[Chèn ngày hôm nay]

Kính gửi Quý Phụ Huynh/Người Giám Hộ:

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

Vào ngày [chèn ngày], chúng tôi được biết có một người nhiễm Bệnh Vi-rút Corona 2019 (COVID-19) tại trường [chèn tên trường].

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

Tiếp xúc gần có nghĩa là tiếp xúc với người đã bị nhiễm trong khoảng cách sáu foot, tương đương hai mét, trong tổng cộng 15 phút trở lên trong thời gian 24 giờ. 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 được xét nghiệm đối với những người không có bất kỳ triệu chứng nào) và tiếp tục cho đến khi họ hồi phục.

**Con của quý vị cần 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.)
* Theo dõi các triệu chứng ho, hụt hơi hoặc khó thở, sốt, ớn lạnh, run rẩy liên tục kèm ớn lạnh, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau nhức người, nhức đầu, viêm họng, mới mất vị giác hoặc khứu giác, 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. Tất cả mọi người trong hộ gia đình đều phải đeo khẩu trang nếu cần rời khỏi nhà.
* Gọi điện trước khi đưa con quý vị đến khám tại nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc phòng cấp cứu.
* Khi ở nhà, con quý vị cần tránh xa những người khác trong gia đình, đặc biệt là bất cứ người nào cao tuổi hoặc dễ bị tổn thương. **Với mức độ càng nhiều càng tốt**, con quý vị cần:
* 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 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: [Chèn ngày] | Đây là ngày cuối cùng mà con quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 tại trường học. |
| Ngày 7: [Chèn ngày] | Quý vị được chọn cho con xét nghiệm vào hoặc sau ngày 7 của giai đoạn cách ly, nếu con quý vị không hề có triệu chứng nào. Con quý vị cần tiếp tục cách ly cho đến khi quý vị nhận được kết quả xét nghiệm. Nếu kết quả xét nghiệm là âm tính và con quý vị vẫn không có bất cứ 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 tại Vermont. |
| Ngày 14: [Chèn ngày] | 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. |

**Đăng ký nhắc nhở kiểm tra triệu chứng hàng ngày.**

Vui lòng đăng ký để được nhắc nhở nhanh chóng, dễ dàng và miễn phí nhằm kiểm tra các triệu chứng COVID-19 thông qua Sara Alert. Sara Alert sẽ gửi tin nhắn mỗi ngày trong hai tuần để hỏi xem con quý vị có bất kỳ triệu chứng nào hay không. Quý vị có thể chọn nhận thông báo qua email, tin nhắn hoặc điện thoại. Nếu quý vị báo cáo các triệu chứng, Bộ Y Tế sẽ liên hệ để đưa ra hướng dẫn và các bước tiếp theo.

Sara Alert không phải là một hệ thống truy vết liên lạc. Hệ thống này không dựa trên GPS, vì vậy nó không theo dõi chuyển động của một người hoặc theo dõi vị trí của họ. **Nhấp vào đây để đăng ký Sara Alert: https://tinyurl.com/VermontSaraAlert**

**Làm vệ sinh và rửa sạch hàng ngày:**

* Làm 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 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. Sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn nếu không có sẵn xà phòng và nước.

**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 con quý vị có cần được đánh giá 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 gặp trường hợp 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 nước 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 khó thở, đau ngực, lẫn lộn, 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 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 chủ yếu do tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19. Virus này được cho là lây lan qua các giọt nhỏ từ người này sang người khác khi họ nói, ho hoặc hắt hơi. Các giọt nhỏ di chuyển dưới 6 foot (2 mét). Khi giọt bắn từ người khác rơi vào miệng hoặc mũi của quý vị, quý vị có thể hít vào phổi của mình. Virus này có thể lây lan bởi những người không có triệu chứng.

Cảm ơn quý vị đã thông cảm 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 Bộ Y Tế Vermont theo số 802-863-7240 (chọn số 8).** Để biết thêm thông tin, hãy truy cập website của Bộ Y Tế: www.healthvermont.gov/COVID-19.

Xin cảm ơn quý vị,

[Tên và thông tin liên lạc của quý vị]

[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 at 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. |

**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.

Many thanks,

[Your name and contact info]