाइन](#) अवधिमा 14 दिनसम्म घरमै बस्नु पर्छ र अन्य व्यक्तिबाट टाढा रहनुपर्छ । [क्वारेन्टाइनमा बस्नु भनेको के हो](#) भन्ने बारेमा थप पढ्नुहोस् ।

पूर्ण रूपमा खोप लगाएका र परीक्षणको पोजिटिभ नतिजा आएका व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा आएका जो कोहीले उनीहरू सम्पर्कमा आएको 5-7 दिनमा परीक्षण गराउनु पर्छ, तर उनीहरूमा लक्षणहरू नदेखिएसम्म उनीहरूलाई [क्वारेन्टाइनमा](#) राख्नु आवश्यक छैन ।

विगत ३ महिनाभित्र COVID-19 लागेर निको भइसकेका र COVID-19 परीक्षण गर्दा पोजिटिभ नतिजा आएका व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएका जो कोही व्यक्तिले आफूमा लक्षण नदेखिएसम्म [क्वारेन्टाइनमा](#) बस्नु पर्दैन ।

तपाईंलाई सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको व्यक्तिका रूपमा पहिचान गरिएको छ भने तपाईंलाई [REDACTED]] वा स्वास्थ्य विभागका कुनै कर्मचारीले सूचित गर्नु हुने छ र [क्वारेन्टाइन](#) तथा अन्य सिफारिसहरूका सम्बन्धमा जानकारी तथा मार्गदर्शन प्रदान गर्नु हुने छ । स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई कल गरेका खण्डमा फोन उठाउन वा कल ब्याक गर्न नबिर्सनुहोस् ।

[स्कुलमा सङ्क्रमित व्यक्ति भेटिएको अवस्थामा के हुन्छ भन्ने बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ।](#)

हाम्रो शैक्षिक समुदायलाई समर्थन गर्ने

सबै जनाको गोपनीयता कायम राख्नका निम्ति हामी हाम्रो समुदायका कुन व्यक्तिलाई सङ्क्रमण पुष्टि भएको छ भन्ने जानकारी खुलासा गर्न सक्दैनौं । हामी सबै जनालाई भाइरसको सङ्क्रमण हुन सक्ने जोखिम छ भन्ने कुरा याद राख्नुहोस् । यी “COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिहरू” हाम्रा साथीभाइ तथा परिवार हुन् र हामीले यो कुरा बुझ्नु पर्छ र उनीहरूलाई सहायता गर्नु पर्छ । COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिहरूले प्रायः जसो असहज लक्षणहरू तथा भावनात्मक तनाव महसुस गर्दछन् । अफवा फैलाउने वा अरूको कुरा काट्ने कार्यमा लाग्नुभन्दा कारेन्टाइनले गर्दा प्रभावित समुदायका सदस्यहरूलाई मद्दत गर्नुहोस् । हामी सबैले सिर्जनशील कदम चाल्यौं भने हामी यो चिन्ता तथा अवरोधको अवधिबाट पार पाउने छौं । हाम्रो स्कुल समुदायको स्वास्थ्य तथा कल्याणमा तपाईंको लगानीका लागि धन्यवाद ।

COVID-19 भनेको के हो ?

नयाँ प्रकारको कोरोना भाइरसले गर्दा COVID-19 लाग्ने गर्छ । यो सन् 2019 मा पत्ता लागेको बिमारी हो । कोरोनाभाइरस एक त्यस्तो प्रकारको भाइरस हो जसको सतहमा मुकुट जस्तो काँडाहरूको कारण यस्तो नाम राखिएको हो । कोरोनाभाइरस धेरै प्रकारका हुन्छन् जसमा रुघा जस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू निम्त्याउने भाइरस पनि पर्दछन् । COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिमा निम्नलगायतका विशेष लक्षणहरू देखिन्छन्:

- ज्वरो वा काम छुट्ने
- खोकी लाग्ने
- सास फुल्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने
- थकान
- मांसपेशी वा शरीर दुख्ने
- हालैमा स्वाद वा गन्ध थाहा पाउने क्षमतामा कमी आएको छ
- घाँटी दुख्ने
- नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने
- वाकवाकी लाग्ने तथा बान्ता हुन
- पखाला लाग्ने
- टाउको दुख्ने

COVID-19 कसरी फैलिन्छ ?

COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिले खोकदा, हाछ्युँ गर्दा, गाउँदा, कुरा गर्दा वा सास फेर्दा भाइरसयुक्त छिटारू र अति सूक्ष्म कणहरू सासबाट बाहिर फाल्दा COVID-19 फैलिन्छ । COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिबाट 6 फिट (वा २ मिटर) भन्दा नजिक रहने मानिसहरू सङ्क्रमित हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । यदि ती छिटा वा कणहरू तपाईंले सास लिँदा तपाईंको शरीरभित्र प्रवेश गरेमा, तपाईंको आँखा, नाक वा मुखमा पुगेमा, वा तपाईंको हातमा पुगेर पछि तपाईंले आफ्नो आँखा, नाक वा मुख छुनुभयो भने तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित हुन सक्नुहुन्छ ।

COVID-19 विरुद्ध तपाईंको बच्चाको सुरक्षा गर्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय खोप लगाउनु नै हो । तपाईंको बच्चालाई पूरै खोप लगाइसकेपछि, उनी बिरामी हुने सम्भावना र उनले अरूलाई भाइरस सार्ने सम्भावना धेरै कम हुन्छ । COVID-19 विरुद्धको खोप लगाउन योग्य सबैले खोप लगाउनु पर्छ । यो खोप निःशुल्क उपलब्ध छ र यो छिटो र सजिलोसँग लगाउन सकिन्छ । यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्न छन् भने आफ्नो बच्चाका स्वास्थ्यसेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् वा healthvermont.gov/MyVaccine मा गई आफू नजिकै रहेको खोप केन्द्रको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् । खोप लगाउन नमिल्ने बालबालिकालगायत सबैले आफू र

अरूको सुरक्षाका लागि रोकथामका उपायहरू अपनाउन सक्ने छन् । Healthvermont.gov/StaySafeVT मा गई थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ।

COVID-19 लाई फैलिन नदिन अभिभावकहरूले कसरी मद्दत गर्न सक्छन् ?

- यदि तपाईंका बच्चा बिरामी छन् भने तिनलाई घरमै राख्नुहोस् ।
- आफ्ना घरका सदस्यहरूले साबुनपानी प्रयोग गरेर बारम्बार 20 सेकेन्डसम्म हात धोइरहेका छन् भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- तपाईंको घरका प्रत्येक सदस्यले खोक्दा र हाछ्युँ गर्दा टिस्सु वा आफ्नो कुहिनोले छोप्छन् र त्यसपछि हात धुन्छन् भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- तपाईं सार्वजनिक स्थान हुँदा अन्य मानिसहरूसँग 6 फिटको दूरी कायम राख्न सक्नुहुन्न भन्ने त्यस्तो अवस्थामा मास्क लगाउनुहोस् ।

हामी हाम्रो समुदायलाई सुरक्षित राख्न स्वास्थ्य विभागसँग सहकार्य गरिरहेका छौं ।

- हामी हाम्रो समुदायलाई सुरक्षित राख्न स्वास्थ्य विभागसँग नजिकबाट सहकार्य गर्दै उनीहरूले प्रदान गरेको सिफारिसहरू अनुसरण गरिरहेका छौं ।
- हामीले स्वास्थ्य विभागको मॉर्गनिडेशन बमोजिम [] सरसफाई र कीटाणुमुक्त गरायौं ।
- बिरामी कर्मचारी र बिरामी बच्चाहरू स्वस्थ नभएसम्म काममा फर्कने छैनन् ।

[भर्मोन्टमा परीक्षण गराउने](#) बारेमा थप जानकारी लिनुहोस् ।

चिकित्सा गोपनीयता कानून बमोजिम हामी COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको नाम खुलासा गर्न सक्दैनौं भन्ने कुरा बुझिदिनुभएकोमा यहाँलाई धन्यवाद । हामी तपाईंसँग परिवर्तन र अपडेटहरूका बारेमा सञ्चार गरिरहने छौं । तपाईंको सहभागिताले गर्दा हामी तपाईंका बच्चाहरूको लागि सुरक्षित र रमाइलो अनुभव सिर्जना गर्न सक्छौं भन्ने कुरामा हामी निश्चित छौं ।

तपाईंसँग कुनै प्रश्न छन् भने कृपया [] मा मलाई सम्पर्क गर्न नहिचकिचाउनुहोस् ।

धेरै-धेरै धन्यवाद

Template Letter – Confirmed COVID-19 Case in Child Care and School Age Camps/Care revised 11/16/21

Dear families/staff/Board:

On XX date we learned about a person in our learning community with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) at [school/child care/facility name]. We recommend that you take action to help limit the spread of COVID-19, even if your child is not experiencing symptoms.

The most important things you can do:

- Make sure your child is wearing [a mask](#) when recommended or required.
- Make sure your child is [washing their hands](#).
- Keep your child home if they are sick.
- Call your primary care provider if you or your child has [symptoms of COVID-19](#).
- Make sure that your children get vaccinated when they are eligible. [Find a location near you](#).

People who may have been exposed will be notified:

Anyone who is not fully vaccinated and was in close contact with the person who tested positive may have been exposed to the virus and will be asked to quarantine, which means staying home and away from other people for up to 14 days. Read more about [what it means to quarantine](#).

Anyone who is fully vaccinated and was in close contact with a person who tested positive should get tested 5-7 days after their exposure, but they do not need to quarantine unless they develop symptoms.

Anyone who has recovered from COVID-19 within the past 3 months and was in close contact with the person who tested positive does not need to quarantine unless they develop symptoms.

If you are identified as someone who may have been exposed, someone from either [name of school/child care/facility name] or the Health Department will notify you and will provide information and guidance on quarantine and other recommendations. If the Health Department calls, make sure to answer the phone or call them back.

Supporting our learning community

In order to maintain everyone's privacy, we cannot disclose who in our community has tested positive. Remember that we are all at risk of getting this virus. These "COVID-19 cases" are our friends and family, and we need to be understanding and supportive. People with COVID-19 often experience uncomfortable symptoms and emotional stress. Instead of participating in speculation or gossip, offer to help community members who are affected by quarantine. With creative action from all of us, we will get through this period of anxiety and disruption. We thank you for your investment in the health and wellbeing of our school community.

What is COVID-19?

A coronavirus that causes COVID-19, which is an illness that was discovered in 2019. Coronaviruses are a type of virus that are named for the crown-like spikes on their surface. There are many kinds of

coronaviruses including some that cause respiratory illnesses, like the common cold. The specific symptoms of COVID-19 include:

- Fever or chills
- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Fatigue
- Muscle or body aches
- Headache
- New loss of taste or smell
- Sore throat
- Congestion or runny nose
- Nausea or vomiting
- Diarrhea

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 (or 2 meters) 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. Everyone, including children who can't be vaccinated, can take prevention steps to protect themselves and others. Learn more at healthvermont.gov/StaySafeVT.

How can parents and guardians help prevent COVID-19 from spreading?

- If your child is sick, keep them home.
- Make sure members of your household wash their hands often using soap and water for 20 seconds.
- Make sure every member of your household covers their coughs and sneezes with a tissue or their elbow, and then washes their hands afterwards.
- Wear a mask in public when you cannot stay 6 feet apart from other people.

We are working with the Health Department to keep our community safe.

- We are working closely with the Health Department and following their recommendations to keep our community safe.
- We cleaned and disinfected the [facility/school name] per the Health Department guidance.
- Sick employees and children will not return to work until they are healthy.

Learn more about [getting tested in Vermont](#).

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.

If you have any questions, please feel free to reach out to me at [contact information].

Many thanks,