

ဤလမ်းညွှန်ကို Vermont (ဗားမောင့်) တွင် COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကူးစက်မှု အလွန်နည်းပါးချိန်တွင် အထောက်အထားခိုင်လုံသော အများပြည်သူကျန်းမာရေး လုပ်ထုံးများကို အသုံးပြု၍၊ အများပြည်သူကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများက ဖန်တီးရေးသား ခဲ့သည်။ ဒေသန္တရနှင့် ပြည်နယ် အခြေအနေများ ပြောင်းလဲသည်နှင့် ၎င်းကို ပြင်ဆင်ရနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကလေးသည် နေအိမ်၌ နေစဉ် ရောဂါလက္ခဏာများရှိလာပါက၊ သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်ရေး သို့မဟုတ် ကျောင်းပြင်ပ စောင့်ရှောက်ရေး ပရိုဂရမ်တွင် ဖျားနာလာပါက၊ ဘာလုပ်ရမလဲ။

- သင့်ကလေးများတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ ရှိနေပါက၊ ကလေးကို အိမ်မှာ ထားပြီး ၎င်းတို့ ကျောင်းမလာနိုင်ကြောင်းကို သတင်းပို့ရန် ပရိုဂရမ် ဒါရိုက်တာ သို့မဟုတ် မိသားစု ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ပေးသူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- ကျောင်း သို့မဟုတ် ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်ရေး သို့မဟုတ် ကျောင်းပြင်ပစောင့်ရှောက်ရေး ပရိုဂရမ်၌ ရှိနေစဉ် သင့်ကလေးတွင် ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု ဖြစ်နေပါက၊ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေသည့် ကလေးများအတွက် အထူးသီးသန့် စီစဉ်သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရမည်ဖြစ်ပြီး၊ သင့် ကလေးငယ်အား တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး လာကြိုရန် ဖုန်းခေါ်ဆိုခံရပါမည်။
- ကလေးက ကလေးထိန်းစောင့်ရှောက်မှု ပြန်လာနိုင်ချိန်နှင့် ပတ်သက်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ကလေး၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် မိသားစုတို့နှင့်အတူ ချမှတ်ရန် အထူးတိုက်တွန်းထားသော်လည်း၊ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်များက သင့်ကလေး၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးကို သေချာစေရန်၊ အစွမ်းကုန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ကျွန်ုပ်၏ ကလေးက COVID-19 စစ်ဆေးမှုကို ဘာကြောင့် လိုအပ်ရ ပါသလဲ။

ချောင်းဆိုးခြင်း (အသစ်)	သင့်ကလေးတွင် ဤရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခုဖြစ်နေပါက၊ COVID-19 စစ်ဆေးမှု လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
အသက်ရှူမဝခြင်း သို့မဟုတ်	
အသက်ရှူရခက်ခြင်း	

အရသာ မရခြင်း (အသစ်)	<ul style="list-style-type: none"> ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်နှင့် ဖြစ်နိုင်သော ဆေးခန်းပြသမှု သို့မဟုတ် စစ်ဆေးရန် လွှဲပြောင်းပေးမှုတို့အတွက် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။ ပရိုဂရမ်ကို သင့်ကလေး၏ ပရိုဂရမ် ဒါရိုက်တာ သို့မဟုတ် မိသားစုစောင့်ရှောက်ပေးသူ သိအောင် ပြောပြပါ။
အနံ့မရခြင်း (အသစ်)	
> 24 နာရီကြာသော ကိုယ်ပူခြင်းသာ (100.4° ထက် မြင့်သော ကိုယ်အပူချိန်)	
ကိုယ်ပူခြင်း (100.4° မြင့်သော ကိုယ်အပူချိန်)	<p>သင့်ကလေးတွင် ဤရောဂါလက္ခဏာနှစ်မျိုး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးအထက် ရှိနေပါက COVID-19 စစ်ဆေးမှု လိုအပ်နိုင်သည်။</p> <ul style="list-style-type: none"> နောက်ထပ်လုပ်ရမည့်အရာကို ဆုံးဖြတ်ရန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်နှင့် ဖြစ်နိုင်သော ဆေးခန်း ပြသမှုတို့အတွက် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ ပရိုဂရမ်ကို သင့်ကလေး၏ ပရိုဂရမ် ဒါရိုက်တာ သို့မဟုတ် မိသားစုစောင့်ရှောက်ပေးသူ သိအောင် ပြောပြပါ။ <p>အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် ဤလက္ခဏာများအနက်မှ တစ်ခုသာရှိလျှင်၊ သင့်ကလေးကိုအိမ်တွင်ထားပါ-</p> <ul style="list-style-type: none"> အဖျားကျဆေးမသောက်ဘဲ အနည်းဆုံး 24 နာရီကြာအောင် အဖျားမရှိခဲ့ပါ။ သင့်ကလေး နေပြန်ကောင်းလာသည်မှာ အနည်းဆုံး 24 နာရီကြာပါပြီ (ရောဂါလက္ခဏာများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည် သို့မဟုတ် ပျောက်ကင်းသည်)။
ချမ်းစိမ့်ခြင်း	
ကြွက်သား သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် ကိုက်ခဲခြင်းများ	
ခေါင်းကိုက်ခြင်း	
လည်ချောင်းနာခြင်း	
ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း	
နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း (အသစ်)	
မအီမသာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း	
ဝမ်းလျှောခြင်း	

ကျွန်ုပ်၏ ကလေးက မည်သည့်အချိန်တွင် ကလေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ကျောင်းပြင်ပစောင့်ရှောက်မှု ပရိုဂရမ်သို့ ပြန်လာနိုင်ပါသလဲ။

သင့်ကလေး ကလေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ကျောင်းပြင်ပစောင့်ရှောက်မှု ပရိုဂရမ်သို့ ပြန်လာနိုင်စေရန် သင့်ကလေးအတွက် လက်မှတ်ထိုးထားသော ဆရာဝန်၏ မှတ်ချက်မလိုအပ်ပါ။

- သင့်ကလေးကို COVID-19 စစ်ဆေးခဲ့သည်-
 - ၎င်းတို့က စစ်ဆေးမှု၏ ရလဒ်များကို လက်ခံရရှိပြီးချိန်အထိ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရပါမည်။
 - စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များမှာ ပိုးမတွေ့ဖြစ်ပါက အောက်ပါအခြေအနေများဖြစ်ပြီးပါက ကလေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ကျောင်းပြင်ပစောင့်ရှောက်မှု ပရိုဂရမ်သို့ ပြန်သွားနိုင်ပါသည်-
 - သင့်ကလေးက ကိုယ်ပူကျဆေး မသောက်ဘဲ 24 နာရီကြာ အဖျား မရှိထားပါ။ ထို့အပြင်
 - သင့်ကလေးက နေထိုင်ကောင်းသည်ဟု ခံစားရပြီး ၎င်း၏ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်။
 - စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များမှာ ပိုးတွေ့ဖြစ်ပါက အောက်ပါအခြေအနေများဖြစ်ပြီးပါက ကလေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ကျောင်းပြင်ပစောင့်ရှောက်မှု ပရိုဂရမ်သို့ ပြန်သွားနိုင်ပါသည်-
 - ကိုယ်ပူကျဆေး မသောက်ဘဲ အဖျားမရှိသည်မှာ 24 နာရီ ဖြစ်ပြီး
 - တခြား ရောဂါလက္ခဏာများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည့်အပြင်
 - ရောဂါလက္ခဏာများ တစ်ခုခု ပေါ်လာချိန်မှစ၍ အနည်းဆုံး 10 ရက် ပြည့်သည်။
- သင့်ကလေးတွင် အထက်ပါ အဝါရောင်အကွက်ပါ ရောဂါလက္ခဏာများအနက် တစ်ခုသာ ဖြစ်နေသောကြောင့် COVID-19 စစ်ဆေးမှု မရှိခဲ့ပါက ဖော်ပြပါတို့ ဖြစ်ပြီးနောက်တွင် ကျောင်းပြန်တက်နိုင်ပါသည်-
 - သင့်ကလေးတွင် ကိုယ်ပူကျဆေး မသောက်ဘဲ 24 နာရီကြာ အဖျားမရှိခဲ့ပါ ထို့အပြင်

- သင့်ကလေးသည် နေပြန်ကောင်းလာသည်မှာ အနည်းဆုံး 24 နာရီကြာပါပြီ၊ (ရောဂါလက္ခဏာများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည် သို့မဟုတ် ပျောက်ကင်းသည်)။
- သင့်ကလေးတွင် အနီရောင်အကွက်ရှိ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု သို့မဟုတ် အဝါရောင် အကွက်ရှိ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခုအထက် ရှိခဲ့သော်လည်း၊ ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူနှင့် မပြသခဲ့ဘဲ COVID-19 စစ်ဆေးမှု မရှိခဲ့ပါက၊ အောက်ပါတို့ဖြစ်ပြီးနောက် ကလေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ကျောင်းပြင်ပစောင့်ရှောက်မှု ပရိုဂရမ်သို့ ပြန်လာရောက်နိုင်ပါသည်-
 - ကိုယ်ပူကျဆေး မသောက်ဘဲ အဖျားမရှိသည်မှာ 24 နာရီ ဖြစ်ပြီး
 - တခြား ရောဂါလက္ခဏာများ တိုးတက်လာခဲ့သည့်အပြင်
 - ရောဂါလက္ခဏာများ တစ်ခုခု ပေါ်လာချိန်မှစ၍ အနည်းဆုံး 10 ရက် ပြည့်သည်။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို [Rhode Island \(ရဒ်ကျွန်း\) ကျန်းမာရေး ဌာန](#)ထံမှ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပြင်ဆင်ညှိနှိုင်းထားသည်။

[ကလေးလူနာများတွင် COVID-19 ဦးစားပေးစနစ် \(မူကြို - 12 တန်း\)၊ အကဲဖြတ်ခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကျောင်းပြန်တက်ခြင်း](#)

[ကြံ့ခိုင်ပြီး ကျန်းမာသော စတင်မှု- Vermont \(ဗားမောင့်\) ကျောင်းများအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်ချက်](#)

This guidance was developed by public health and health care professionals using proven public health principles at a time when community transmission of the virus that causes COVID-19 illness in Vermont is extremely low. It may be revised in response to changing local and state circumstances.

What happens if my child has symptoms at home or gets sick in a child care or an out of school care program?

- If your child has any of the symptoms listed below, keep them home and call the program director or family child care provider to report their absence.
- If your child has any of the symptoms listed below while at child care or an out of school care program, they will be moved to an area set up specifically for children not feeling well and you will be called to come pick up your child as soon as possible.
- While it is strongly encouraged that decisions about when a child may return to care are made with the child's health care provider and the family, such decisions must ultimately ensure the health and safety of your child's community.

When does my child need a COVID-19 test?

Cough (new)	<p>If your child has ANY ONE of these symptoms, they likely need a COVID-19 test.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Call your child's healthcare provider for medical advice and possible office visit or referral to be tested. • Communicate the plan with your child's program director or family child care provider.
Shortness of breath or difficulty breathing	
Loss of taste (new)	
Loss of smell (new)	
Fever alone that persists > 24 hours (temperature higher than 100.4°)	
Fever (temperature higher than 100.4°)	<p>If your child has TWO OR MORE of these symptoms, they MIGHT need a COVID-19 test.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Call your child's healthcare provider for medical advice and possible office visit to determine what to do next. • Communicate the plan with your child's program director or family child care provider. <p>If your child has ONLY ONE of these symptoms, keep your child at home until:</p> <ul style="list-style-type: none"> • They have had no fever for at least 24 hours without the use of fever-reducing medicine. • They have felt better for at least 24 hours (symptoms are improved or gone).
Chills	
Muscle or body aches	
Headache	
Sore throat	
Fatigue	
Congestion or runny nose (new)	
Nausea or vomiting	
Diarrhea	

When can my child go back to child care or an out of school care program?

You **do not** need a signed doctor's note for your child to re-enter child care or an out of school care program.

- If your child **had a COVID-19 test**:
 - They must quarantine until they have received results of the test.
 - If the test results are **NEGATIVE**, they can go back to child care or an out of school care program after:
 - Your child has had no fever for 24 hours without taking fever-reducing medicine. **AND**
 - Your child feels better, **and** their symptoms are improving.
 - If the test results are **POSITIVE**, they can go back to child care or an out of school care program after:
 - It has been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, **AND**
 - Other symptoms have improved, **AND**
 - At least 10 days have passed since any symptoms appeared.
- If your child **did not** have a COVID-19 test because they only had one of the symptoms in the yellow box above, they can go back to child care or an out of school care program when:
 - Your child has had no fever for 24 hours without the use of fever-reducing medicine **AND**
 - Your child has felt better for at least 24 hours (symptoms are improved or gone).
- If your child had any symptom in the red box or two or more symptoms in the yellow box but was not seen by their health care professional and did not have a COVID-19 test, they can go back to child care or an out of school care program after:
 - It has been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, **AND**
 - Other symptoms have improved, **AND**
 - At least 10 days have passed since any symptoms appeared.

This document was adapted with permission from the [Rhode Island Department of Health](#)

[COVID-19 in Pediatric Patients \(Pre-K – Grade 12\) Triage, Evaluation, Testing and Return to School](#)

[A Strong and Healthy Start: Safety and Health Guidance for Vermont Schools](#)