

[]

ခင်မင်ရပါသော မိဘ/အုပ်ထိန်းသူ ခင်ဗျာ-

အောက်ပါ အချက်အလက်များကိုသင့်ထံ မျှဝေပေးရန် Vermont (ဗားမောင့်) ကျန်းမာရေးဌာနရှိ COVID-19 ထိတွေ့မှု ခြေရာခံအဖွဲ့က ကျွန်ုပ်အား ညွှန်ကြားထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် [] , တွင် [] ရှိ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါ 2019 (COVID-19) ဖြစ်နေသူ အကြောင်းကို လေ့လာခဲ့ရပါသည်။

သင့်ကလေးသည် COVID-19 ဖြစ်သူနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ထားခဲ့သူ ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ပါသည်။

အနီးကပ်ထိတွေ့မှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးကူးစက်လွယ်နေစဉ် ခြောက်ပေ သို့မဟုတ် နှစ်မီတာအတွင်း 15 မိနစ် သို့မဟုတ် 24 နာရီကြာအောင် အတူရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ လူတစ်ဦး၏ ကူးစက်လွယ်သော ကာလသည် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု မစတင်မီ နှစ်ရက် (သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာ မရှိသူများအတွက် စမ်းသပ်မခံမီ နှစ်ရက်အလို) တွင် စတင်ပြီး သူတို့ နေပြန်ကောင်းသည်အထိ ဆက်ဖြစ်နေပါသည်။

သင့်ကလေးကို ကာကွယ်ဆေး အပြည့်ထိုးထားပြီး၊ ရောဂါလက္ခဏာများ မပေါ်လာပါက ကွာရန်တင်းဝင်ရ် (ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေ နံ) မလိုပါ။ ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝ ထိုးထားသည့်ဆိုလိုရင်းမှာ သင်၏ ကာကွယ်ဆေး နောက်ဆုံးထိုး ချိန်မှစ၍ 14 ရက် ပြည့်သွားသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းတို့ထိတွေ့သည့်နေ့နောက်ပိုင်း 3-5 ရက်အတွင်း စစ်ဆေးမှုခံယူရန် ထည့်စဉ်းစားပါ (အောက်ပါ ဇယားပါ နေ့ 0 သည် ၎င်းတို့၏ ထိတွေ့မှုနေ့ ဖြစ်သည်။) သင့်ကလေးသည် တစ်ချိန်ချိန်တွင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်လာပါက ချက်ချင်း စစ်ဆေးမှုခံယူပြီး သင့်ကလေးကို အိမ်တွင် အခြားလူများနှင့်ဝေးရာတွင် ထားပါ။

အကယ်၍ ပြီးခဲ့သော ၃လအတွင်းတွင် သင့်ကလေးသည် COVID-19 ရောဂါမှ သက်သာခဲ့ပြီး ရောဂါလက္ခဏာအသစ်များ မရှိပါက၊ သူတို့သည် ရောဂါခြေချုပ်နေရန် သို့မဟုတ် စမ်းသပ်မှုခံယူရန် မလိုပါ။ အကယ်၍ သူတို့သည် ရောဂါလက္ခဏာတိုးလာလျှင် သင့်ကလေးကို အိမ်ရှိအခြားလူများနှင့် အဝေးတွင်ထား၍ ညွှန်ကြားချက်များရယူရန် သူတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူကို ဆက်သွယ်ပါ။

သင့်ကလေးကို ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးမထားပါက၊ သူတို့က အိမ်တွင် 14 ရက်ကြာနေ လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းကို ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေခြင်းဟု ခေါ်သည်။ ယခုအချိန်တွင် ဖျားနာမှု ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်ကြည့်ပါ။

- ရောဂါခြေချုပ်ကာလ၏ 0 နေ့သည် သင့်ကလေးက ထိုလူနှင့် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ခဲ့သောနေ့ ဖြစ်သည်။ (အရေးကြီးရက်စွဲများအတွက် အောက်ပါ ဇယားကွက်ကို ကြည့်ပါ။)
- ကျန်းမာရေးဌာနက တံနိုင်သမျှ 2 ရက်မြောက်နေ့နှင့် တစ်ဖန် 7 ရက်မြောက်နေ့တွင် စမ်းသပ်မှု ခံယူရန် အကြံပြုသည်။ စစ်ဆေးမှုသည် အန်တီဂျင် (ကိုယ်တွင်းပဋိပစ္စည်း) စစ်ဆေးမှု (အမြန်စစ်ဆေးမှုဟုလည်း သိကြသည်) မဖြစ်ရမည်မှလွဲ၍ ယခုလက်ရှိ ကူးစက်မှု (PCR စစ်ဆေးမှုကဲ့သို့) အတွက် ဖြစ်ရပါမည်။ အကယ်၍ 2 ရက်မြောက်နေ့ စမ်းသပ်မှုသည် ပိုးမရှိပါက၊ ဆက်လက်၍ ရောဂါခြေချုပ်နေပါ။ အကယ်၍ 7 ရက်မြောက်နေ့ စမ်းသပ်မှုသည် ပိုးမရှိပါက၊ သင့်ကလေးသည် ရောဂါခြေချုပ်နေခြင်းကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ စမ်းသပ်မှု တစ်ခုခုတွင် ပိုးတွေ့ရှိပါက၊ healthvermont.gov/covid19positive အတိုင်း သီးသန့်ခွဲနေခြင်း လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာပါ။

- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချမ်းစိမ့်ခြင်း၊ ထပ်တလဲလဲတုန်ခါ၍ ချမ်းစိမ့်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းလျခြင်း၊ ကြွက်သားနာခြင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်းများ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အနံ့ သို့မဟုတ် အရသာမရတော့ခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောခြင်းကဲ့သို့သော ရောဂါလက္ခဏာများ မပြင်းထန်လျှင်ပင် သတိထားပါ။
- ငွ်ကလေးသည် ဆေးကုသမှု ခံယူရန်မှလွဲ၍ အိမ်အပြင် မထွက်ခွာရပါ။
- ငွ်ကလေးနှင့်အတူ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူထံ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဌာနသို့ မသွားရောက်မီ ဖုန်းကြိုဆက်ပါ။
- အိမ်မှာနေစဉ်အတွင်း သင့်ကလေးသည် အိမ်ထောင်စုအတွင်းရှိ အခြားလူများ၊ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသူ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး မကောင်းသူများကဲ့သို့သော ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေများသူ မည်သူနှင့်မဆို ခပ်ဝေးဝေး သီးသန့် နေရပါမည်။ အခြားသော အိမ်သူအိမ်သားများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိပါက ၎င်းတို့သည် ရောဂါခြေချုပ်နေရန် မလိုပါ။ **အတတ်နိုင်ဆုံး** သင့်ကလေးလုပ်ရမည်မှာ-
 - ငွ်အိမ်ရှိ သီးသန့်အခန်းတစ်ခန်းတွင်နေပြီး သီးသန့် ရေချိုးခန်းအိမ်သာကို အသုံးပြုရမည်။
 - ငွ်အိမ်ရှိ အခြားသူများနှင့် အနည်းဆုံး ခြောက်ပေ သို့မဟုတ် နှစ်မီတာ ခွာပြီးနေရမည်။
 - အသက်ရှူရခက်ခြင်း မရှိသရွေ့ အခြားလူများနှင့် အခန်းတစ်ခုခုတွင် ရှိနေပါက နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ရမည်။
 - အိမ်ထောင်စုသုံး ပစ္စည်းများကို မျှဝေခြင်း မပြုပါနှင့်။
 - အခြားလူများနှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိပါစေ - သင်နှင့် သင့်ကလေးသည် သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် နည်းပညာကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

14 ရက်ကြာပြီးနောက် သင့်ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုမျှ မရှိသေးပါက သင့်ကလေးသည် ၎င်းတို့၏ ရောဂါခြေချုပ်မှုကို အဆုံးသတ်နိုင်ပြီး ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြန်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ရောဂါပြင်းပွားမှု ဖြစ်ပြီးနောက် က်အရေအတွက်	ဘာဖြစ်နေပါသလဲ။
0 ရက်မြောက်နေ့- []	ဤနေ့သည် သင့်ကလေးက ကျောင်းတွင် COVID-19 ဖြစ်နေသူနှင့် နောက်ဆုံး ထိတွေ့ခဲ့သောနေ့ဖြစ်သည်။
7 ရက်မြောက်နေ့- []	အကယ်၍ သင့်ကလေးတွင် မညံ့သည့်ရောဂါလက္ခဏာမှ မရှိပါက ၎င်းတို့၏ ရောဂါခြေချုပ်ကာလ၏ 7 ရက် ပြီးဆုံးပြီးနောက် စစ်ဆေးမှုခံယူရန် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါသည်။ စစ်ဆေးမှုသည် အန်တီဂျင် (ကိုယ်တွင်းပဋိပစ္စည်း) စစ်ဆေးမှု (အမြန်စစ်ဆေးမှုဟုလည်း သိကြသည်) မဖြစ်ရမည်မှလွဲ၍ ယခုလက်ရှိ ကူးစက်မှု (PCR စစ်ဆေးမှုကဲ့သို့) အတွက် ဖြစ်ရပါမည်။ စစ်ဆေးမှု ရလဒ်များမရမချင်း သင့်ကလေးသည် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် ဆက်လက်နေထိုင်ရမည်။ ရလဒ်များမှာ ပိုးမတွေ့ဖြစ်ပြီး သင့်ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိသေးပါက ကျောင်းပြန်တက်ပြီး ရောဂါခြေချုပ်မှုကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါသည်။ လက်ကျန် 14 ရက် ကာလအထိ ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် ၎င်းတို့ကို ဆက်လက်၍ စောင့်ကြည့်ရမည်။ Vermont (ဗားမောင့်) တွင် ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ www.healthvermont.gov/covid19testing တွင် လေ့လာပါ။
14 ရက်မြောက်နေ့- []	(အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း 7 ရက်မြောက်နေ့ သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်းတွင် စစ်ဆေးမှုမပြုလုပ်ခဲ့ပါက) ဤနေ့သည် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့် နေရသည့် နောက်ဆုံးနေ့ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိသေးပါက နောက်နေ့တွင် ကျောင်းပြန်တက်နိုင်ပါသည်။

နေ့စဉ် သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ဆေးကြောခြင်း-

- သင့်အိမ်ရှိ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပါ။ သင့်ကလေးက သီးခြားအခန်းတွင် နေထိုင်ပြီး သီးခြား သန့်စင်ခန်းကို အသုံးပြုနေပါက ကလေး သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်ပေးသူအား အဆိုပါ အခန်းကို သန့်ရှင်းခိုင်းပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက သီးခြား အိမ်ထောင်စုဝင်တစ်ဦးအား သင့်အိမ်၏ အခြား နေရာများကို သန့်ရှင်းခိုင်းပါ။
- သင့်ကလေးက အိုးခွက်ပန်းကန်များကဲ့သို့ အိမ်ထောင်စုသုံးပစ္စည်းများကို သုံးပြီးပါက ၎င်းတို့ကို သေချာ ဆေးကြောပါ။
- သင့်ကလေးနှင့် အိမ်ထောင်စုဝင်များအား ၎င်းတို့၏ လက်များကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် 20 ကြာ ဆပ်ပြာနှင့် ရေတိုဖြင့် သေချာ ဆေးကြောခိုင်းပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ရေမရရှိပါက အရက်ပြန်ပါသော လက်သန့်ရှင်းဆေးကို သုံးပါ။

အခြေအနေတစ်ခုတွင် သင့်ကလေး၌ ရောဂါလက္ခဏာ တိုးလာပါက-

- သင့်ကလေးကို ဆန်းစစ်မှုပြုသင့် မပြုသင့် သိနိုင်ရန် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးသူထံ ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်ကလေးသည် COVID-19 ရောဂါရှိသည်ဟုစစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသူ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့ထားသောကြောင့် သင့်ကလေးက အိမ်မှာ ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေကြောင်းကို အသိပေးပါ။
- သင့်ကလေးသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ်တစ်ခုခု ကြုံနေပါက 9-1-1 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့သွားပါ။
- သင့်ကလေးတွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ မရှိပါက သင့်ဧရိယာရှိ ဆေးခန်းတစ်ခန်းနှင့် ဆက်သွယ်ရန် 2-1-1 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- မပြင်းထန်သော ဖျားနာမှုရှိသူများသည် အိပ်ရေးဝဝအိပ်၊ အရည်များများသောက်ပြီး လိုအပ်ပါက အဖျားကျဆေးသောက်၍ သူတို့၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို အိမ်တွင် ကုသနိုင်သည်။
- သင့်ကလေးတွင် ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက အိမ်သူအိမ်သားများနှင့် အခြား အနီးကပ်ထိတွေ့သူများသည်လည်း အိမ်တွင် ရောဂါခြေချုပ်ဖြင့်နေရမည်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုကို ချက်ချင်း ခံယူရမည့်အချိန်-

သင့်တွင် အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်တွင် ဆက်တိုက်နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် အောင့်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုအသစ်၊ နိုးထရခက်ခြင်း သို့မဟုတ် နိုးနိုးကြားကြား မရှိခြင်း သို့မဟုတ် သင့်နှုတ်ခမ်း၊ သွားဖုံးများ၊ မျက်နှာ၊ မျက်လုံးတစ်ဝိုက် သို့မဟုတ် လက်သည်းများတွင် အရောင်ပြောင်းလဲခြင်းများ ရှိနေပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု ချက်ချင်း ခံယူပါ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဖုန်းခေါ်ဆိုသောအခါ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် 9-1-1 အား သင့်ကလေးသည် COVID-19 ရှိသည့် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိသောကြောင့် သူ့ကို အိမ်တွင် ရောဂါခြေချုပ်ထားရှိကြောင်းကို ပြောပြပေးပါ။

COVID-19 ဘယ်လိုပျံ့နှံ့သလဲ။

COVID-19 ရောဂါကူးစက်ခံနေရသူတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ၊ သီချင်းဆိုး၊ စကားပြော သို့မဟုတ် အသက်ရှူရာတွင် ဗိုင်းရပ်(စ်) ပါဝင်သော အစက်ကလေးများနှင့် အလွန်သေးငယ်သော အမှုန်ကလေးများကို ရှူထုပ်လိုက်သောအခါ COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့ပါသည်။ COVID-19 ရောဂါရှိသူနှင့် ဖြေပေအတွင်းရှိခဲ့သူများသည် ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေများပါသည်။ အကယ်၍ ယင်းအစက်ကလေးများ သို့မဟုတ် အမှုန်များကို ရှူသွင်းမိခြင်း သို့မဟုတ် သင့်မျက်စိများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်သို့ရောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သင့်လက်များတွင် ရောက်နေပြီး သင်သည် သင့်မျက်စိများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို ထိလိုက်လျှင် သင်သည် COVID-19 ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးကို COVID-19 မှ ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ဆေးများသည် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးသည် အပြည့်အဝ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသောအခါ သူတို့သည် နေမကောင်းဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် အခြားသူများအား ဗိုင်းရပ်(စ်) ကူးစက်နိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါးသည်။ COVID-19 ကာကွယ်ဆေးထိုးရန် သင့်တော်သူအားလုံးသည် ကာကွယ်ဆေးထိုးသင့်ပါသည်။ ၎င်းသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး မြန်ဆန် လွယ်ကူပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် မေးခွန်းများရှိခဲ့လျှင် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ သို့မဟုတ် သင့်အနီးအနားရှိ

ကာကွယ်ဆေးရရှိနိုင်သောနေရာကို healthvermont.gov/MyVaccine တွင် ရှာဖွေပါ။ ကလေးများအပါအဝင် ကာကွယ်ဆေးမထိုးနိုင်သော လူအားလုံးသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများကို ကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ် အချက်အလက်ကို healthvermont.gov/StaySafeVT လေ့လာပါ။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှု ဥပဒေများအရ COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးချင်း၏နာမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မထုတ်ဖော်ပြနိုင်ကြောင်း နားလည်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် အကြောင်းအရာအသစ်များကို သင်နှင့်ဆက်လက်ပြီး ဆက်သွယ်ပြောပြပါမည်။ သင်၏ပါဝင်မှုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်၏ကလေးများအတွက် လုံခြုံပြီး ပျော်စရာကောင်းသော အတွေ့အကြုံကို ဖန်တီးပေးနိုင်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ပါသည်။

သင့်တွင် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများရှိပါက Vermont (ဗားမောင့်) ကျန်းမာရေးဌာန ဖုန်း 802-863-7240 (ရွေးချယ်စရာ 8) ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ နောက်ထပ် အချက်အလက်ကို ဤကျန်းမာရေးဌာန ဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ www.healthvermont.gov/COVID-19

ကျေးဇူးအများကြီး တင်ပါသည်။
[_____]

Letter for students after exposure to COVID-19 at school 9/10/2021

[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/facility 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.

If your child is fully vaccinated, they do not need to quarantine unless they develop symptoms. Fully vaccinated means 14 days have passed since your child's final dose of vaccine. Consider getting them tested 3-5 days after their exposure date (Day 0 is the date of their exposure). If your child develops symptoms at any point, seek testing right away, and keep your child at home away from others.

If your child has recovered from COVID-19 within the past 3 months and does not have any new symptoms, they do not need to quarantine or get tested. If they develop symptoms, keep your child at home away from others and contact their health care provider for guidance.

If your child is not fully vaccinated, they need 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.)
- The Health Department recommends getting tested as soon as day 2 and again at day 7. The test should be for a current infection (like a PCR test), except it should not be an antigen test (also known as a rapid test). If the test at day 2 is negative, continue to quarantine. If the test at day 7 is negative and your child still does not have any symptoms, they can end quarantine. If either test is positive, follow isolation guidance at healthvermont.gov/covid19positive.
- Watch for symptoms, even if mild, of cough, shortness of breath or difficulty breathing, fever, 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.
- 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 at increased risk of getting very sick, like people who are older or have health conditions. Other household members do not need to quarantine unless they develop symptoms. **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. The test should be for a current infection (like a PCR test), except it should not be an antigen test (also known as a rapid test). 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 (in English).
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.

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, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, 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 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 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 \(in English\)](https://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 \(in English\)](https://healthvermont.gov/StaySafeVT).

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:

[healthvermont.gov/COVID-19 \(in English\)](https://healthvermont.gov/COVID-19).

Many thanks,

[Your name and contact info]