

ဤစာရက်စာတမ်းတင် လာမည့်ကျောင်းစာသင်နှစ် နှစ်ပတ်သက်၍ သင်မေး မန်းလသည်အရာအချို့က ဖေဖေ ကားရာတင် ကညပေးနိုင်သည် သတင်းအချက်အလက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ပညာရေးအေဂျင်စီ Vermont ကျန်းမာရေးဌာနတည် COVID-19 ကပရောဂါ ဖစနေစဉ်အတင်း 2020 ဆောင်းဦးတင် ပန်လည်ဖလှယ်ရန် ကျောင်းပရဂရမ်များအတက် လမ်းညွှန်ချက်က ထုတ်ပန်ပါသည်။ လမ်းညွှန်ချက်များသည် ကျောင်းပရဂရမ်များ ဖလှယ်ထားနိုင်ရန် ပေးကညပေး ပေး သင်ကလေး က ပေးလာရန်၊ လေလာသင်ယရန်နှင့် ဆောက်စားနိုင်ရန် ဘေးကင်း၍ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညာတသော ပျောစရာကောင်းသည့်နေရာက ဖညဆည်းပေးပါသည်။ မိဘများအတက် သတင်းအချက်အလက်များက ကျန်းမာရေးဌာန ၏ [ဝဘ်ဆိုက်](#)တင် တေ့နိုင်ပါသည်။

ကျောင်းဖလှယ်မှု မညီညာအတက်က ကာဇ် အရေး ကးပါသနည်း

Vermont ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပညာရေးဆင်ရာ ကျွမ်းကျင်သများသည် ကလေးများနှင့် လင်ယများအနေ ဖေ ဆက်လက်၍ သင်ယလေလာနေရန် လအပ ပေး၊ ထသလပဆောင်ရန် ကျောင်းသည် အလ ခုဆေးနေရာ ဖစသည်ဟ သဘောတည ကပါ သည်။ Vermont ရကျောင်းများသည် ကလေးများ၏ စာသင်နှစ်၊ လမရေး၊ စတခစားမပေးနှင့် ဖေ ဖူးတးတကမဆင်ရာ လအပချက်များက ပေးပေးပါသည်။ အချို့သောမသားစများအတက်၊ ကျောင်းသည် ကလေးများအနေ ဖေ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညာတသည အစားအစာများက ရရနိုင်သည့်နေရာ၊ အတက်အသား ပုန်သည့်နေရာနှင့် အနလင်းသင် ကား ခင်း ဖေ ဖညဆည်းပေး၍ မရနိုင်သော စတပင်းဆင်ရာကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများက ရရနိုင်သည့်နေရာ ဖစပါသည်။

Vermont မာ ကျောင်းတေဖဖ ဘာလ ဘေးကင်းပါသလ

Vermont ၏ ကျန်းမာရေးကောမရင်နာ ဖစသ Mark Levine၊ MD သည့် “ကျွန်တောတအနေန ဂရတစက စဉ်းစား ချင်ချန် ထားတ ဘေးကင်းတနည်းလမ်းန - ကျန်တောတရက်လေးတေက ကျောင်း ပန်တက်နှင့်ဖေဖ ဒပင်းရပစနပတသက ပေး ဘယလတ ပန်ရမလဆတအချက်က သရထားပါ ပ။”လ ယ ကညထားပါသည်။ COVID-19 က လေလာစးစမေးနေသည့် စးစမေးလေလာသများသည် ဖေ ပပါအေ ကောင်းရင်းေ ကာဇ် Vermont ရကျောင်းများက ဘေးကင်းစာ ပန်ဖလှတင် ပေးပေးရန် လလောကသော [ဒေတာများ](#)က စစည်းထားပါသည်-

- ပညန်ယသည် အသပညာပေး ခင်း၊ စစဆေး ခင်း၊ နှစ် ပေါစတစ ဖစစဉ်ရသည်အခါ [ထစပမ နှောကယောငေ စစဆေး ခင်း](#)တ ပုလပ ခင်း ဖေ COVID-19 ပျံ့နှံ့မက အချန်နှင့်အမျှ ထန်းချုပ်ထားပါသည်။
- “[ပန်ဖလှတင်ကျောင်းများ၏ ဘေးကင်းမနှင့် ကျန်းမာရေးအတက် ကခင်ကျန်းမာသော စတင်မ](#)” သည့် ကျောင်းများက ပန်မဖလှတင် ဘေးကင်းရေးလပဆောင်ချက်များ ထားရရမညပစအေ ကားက အသပေးပါသည်။

- ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးစင်တာများနှင့် ကမပများက ကပရောဂါ ဖစနေစဉ်တစ်လျှောက် ဖလစထားကာ ကလေးများနှင့် ဝန်ထမ်းများကပါ [အောင်မင်](#)စာ ဖေ ဘေးကင်းအောင် ထားရသည် ၎င်းတို့၏အတွေ့အ ကျက် ပသထားပါသည်။

ကလေးများနှင့် ကရနာဗင်းရပ်စ်တစ်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကသရထားပါသလဲ

- ကမာတစ်ဝမ်းမ စေးစမ်းလေလာမများတင် ငယ်ရယသော ကလေးများသည် အချင်းချင်းထ သမဟတ အရယ ရောက် ပေးသများထ ဗင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့စေမ ဖစနေခေ နည်းပါးသည်က တညတညတတည်း တွေ့ရထားပါသည်။ များသောအား ဖေ အရယရောက် ပေးသများသည် ကလေးများထ ဤဗင်းရပ်စ်ကပျံ့နှံ့စေပါသည်။
- Vermont တင် တွေ့ မင်နေရသကသ COVID-19 ဖစဟေးနေသည် လအနည်းငယ်သာရသော နင်ငမများသည် ရတတရက ဖစဟေးမများ မရဘ ကျောင်းများက အောင်အောင် မင် မင် ဖလစထားပါသည်။

သင်အနေနဲ့ သင်ကလေးက အဖေ ဟင်းအလတေအတက ဘယ်လ ပင်ဆင်ပေးနိုင်ပါသလဲ

- ဤ ကျောင်းစာသင်စတင် ၎င်းတို့ ကျရန် မျှော်လင့်ထားနိုင်သည် အဖေ ဟင်းအလများနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့နှင့် စကားပေ ဟဆပါ။
 - ကျောင်းသနာ ပျံ့များအပါအဝင် ကျောင်း၏ ဦးဆောင်သများနှင့် COVID-19 ဆင်ရာ ပေးပေးဆောင်ရွက် သများသည် ၎င်းတို့၏ သး ဆားကျောင်းများက စတင်ထားရပနှင့် ကျောင်းသားများအတက သတမတထား သည စည်းကမ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆကသယပေ ဟဆလျှက် ရပါသည်။ ၎င်းသည် သင်ကလေး၏ အသကပေါ်တင် မတညကက က ဟေးနိုင်ပါသည်။
- သင်ကလေး၏ လမရေးနှင့် စတခစားမပင်းဆင်ရာ ကျန်းမာရေးကောင်းမနမက ဂရ ပျက်က ၎င်းတ မညသခစားနေ ရသည်က မေး မန်းပါ။ CDC သည အသကအရယအားလေးသော ကလေးများနှင့်အတ ထ [စကားပေ ဟဆမများ](#) ပျံ့လပရမညပစအပေါ် အ ကညဏများ ပေးထားပါသည်။

ဤ ဆောင်းဦးကာလတင် ကစများမှာ က ဟးလာပါလမမည

ပြောင်းမည်	အသေးစိတ်အချက်များ
အကြံစေဆေးခင်း	နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကျောင်းမတက်မီတွင် ကျောင်းသားများက ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများ မေးမြန်းလိမ့်မည်ဖြစ်ကာ ၎င်းတို့၏ကုယအပူချိန်ကလည်း စစ်ဆေးပါလိမ့်မည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ နှစ်/သမဟတ် အဖျားရနေသူများသည် အမဲ ပန်ရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းသည် ကျောင်းတွင် နာမကျန်း ဖြစ်ပျံ့ပွား ခင်းကို ကန့်သတ်ရန် ကူညီပေးပါသည်။
ဘဝစကား ထင်ခန့်ရာချထား ခင်း	ခနာကယချင်း ခပခာဆာနေစေ ခင်းက ထည့်သင်းစဉ်းစား လပဆောင်ရန် ဘဝစကားပေါ်တင် ထင်ခန့်ရာချထား ခင်းမှာ က ဟးလာပါလမမည။ ကျောင်းသားများအတက် ထင်ခန့်ရာများ သတမတပေးထားနိုင်ကာ လေဝင်လေထက်ရစေရန် ပတင်းပေါက်များက ဖင်ထားပါလမမည။
နာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်၍မရနိုင်သော ဆေးဘက်ဆင်ရာ သမဟတ် ဖို့ ဖျားတီးတက်မဆင်ရာ အကြောင်းရင်းမျိုး မရလျှင် နာခေါင်းစည်းများကို ဝတ်ဆင်ရပါလိမ့်မည်	နာခေါင်းစည်းများသည် လူတစ်ဦး၏ ပါးစပ် သမဟတ် နာခေါင်းတင်းမ လေထဲသို့ ပျံ့နှံ့သွားနိုင်သော အရည်စက်ကလေးများ၏ အရေအတက် လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုအရည်စက်ကလေးများထဲတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။
စားပမများက နေရာ ခား၍ထားထားကာ အားလေးက တညသောဘက်သ မျက်နှာမထား ခင်း ဖင် စာသင်ခန်းတင် ခနာကယချင်း ခပခာဆာရနေစေ ခင်း	COVID-19 ဖစဟးစေသောဗင်းရပ်စ်သည် လအချင်းချင်း နှက်ပစာ အတရနေ ကသည်အခါတင် ပ၍ အလယ်တက် ပျံ့နှံ့ပါသည်။ အရည်စက်ကလေးများထဲရ ဗင်းရပ်စ်စင် ထတွေ့နိုင်သည့်အခင်အလမ်း ပနည်းသားစေရန် ကျောင်းသားများသည် ခပခာဆာထင်ကာ တညသောဘက်သ မျက်နှာမထား ကပါသည်။
မကြာခဏ လက်ဆေးနိုင်သည့် သမဟတ် လက်သန့်ဆေးရည်သုံးနိုင်သည့် အခင်အလမ်းများ	ကျောင်းသားများနှင့် ဝန်ထမ်းတို့သည် ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန်အတွက် ပိုးမွှားများကိုဖယ်ရှားရန် ၎င်းတို့၏လက်များကို မကြာခဏ ဆေးကြောရပါလိမ့်မည်။
ကျောင်းသားများက အဖလက သမဟတ် အစလက အဖ ဖပေးထားကာ ကျောင်းတင်ရနေစဉ် အတတက သားလာ ခင်း	ကျောင်းသားများက ညညတလျှောက်နစာ အဖဖပေး ခင်းသည် ထတွေ့ မအရေအတက်က ကန့်သတ်ပေးကာ ပျံ့နှံ့မှုကို လျှော့ချပေးပါသည်။ တစစတစ်ဦးသည် COVID-19 ပေါစတစ ဖစသားပါက၊ ကျောင်းသည် မညသည်ကျောင်းသားများနှင့် ဝန်ထမ်းတမာ အတတက ရနေခ ခင်း ဖစသည်က သရပါလမမည။ ၎င်းသည် ထစပမနောကယောခစစဆေး ခင်းတင် ကညပေးပါလမမည။
အရယ်ရောက် ပးသူများသည် ကျောင်းက ပမန့် သန့်ရင်းရေးလပကာ ပးသတပါလမမည	မျက်နှာ ပင်များကို သန့်ရင်းရေးလပ ခင်းနှင့် ပးသတ် ခင်းသည် လူများအနေ ဖင် အခန်းထဲရအရာများကို ထံကင်သည်အခါ ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့ ခင်းကို ရပတန့်ရာတွင် အကအည ဖစစေရန် ပးမွှားများကို ဖယ်ရှားပေးပါလိမ့်မည်။
COVID-19 ရောဂါလက္ခဏာများ ရနေသည့် ကျောင်းသားများနှင့် ဝန်ထမ်းတက် အမတင်နေရန် ဧ ဟ ကားပါလမမည	နေမကောင်းသူများက အမတင်ထားထား ခင်းသည် ကျောင်းအသက်အဝန်းတင် ပးမွှားများအားလုံး ပျံ့နှံ့ ခင်းကို လျှော့ချရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။
ကျောင်းအသက်အဝန်းတွင် COVID-19 ဖစစဉ်များ ရသည်အခါ အစအစဉ်များနှင့် လပထားလပနည်းများကို စီစဉ်လုပ်ဆောင်ပါလိမ့်မည်	COVID-19 ဖစစဉ်ရပါက၊ ကျောင်းအသက်အဝန်းနှင့် မသားစများသည် အများ ပညသကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများထံ မျှော်လင့်ထားရမည့်အရာကို သရပါလမမည။
ပင်ပတင်နေသည့်အချိန် - အ မတမး ခနာကယချင်း ခပခာဆာ နေရန် မ ဖစနိုင်ပါက ဝန်ထမ်းနှင့် ကျောင်းသားများသည် အဆောက်အဦ ပင်ပတင်ရနေစဉ် နာခေါင်းစည်းများကိုဝတ်ဆင်ရန် လအပါလမမည။	နာခေါင်းစည်းများဝတ်ဆင် ခင်းနှင့် ခနာကယချင်း ခပခာဆာ ခင်းတသည် လူများ ကားတင် ဗင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့နိုင်သည့် အခင်အလမ်းများကို လျှော့ကျစေပါသည်။

ကျောင်းတင် COVID-19 ဖစစဉ် ဖစဟားပါက ဘာ ဖစမာပါလ

လကရတင် Vermont ၌ COVID-19 ပေါ်စတစ ဖစနေက ကားစ စစဆေးတေ့ရရသော လအရေအတကမာ နည်းပါး ပးကျောင်းများသည် ဝနထမးနက ကျောင်းသားများအတက ဘေးကင်းသောနေရာများက ပုလပပေးရန ကျး ကျးစားစားလပဆောငနေ ကပါသည်။ သရာတင၊ ကျွနပတသည် COVID-19 စစဆေးမတင ပေါ်စတစ ဖစနက ခရသော တစစတစဦးအတက သမဟတ ကျောင်းနေရာနက ဆကနယနေနကသော ဖစစဉ်အရေအတက အနည်းငယအတက စစဉ်ထားရန လအပ နေဆ ဖစပါသည်။ ဝနထမးနက ကလေးများကကာကယရန အသး ပုနကသည် ဖော ပပါတကသသော တးလများစရပါသည် -

- COVID-19 ကးစကခထားရသသည် ကျောင်းမသားဘ အမတငနေကာ ၎င်းက အ ဆားသများနက [သး ဆားခနေရန](#) ညန ကားထားပါသည်။
- ကျောင်းအပချုပ်ရေးနက ကျန်းမာရေးဌာနတသည် စာသငခန်းများ သမဟတ ကျောင်းက ပတရန လအပ ခင်း ရ၊ မရဆသည် ကစရပအပါအဝင နောကလပရမညအဆငများက ဆး ဖတရန အတက လပဆောငပါသည်။
- ကျောင်းအပချုပ်ရေးသည် အခေ အနေနကစပလျဉ်း၍ မသားစများနက ဆကသယပ ဟဆပါသည်။
- စာသငခန်းများက သနရင်းရေးလပကာ ပးသတထားပါသည်။
- ကျန်းမာရေးဌာနသည် [ထစပမနောကယောငခစစဆေး ခင်း](#)က လပဆောငကာ ၎င်းတ ကးစကခထားရစဉ်တင ကးစကခထားရသနအတ 15 မနစ သမဟတ ထထကပ ကာအောင 6 ပေအတင်းတင ရနေခသများ ပါဝငသည် [အနးကပထတေ့သများ](#)နက စကားပ ဟဆပါသည်။
- အနးကပထတေ့သများ ဖစသည်ဟ ဆး ဖတထားသော ကျောင်းသားများနက ဝနထမးတက ရောဂါခေ ခချုပ် ဖင နေရန သမဟတ သး ဆားခနေရန ညန ကားချကများ ပေးထားပါသည်။
- ကျောင်းသား သမဟတ ဝနထမးအနေ ဖင ကျောင်းသ ပနလာနကသည်အချနနက ပတသကသည် ဆး ဖတချကများ က ကျောင်းသနာ ပု၊ ထသ၏ ကျန်းမာရေးစောငရောကမဆငရာ ဝနဆောငမပေးသ၊ မသားစတနကအတ ချမတပါလမမည။

၎င်းတသည် အဝေးမသင ပညန ကား ခင်းထ ယာယပ ဟင်းရေရနလအပမက တားဆးနကသည် အတည ပုသကသေ ပထား သော အများ ပညသကျန်းမာရေးဆငရာ နည်းလမးများ ဖစပါသည်။

Burmese

This document contains information to help answer some of your questions about the upcoming school year. The Agency of Education and the Vermont Department of Health released guidance for school programs to re-open in the Fall of 2020 during the COVID-19 pandemic. The guidelines support school programs to stay open and **provide a safe, healthy, and fun place for your children to grow, learn, and play**. Information for parents can be found at the Health Department's [website](#).

Why it is important for school to open

Vermont's health and education experts agree that children and youth need to continue learning, and that school is the safest place for that to happen. Schools in Vermont support the academic, social, emotional, and developmental needs of children. For some families, school is where kids get healthy meals, access to the internet, and mental health services that cannot be provided with online learning.

Why it is safe to open schools in Vermont

Vermont's Health Commissioner, Mark Levine, MD, believes: "we've come to a point in our response to this virus that allows us to bring our children back to school – in a carefully considered, measured, and safe way." Researchers studying COVID-19 have gathered enough [data](#) to support the safe re-opening of schools in Vermont because:

- The state has controlled the spread of COVID-19 over time by educating, testing, and [contact tracing](#) when there is a positive case.
- "[A Strong and Healthy Start Safety and Health for Reopening Schools](#)" informs schools on how to put safety measures in place before re-opening.
- Child care centers and camps have been open throughout the pandemic and their experience has shown [success](#) in keeping both children and staff safe.

What we know about children and coronavirus

- Research from around the world has consistently found that younger children are less likely to spread the virus to each other or to adults. Most often adults spread this virus to children.
- Countries that have low number of people with COVID-19, like what is seen in Vermont, have successfully opened schools without outbreaks.

How you can prepare your child for the changes

- Talk with them about changes they can expect to see at school this year.
 - School leaders, including school nurses and COVID-19 coordinators, are communicating about how their specific schools are set up and what the rules will be for students. This may look different depending on the age of your child.
- Be mindful of your child's social and emotional wellbeing and ask about how they are feeling. The CDC offers ideas on how to have these [conversations](#) with children of all ages.

Things that will be different this fall

Change	Details
Prescreening	Students will be asked questions about their health every day before school and will have their temperature checked. Anyone with symptoms and/or fever will go home. This helps to limit the spread of illness in the school.
Bus seating	Seating on the bus will be different to accommodate physical distancing. Students may have assigned seats and the windows will be open to allow ventilation.
Masks will be worn unless there is a medical or developmental reason why a mask cannot be worn	Masks reduce the number of droplets that can spread from a person's mouth or nose into the air. The virus is found in those droplets.
Physical distancing in the classroom with desks spaced apart and all facing in the same direction	The virus that causes COVID-19 can more easily spread when people are closer together. Students sit at a distance and face the same direction to lower the chance of contact with the virus in droplets.
Frequent opportunities to wash hands or use hand sanitizer	Students and staff will clean their hands frequently to remove germs to stop the spread of the virus.
Students are grouped into a cohort or pod and travel together while at school	Consistently grouping students limits the number of contacts and reduces spread. If somebody tests positive for COVID-19, the school will know which students and staff were together. This will help with contact tracing.
Adults will be cleaning and disinfecting the school frequently	Cleaning and disinfecting surfaces will remove germs to help stop the virus from spreading when people touch things in a room.
Students and staff with symptoms of COVID-19 will be asked to stay home	Keeping sick people home will help reduce the spread of all germs in the school community.
Plans and protocols will be followed when there are cases of COVID-19 in the school community	If there is a case of COVID-19, the school community and families will know what to expect from public health professionals.
Outside time – staff and students are required to wear masks while outside of the building if physical distancing cannot always be maintained.	Masks and physical distancing lower the chances that the virus can spread between people.

What will happen if there is a case of COVID-19 in school

Currently Vermont has a low number of people who have tested positive for COVID-19 and the schools are working hard to make safe spaces for the staff and students. However, we still need to plan for the possibility of someone testing positive for COVID-19, or a small number of cases that may be linked to the school setting. There are many tools that can be used to protect the staff and children, such as:

- The person diagnosed with COVID-19 stays home from school and is instructed to [isolate](#) from others.
- The school administration and the Health Department works together to determine next steps, including if classrooms or the school needs to be closed.
- School administration communicates with families regarding the situation.
- Classrooms are cleaned and disinfected.
- The Health Department conducts [contact tracing](#) and talks with [close contacts](#), which includes people who were within 6 feet of the infected person for 15 or more minutes while they were infectious.
- Students and staff who are determined to be close contacts are given instructions to quarantine or isolate.
- Decisions about when a student or staff can return to school will be made with the school nurse, the person's health care provider, and the family.

These are proven public health methods that can prevent the need to temporarily move to remote instruction.

English