स्कुलमा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएपछि विद्यार्थीलाई पठाइने पत्र 9/10/2021

[ ]

आदरणीय आमाबुबा/अभिभावकज्यू:

मलाई भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागको COVID-19 कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ टोलीले तपाईंलाई निम्न सूचनाहरू प्रदान गर्न निर्देशन दिएको छ।

हामीले [ ], को दिन [ ] का एकजना व्यक्तिलाई कोरोना भाइरस रोग 2019 (COVID-19) लागेको जानकारी पायौँ।

हामीलाई तपाईंका बच्चा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा आएका थिए भन्ने लागेको छ।

निकट सम्पर्कको अर्थ उक्त व्यक्ति सङ्क्रामक रहेको 24 घण्टाको अवधिमा कुल 15 मिनेट वा सोभन्दा बढी समयसम्म छ फिट वा दुई मिटरभित्र रहनु हो भन्ने हुन्छ। कुनै व्यक्तिको सङ्क्रामक अवधि कुनै पनि लक्षणहरू देखिन सुरू हुनुभन्दा दुई दिन अघिदेखि (वा कुनै लक्षण नभएका मानिसहरूका हकमा, उनीहरूको परीक्षण हुनुभन्दा दुई दिन अघिदेखि) सुरु हुन्छ र उनीहरू निको नभएसम्म जारी रहन्छ।

यदि तपाईंका बच्चाले पूर्ण रूपमा खोप लगाएका छन् भने उनमा लक्षणहरू नदेखिँदासम्म बाहेक उनी क्वारेन्टाइनमा बसिराख्नुपर्दैन। पूर्ण रूपमा खोप लगाएको भन्नाले तपाईंका बच्चाले खोपको अन्तिम डोज लगाएको 14 दिन बितिसकेको भन्ने हुन्छ। तपाईंका बच्चा सङ्क्रमित व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएको दिन (तलको तालिकामा दिइएको दिन 0 उनी सम्पर्कमा आएको दिन हो) को 3 देखि 5 दिनभित्र उनको परीक्षण गराउनुहोस्। यदि कुनै पनि बेला तपाईंका बच्चामा लक्षणहरू देखिएको खण्डमा तुरुन्तै परीक्षण गराउनुहोस् र आफ्ना बच्चालाई घरमै अरू मानिसहरूबाट टाढा राख्नुहोस्।

यदि तपाईंका बच्चा विगत 3 महिनाभित्र COVID-19 रोगको सङ्क्रमणबाट मुक्त भएका छन् र उनमा नयाँ कुनै पनि लक्षणहरू देखिएको छैन भने उनले क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्दैन वा परीक्षण गराउनु पर्दैन। यदि तपाईंका बच्चामा लक्षणहरू देखिएका छन् भने उनलाई घरमै अन्य सदस्यहरूबाट टाढा राख्नुहोस् र सल्लाह सुझावका लागि उनका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि तपाईंका बच्चाले पूर्ण रूपमा खोप लगाएका छैनन् भने उनले 14 दिनसम्म घरमै बस्नुपर्छ। यसलाई क्वारेन्टाइन भनिन्छ। यो समयमा रोगका लक्षणहरू देखिए-नदेखिएको ख्याल राख्नुहोस्।

- क्वारेन्टाइन अवधिको दिन 0 भन्नाले तपाईंको बच्चा उक्त व्यक्तिसँग अन्तिम पटक सम्पर्कमा आएको दिनलाई जनाउँछ। (महत्त्वपूर्ण मितिहरूबारे थाहा पाउन तल दिइएको तालिका हेर्नुहोस्।)
- स्वास्थ्य विभाग सकेसम्म छिटो दोस्रो दिनमा र पुनः सातौँ दिनमा परीक्षण गराउन सिफारिस गर्दछ। परीक्षण वर्तमान सङ्क्रमण (जस्तै PCR परीक्षण) का लागि हुनु पर्छ, तर यो एन्टिजेन परीक्षण (र्‍यापिड टेस्टको रूपमा पनि चिनिने) हुनु हुँदैन। दोस्रो दिनमा गराइएको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएका खण्डमा पनि क्वारेन्टाइनमै बसिराख्नुहोस्। सातौँ दिनमा गराइएको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आएका खण्डमा भने तपाईंका बच्चा क्वारेन्टाइनबाट बाहिर निस्कन सक्छन्। यदि कुनै पनि परीक्षणको नतिजा पोजेटिभ आएको छ भने healthvermont.gov/covid19positive मा दिइएका आइसोलेसनसम्बन्धी मार्गनिर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।
- हल्का नै भए पनि खोकी लाग्ने, सास फुल्ने वा सास फेर्न गाह्रो हुने, ज्वरो आउने, जाडो लागेर काम्ने, थकाइ लाग्ने, मांसपेशी वा शरीर दुख्ने, टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने, अचानक स्वाद वा गन्ध हराउने, नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने, वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता आउने वा पखाला लाग्ने जस्ता लक्षणहरूबारे ख्याल राख्नुहोस्।
- तपाईंका बच्चा चिकित्सकीय सेवा प्राप्त गर्ने प्रयोजनबाहेक अन्य प्रयोजनका लागि घरबाट बाहिर निस्किनुहुँदैन।

- आफ्ना बच्चालाई लिएर स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा आकस्मिक सेवा विभागमा जानुभन्दा अघि त्यहाँ फोन गरेर जानकारी गराउनुहोस् ।
- घरमा रहँदा तपाईंका बच्चा घरका अन्य सदस्यहरूबाट टाढै रहनुपर्छ । उनी वृद्धवृद्धा वा कुनै स्वास्थ्य समस्याहरू भएका जस्ता विशेष रूपमा गम्भीर बिरामी पर्ने उच्च जोखिममा रहेका जुनसुकै व्यक्तिबाट टाढै रहनुपर्छ । लक्षणहरू नदेखिँदासम्म घरका अन्य सदस्यहरूले क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्दैन । **सकेसम्म,** तपाईंका बच्चाले निम्न कार्यहरू गर्नुपर्छ:
    - आफ्नो घरको कुनै निश्चित कोठामा बस्नुपर्छ र छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्नुपर्छ।
    - आफ्नो घरमा रहेका अन्य सदस्यहरूबाट कम्तीमा पनि छ फिट वा दुई मिटर टाढा रहनुपर्छ ।
    - सास फेर्न समस्या भएको अवस्थामा बाहेक अन्य अवस्थामा तपाईंका बच्चाले अरू मानिसहरूसँग एकै कोठामा रहँदा फेस मास्क लगाउनुपर्छ ।
    - घरका सामानहरू छुट्टै प्रयोग गर्नुपर्छ ।
    - अरूसँग सम्पर्कमा रहिरहनुपर्छ । तपाई तथा तपाईंका बच्चाले साथीहरू र परिवारजनसँग कुराकानी गर्न प्रविधिको प्रयोग गर्न सक्नु हुने छ।

यदि 14 दिनपछि पनि तपाईंका बच्चामा अझै कुनै पनि लक्षणहरू देखिएनन् भने तपाईंका बच्चा क्वारेन्टाइनबाट बाहिर आएर नियमित गतिविधिहरूमा फर्कन सक्ने छन्।

सम्भावित सम्पर्कपछिको दिनको सङ्ख्या	के हुन्छ ?
दिन 0: [ ]	यो तपाईंका बच्चा COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग अन्तिम पटक सम्पर्कमा आएको दिन हो ।
दिन 7: [ ]	क्वारेन्टाइनमा बसेको 7 दिन वा सोपछि तपाईंका बच्चामा कुनै पनि लक्षणहरू देखिएनन् भने तपाईंसँग आफ्ना बच्चाको परीक्षण गराउने विकल्प हुन्छ। परीक्षण वर्तमान सङ्क्रमण (जस्तै PCR परीक्षण) का लागि हुनु पर्छ, तर यो एन्टिजेन परीक्षण (र्‍यापिड टेस्टको रूपमा पनि चिनिने) हुनु हुँदैन । तपाईंले परीक्षणको नतिजा नपाएसम्म तपाईंका बच्चा क्वारेन्टाइनमा बसिरहनुपर्छ । यदि परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईंका बच्चामा अझै कुनै पनि लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने उनी स्कुल फर्कन सक्नेछन् र उनी क्वारेन्टाइनमा बसिरहनु पर्दैन । 14 दिने अवधिको बाँकी समयमा उनीहरूमा लक्षणहरू देखिए-नदेखिएको कुरा ख्याल गरिराख्नुहोस् । www.healthvermont.gov/covid19testing मा गई भर्मोन्टमा परीक्षण गराउने प्रक्रियाबारे थप जान्नुहोस् ।
दिन 14: [ ]	यो क्वारेन्टाइनको अन्तिम दिन हो (यदि माथि वर्णन गरिए जस्तै दिन 7 मा वा त्यसपछि तपाईंका बच्चाको परीक्षण गराइएको नभएमा) । यदि तपाईंका बच्चामा अझै लक्षणहरू देखिएका छैनन् भने उनी भोलिपल्टैदेखि स्कुल फर्कन सक्छन्।

दैनिक रूपमा सरसफाइ गर्ने र धुने:

- आफ्नो घरका सतहहरू सफा र निर्मलीकरण गर्नुहोस्। यदि तपाईंका बच्चा छुट्टै कोठामा बसिरहेका छन् र छुट्टै बाथरूम प्रयोग गर्दै छन् भने उक्त कोठा स्वयं बच्चालाई वा एकजना स्याहारकर्तालाई सफा गर्न लगाउनुहोस्। यदि सम्भव भएमा घरका अन्य क्षेत्रहरू घरका अर्का सदस्यबाट सफा गर्न लगाउनुहोस् ।
- तपाईंका बच्चाले भाँडाकुँडा जस्ता घरका सामग्रीहरू प्रयोग गरिसकेपछि राम्ररी धुनुहोस्।
- तपाईंका बच्चा र घरका सदस्यहरूले आफ्ना हातहरू साबुन पानीले कम्तीमा पनि 20 सेकेन्डसम्म धुन्छन् भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् । यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने अल्कोहल मिसाइएको ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंका बच्चामा कुनै पनि समयमा लक्षणहरू देखिन थालेमा:

- तपाईंका बच्चाको जाँच गर्नुपर्छ कि भनेर थाहा पाउन फोनबाट तपाईंका बच्चाका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई तपाईंका बच्चा COVID-19 पुष्टि भएका व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा आएका हुनाले घरमा क्वारेन्टाइनमा राखिएको कुरा थाहा दिनुहोस्।
- यदि तपाईंका बच्चाको स्वास्थ्य अवस्था बिग्रेर आकस्मिक उपचारको खाँचो पर्‍यो भने 9-1-1 मा फोन गर्नुहोस् वा अस्पताल जानुहोस्।
- यदि तपाईंका बच्चाका स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छैनन् भने तपाईंको क्षेत्रमा रहेका क्लिनिकमा जोडिनका लागि 2-1-1 मा फोन गर्नुहोस्।
- हल्का बिमारी भएका मानिसहरू यी कुराहरू गरेर आफ्ना लक्षणहरूको घरमै बसेर उपचार गर्न सक्छन्: धेरै आराम गर्ने, प्रशस्त तरल पदार्थहरू पिउने र आवश्यक परेमा ज्वरो कम गर्ने औषधी सेवन गर्ने।
- यदि तपाईंका बच्चामा लक्षणहरू देखिएका खण्डमा घरका सदस्यहरू र निकट सम्पर्कमा आउने अन्य मानिसहरूले पनि घरमा क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ।

तुरुन्तै चिकित्सकीय उपचार प्राप्त गर्नुपर्ने अवस्थाहरू:

तपाईंका बच्चामा सास फेर्न गाह्रो हुने, छाती लगातार दुख्ने वा छाती अठ्याएको महसुस हुने, अचानक भ्रमित हुने, बिउँझन वा बिउँझिराख्न नसक्ने भइरहेको छ वा उनको ओठ, गिजा, अनुहार, आँखा वरिपरि वा नङको रङ परिवर्तन भएको छ भने तुरुन्तै चिकित्सकीय सेवा लिनुहोस्। तपाईंले चिकित्सकीय उपचार लिनका लागि फोन गर्दा सेवा प्रदायकलाई वा 9-1-1 मा तपाईंका बच्चा COVID-19 पुष्टि भएको व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा आएका हुनाले उनलाई घरमै क्वारेन्टाइनमा राखिएको कुरा बताउनुहोस्।

COVID-19 कसरी फैलिन्छ ?

COVID-19 मुख्यतया COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाछ्युँ गर्दा, बोल्दा वा सास फेर्दा निस्कने भाइरसयुक्त थुक वा एकदमै ससाना छिटाबाट भाइरस फैलने गर्छ। सङ्क्रमित व्यक्तिभन्दा 6 फिटभन्दा कम दूरीमा रहेका मानिसहरू COVID-19 बाट सङ्क्रमित हुने सम्भावना बढी हुन्छ। यदि थुकका यी कण वा छिटाहरू सासमार्फत भित्र छिरेमा, आँखा, नाक वा मुखमा बसेमा वा हातमा बसेमा र त्यसपछि तपाईंले आफ्ना हातले आँखा, नाक वा मुखमा छुनुभयो भने तपाई COVID-19 बाट सङ्क्रमित बन्न सक्नुहुन्छ।

खोप नै तपाईंका बच्चालाई COVID-19 विरुद्ध सुरक्षा प्रदान गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका हो। तपाईंका बच्चाले पूर्ण रूपमा खोप लगाइसकेपछि उनी बिरामी हुने तथा उनले अरूलाई भाइरस फैलाउने सम्भावना कम हुन्छ। COVID-19 को खोप लगाउन योग्य रहेका सबै मानिसहरूले खोप लगाउनुपर्छ। यो खोप निःशुल्क हुनुका साथै छिटो र सजिलै लगाउन सकिन्छ। यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो बच्चाका स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् वा healthvermont.gov/MyVaccine मा गई आफू नजिकै रहेको खोप केन्द्र पत्ता लगाउनुहोस्। खोप लगाउन नहुने बालबालिका लगायतका सबै मानिसहरूले आफू र अरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि यो रोगबाट बच्ने सुरक्षाका उपायहरू अपनाउन सक्छन्। healthvermont.gov/StaySafeVT मा यसबारे थप जानकारी लिनुहोस्।

चिकित्सकीय गोपनीयता कानुनहरूको कारणले गर्दा हामीले COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिहरूका नामहरू खुलासा गर्न सक्दैनौँ भन्ने कुरा बुझिदिनुभएकोमा यहाँलाई धन्यवाद छ। हामीले तपाईंसँग परिवर्तन र अपडेटहरूका बारेमा सूचना आदानप्रदान गरिरहने छौँ। तपाईंको सहयोगका साथ हामीले तपाईंका बालबालिकालाई सुरक्षित र रमाइलो अनुभव प्रदान गर्न सक्छौँ भन्ने कुरामा हामी विश्वस्त छौँ।

यदि तपाईंका कुनै प्रश्न वा जिज्ञासाहरू छन् भने कृपया भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभागलाई 802-863-7240 (विकल्प 8) मा फोन गर्नुहोस्। थप जानकारी स्वास्थ्य विभागको यस वेबसाइटमा उपलब्ध छ: healthvermont.gov/COVID-19

धेरै-धेरै धन्यवाद,

[ ]

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). 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).

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).

Many thanks,

[Your name and contact info]