

यो मार्गदर्शनलाई जनस्वास्थ्य र स्वास्थ्यकर्मीहरूद्वारा COVID-19 रोग लगाउने भाइसको सामुदायिक फैलावट भर्मोन्टमा अत्यधिक कम हुँदाको समयमा प्रमाणित जनस्वास्थ्य सिद्धान्तहरू प्रयोग गरी विकसित गरेको थियो । यसलाई स्थानीय तथा राज्यका परिवर्तन भइरहेका परिस्थितिहरूको प्रतिकार्यमा संशोधन गर्न सकिनेछ ।  
**यदि घरमा हुँदा मेरो बच्चामा लक्षणहरू देखिएमा वा स्कूलमा बिरामी भएमा के गर्ने ?**

- यदि तपाईंको बच्चामा तल सूचीबद्ध लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखिएमा उनलाई स्कूल नपठएर घरमै राख्नुहोस् र स्कूलमा उनी अनुपस्थित रहने जानकारी गराउन फोन गर्नुहोस् ।
- यदि स्कूलमा हुँदा तपाईंको बच्चामा तल सूचीबद्ध लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखिएमा उनलाई विशेषगरी विसञ्चो महसुस गर्ने विद्यार्थीहरूका लागि व्यवस्था गरिएको भिन्न क्षेत्रमा लगिनेछ र तपाईंलाई फोन गरेर जतिसक्दो चाँडो आफ्नो बच्चालाई लिएर जान बोलाइनेछ ।
- हामी तपाईंलाई तपाईंको बच्चा बिरामी हुँदा तपाईंको बच्चाको स्कूल नर्स (उपलब्ध हुँदा) र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकबीच स्वास्थ्य विवरण आदानप्रदान गर्न अनुमति दिने सहमति फारममा हस्ताक्षर गर्न प्रोत्साहित गर्छौं ।
- विद्यार्थी स्कूलमा फर्कन मिल्ने-नमिल्ने निर्णय स्कूल नर्स, विद्यार्थीको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र परिवारले मिलेर लिन प्रोत्साहित गरिने भएता पनि त्यस्ता निर्णयहरूले अन्ततः तपाईंको बच्चाको स्कूल तथा समुदायको स्वास्थ्य र सुरक्षालाई सुनिश्चित गर्नेपर्दछ ।

**मेरो बच्चालाई COVID-19 परीक्षण कहिले आवश्यक पर्छ ?**

खोकी लाग्ने (नयाँ)	<p>यदि तपाईंको बच्चामा यी लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखिएमा उनले सम्भवतः <b>COVID-19</b> परीक्षण गराउन आवश्यक हुन्छ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई परीक्षण गराउने बारेमा चिकित्सकीय परामर्श र सम्भावित कार्यालय जाँच वा रेफरलको लागि</li> <li>• योजनाको बारेमा आफ्नो बच्चाको स्कूल नर्स वा तोकिएका कर्मचारीसँग सञ्चार गर्नुहोस् ।</li> </ul>
सास फुल्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने	
स्वाद थाहा नपाउने (नयाँ)	
गन्ध थाहा नपाउने (नयाँ)	
24 घण्टाभन्दा बढी समयसम्म ज्वरो मात्र आइरहने (100.4° भन्दा बढी तापक्रम)	
ज्वरो आउने (100.4° भन्दा बढी तापक्रम)	<p>यदि तपाईंको बच्चामा यी लक्षणहरू मध्ये दुई वा सोभन्दा बढी लक्षणहरू देखिएमा उनले</p> <p><b>COVID-19</b> परीक्षण गराउन आवश्यक पर्न सक्नेछ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• चिकित्सकीय परामर्श र अब के गर्ने भन्ने बारेमा सम्भावित कार्यालय जाँच निर्धारण गर्नका लागि आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई</li> <li>• योजनाको बारेमा आफ्नो बच्चाको स्कूल नर्स वा तोकिएका कर्मचारीसँग सञ्चार गर्नुहोस् ।</li> </ul> <p>यदि तपाईंको बच्चामा यी लक्षणहरू मध्ये कुनै एक मात्र लक्षण देखिएमा आफ्नो बच्चालाई निम्न अनुशङ्गात्मक चरण गर्नुहोस्-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• तपाईंको बच्चालाई ज्वरो घटाउने औषधि प्रयोग नगरिकन कम्तीमा पनि 24 घण्टासम्म ज्वरो थाक्ने होस् ।</li> <li>• तपाईंको बच्चालाई कम्तीमा पनि 24 घण्टादेखि आराम महसुस गरेका छन् (लक्षणहरूमा सुधार आएको छ वा तिनीहरू हराएका छन्) ।</li> </ul>
काम्ने	
मांसपेशी वा शरीर दुख्ने	
टाउको दुख्ने	
घाँटी दुख्ने	
थकान लाग्ने	
नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने/सर्गो	
वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हने	
पखाला लाग्ने	

## मेरो बच्चा कहिले स्कूल फर्किन सक्छन्/सकिन्छन् ?

तपाईंलाई आफ्नो बच्चालाई स्कूलमा पुनः प्रवेश गराउनका लागि चिकित्सकको हस्ताक्षर गरिएको कागजपत्र

आवश्यक पर्दैन।

- यदि तपाईंको बच्चाको **COVID-19** को परीक्षण गराइएको थियो भने:
  - उनीहरूले परीक्षणको नतिजा प्राप्त नगर्दासम्म आफूलाई अनिवार्य रूपमा क्वारेन्टाइनमा राख्नुपर्छ।
  - यदि परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो भने निम्न कुराहरू भएपछि उनीहरू स्कूलमा जान सक्छन्:
    - तपाईंको बच्चालाई ज्वरो घटाउने औषधि प्रयोग नगरिकन 24 घण्टासम्म ज्वरो आएको छैन। र
    - तपाईंको बच्चालाई आराम महसुस हुन्छ र उनीहरूका लक्षणहरूमा सुधार भइरहेको छ।
  - यदि परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आयो भने निम्न कुराहरू भएपछि उनीहरू स्कूलमा जान सक्छन्:
    - ज्वरो कम गर्ने औषधिको प्रयोगबिना नै ज्वरो नआएको 24 घण्टा भएको छ र
    - अन्य लक्षणहरूमा सुधार आएको छ, र
    - तपाईंमा पहिलोपटक लक्षण देखा परेको दिनदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितिसकेको छ।
- यदि तपाईंको बच्चामा माथिको पहिलो बाकसमा दिइएका मध्ये एउटा मात्र लक्षण देखिएकोले COVID-19 परीक्षण गराइएको थिएन भने निम्न अवस्थामा उनी बाल स्याहार वा स्कूलभन्दा बाहिरको स्याहार कार्यक्रममा फर्किन सक्छन्:
  - तपाईंको बच्चालाई ज्वरो घटाउने औषधि प्रयोग नगरिकन 24 घण्टासम्म ज्वरो आएको छैन र
  - तपाईंको बच्चालाई कम्तीमा 24 घण्टासम्म आराम महसुस गरेका छन् (लक्षणमा सुधार आएको छ वा हराएको छ)।
- यदि तपाईंको बच्चामा रातो बाकसमा भएको कुनै पनि लक्षण देखियो वा पहिलो बाकसमा भएका दुई वा सोभन्दा बढी लक्षणहरू देखियो तर स्वास्थ्यकर्मीले उनको जाँच गरेका थिएनन् र उनको COVID-19 को परीक्षण गराइएको थिएन भने निम्न अवस्थामा उनी स्कूल फर्किन सक्छन्:
  - ज्वरो कम गर्ने औषधिको प्रयोगबिना नै ज्वरो नआएको 24 घण्टा भएको छ, र
  - अन्य लक्षणहरूमा सुधार भएको छ, र
  - तपाईंमा पहिलोपटक लक्षण देखा परेको दिनदेखि कम्तीमा पनि 10 दिन बितिसकेको छ।

यो कागजपत्रलाई [रोड आइल्यान्ड स्वास्थ्य विभागको अनुमति लिएर रुपान्तरित गरिएको थियो](#)  
[बाल रोगीहरूमा COVID-19 \(प्री-K - ग्रेड 12\) गाम्भीर्यता निर्धारण, मूल्याङ्कन, परीक्षण र स्कूलमा फिर्ता मजबुत र स्वस्थ सुरुवात: भर्मोन्ट स्कूलहरूका लागि सुरक्षा तथा स्वास्थ्य मार्गदर्शन](#)

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 school?

- If your child has any of the symptoms listed below, keep them home from school and call the school to report their absence.
- If your child has any of the symptoms listed below while at school, they will be moved to an area set up specifically for students not feeling well and you will be called to come pick up your child as soon as possible.
- We encourage you sign a consent form that allows information to be shared between your child's school nurse (when available) and health care provider when your child is sick.
- While it is strongly encouraged that decisions about when a student may return to school are made with the school nurse, the student's health care provider, and the family, such decisions must ultimately ensure the health and safety of your child's school and community.

## When does my child need a COVID-19 test?

Cough (new)	<p>If your child has <b>ANY ONE</b> of these symptoms, they likely <b>need a COVID-19 test.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Call your child's healthcare provider for medical advice and possible office visit or referral to be tested.</li> <li>• Communicate the plan with your child's school nurse or designated personnel.</li> </ul>
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 <b>TWO OR MORE</b> of these symptoms, they <b>MIGHT need a COVID-19 test.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Call your child's healthcare provider for medical advice and possible office visit to determine what to do next.</li> <li>• Communicate the plan with your child's school nurse or designated personnel.</li> </ul> <p>If your child has <b>ONLY ONE</b> of these symptoms, keep your child at home until:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• They have had no fever for at least 24 hours without the use of fever-reducing medicine.</li> <li>• They have felt better for at least 24 hours (symptoms are improved or gone).</li> </ul>
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 school?

You **do not** need a signed doctor's note for your child to re-enter school.

- 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 school 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 school 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 school 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](#)