पत्र – स्कुलमा कोविड-१९ ०४/०४/२०२२ मा अद्यावधिक गरिएको

[ ]

आदरणीय आमाबुबा/अभिभावक ज्यू:

हामी तपाईंलाई [ ] का तर्फबाट निम्न जानकारी उपलब्ध गराउँदै छौँ। कृपया हामीलाई [ ] मा वा भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागलाई 855-722-7878 मा फोन गर्न नहिच्किचाउनुहोस्।

कोविड-१९ का लक्षणहरू देखिएका वा कोविड-१९ को परीक्षण गराउँदा पोजिटिभ रिपोर्ट आएका धेरै विद्यार्थीहरू छन् भन्ने कुरा जानकारी गराउनका निम्ति तपाईंलाई यो पत्र पठाइएको छ। कोविड-१९ श्वासप्रश्वाससम्बन्धी सङ्क्रामक रोग हो र यो रोग हावाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ। कुनै व्यक्तिमा लक्षण देखिन थाल्नुअघि नै यो रोग अरूमा सर्न सक्छ।

तपाईंको बच्चाले खोप लगाएको भए पनि वा नलगाएको भए पनि कृपया कोविड-१९ का लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनी निगरानी राख्नुहोस्। तपाईंको बच्चा स्कुल गइराख्न सक्छन्। यदि तपाईंको बच्चाले बिरामी भएको महसुस गर्न थालेमा उनको कोविड-१९ को परीक्षण गराउन सिफारिस गरिन्छ। परीक्षण स्थल र अन्य जानकारी यहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ।

कोविड-१९ का लक्षणहरूमा ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, काम छुट्ने, शरीर/मांसपेशी दुख्ने, खोकी लाग्ने, नाकबाट पानी बग्ने, स्वाद र/वा गन्ध हराउने, सास फेर्न गाह्रो हुने र घाँटी दुख्ने लगायत पर्छन्। यसले गर्दा व्यक्तिलाई वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने र झाडापखाला लाग्ने पनि हुन सक्छ।

यदि तपाईंको बच्चाको कोविड-१९ को रिपोर्ट पोजेटिभ आयो भने उनलाई ५ दिनसम्म घरमै राख्नुहोस्। उनका लक्षणहरूमा सुधार आएमा र ज्वरो घटाउने औषधि प्रयोग नगरिकन ज्वरो आउन छोडेको कम्तीमा २४ घण्टा भएमा उनी स्कुल जान सुरु गर्न सक्छन्। तपाईंले आफ्नो बच्चाका लागि कोविड-१९को कुनै उपचार सिफारिस गरिन्छ कि भन्ने कुरा थाहा पाउन आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

यस समयमा आफ्नो परिवार र अरूहरूलाई स्वस्थ राख्ने केही तरिकाहरू यहाँ दिइएका छन्:

- कोविड-१९ विरुद्धका सबै खोप लगाउनुहोस्।
- लक्षण देखिएपछि कोविड-१९ को परीक्षण गराउनुहोस्; परीक्षण स्थल र अन्य जानकारी यहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ।
- यदि तपाईंको बच्चा बिरामी छन् भने उनलाई स्कुल नपठाएर घरमै राख्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई खोक्दा मुख छोप्न र हात धुनका लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- घरभित्र बस्दा मास्क लगाउनुहोस्, विशेष गरी तपाईं सँगै बस्ने/ समय बिताउने व्यक्तिको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएमा वा कोविड-१९ बाट गम्भीर बिमारी हुने सम्भावना भएमा।

कोविड-१९ का बारेमा थप जानकारीका लागि भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागलाई ८०२-८६३-७२४० मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

उपयोगी लिंकहरू:

- CDC ले जारी गरेको Covid-19 सम्बन्धी जानकारीमूलक सामग्री
- तपाईंको रिपोर्ट पोजेटिभ आउँदाका लागि भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागले जारी गरेको मार्गदर्शन
- COVID-19 विरुद्धको खोप वा बुस्टर डोज लगाउने
- परीक्षण स्थल र अन्य जानकारी

[Insert Today's Date]

Dear Parent/Guardian:

I am sharing the following information with you on behalf of [insert school name]. Please feel free to call us at [SCHOOL NURSE PHONE NUMBER] or the Vermont Department of Health at 855-722-7878.

This letter is to inform you that there are several students with symptoms of COVID-19 and/or who have tested positive for COVID-19. COVID-19 is a contagious respiratory disease that is spread person-to-person through the air. It can be spread before a person shows symptoms.

Please monitor your child for symptoms of COVID-19, regardless of their vaccination status. Your child may continue to go to school. If your child starts to feel sick, it is recommended that they test for COVID-19. Testing locations and other information can be found here.

Symptoms of COVID-19 include fever, headache, chills, body/muscle aches, cough, runny nose, loss of taste and/or smell, shortness of breath and sore throat. A person may also experience nausea, vomiting, and diarrhea.

If your child tests positive for COVID-19, keep them home for 5 days. They may return to school if their symptoms have improved and they have had no fever for at least 24 hours without the use of medicine that reduces fevers. You may ask your healthcare provider to see if any treatment for COVID-19 is recommended for your child.

Here are some ways to keep your family and others healthy during this time:

- Stay up to date on COVID-19 vaccination.
- Get a test for COVID-19 when symptoms occur; testing locations and other information can be found here.
- If your child is sick, keep them home from school.
- Encourage your child to cover any cough and to wash their hands.
- Consider masking in indoor spaces, especially if someone you live/spend time with is immunocompromised or is more likely to get very sick with COVID-19.

For more information on COVID-19, contact the Vermont Department of Health at 802-863-7240.

Helpful links:

- CDC Covid-19 Fact Sheet
- Vermont Department of Health guidance for if you test positive
- Getting the COVID-19 vaccine or booster
- Testing locations and other information