

# စာပုံစံ - ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ကျောင်းနေအရွယ်လူငယ်စခန်းများ / စောင့်ရှောက်မှုတွင် COVID-19 အတည်ပြုကေ့စ် 8/25/2021 တွင် ပြင်ဆင်ထားသည်

ချစ်ခင်ရပါသော

ရက်တွင် [  ] ၌ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ရောဂါ ၂၀၁၉ (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) နှင့်အတူ လူ ] ကျွန်တော်တို့သင်ယူမှု အသိုင်းအဝိုင်းအကြောင်း လေ့လာခဲ့ပါသည်။ သင့်ကလေး ရောဂါလက္ခဏာများ မခံစားရလျှင်တောင်မှ COVID-19 ပျံ့နှံ့မှုကို ထိန်းချုပ် လုပ်ဆောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ အကြံပြုပါသည်။

## သင်လုပ်နိုင်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံးအရာများ -

- သင့်ကလေးသည် အကြံပြုထားချိန် သို့မဟုတ် လိုအပ်ချိန်တွင် [နှာခေါင်းစည်း](#) ဝတ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- သင့်ကလေးသည် [သူတို့၏ လက်များကိုဆေးကြောစေပါ။](#)
- သင့်ကလေး နေမကောင်းလျှင် အိမ်တွင်ထားပါ။
- သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးတွင် [COVID-19](#) ရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက၊ သင့်မူလစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ခေါ်ဆိုပါ။
- သင့်ကလေးများသည် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသောအခါ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံကြောင်း သေချာပါစေ။ [သင့်အနီးနားရှိ နေရာတစ်ခုကို ရှာပါ။](#)

## ထိတွေ့ခဲ့ကြသူတွေကိုအကြောင်းကြားမည် -

ကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝ ထိုးမထားသည့် မည်သူမဆိုနှင့် ရောဂါရှိကြောင်းစမ်းသပ်မှုရလဒ်ထွက်ထားသူနှင့် [အနီးကပ် ထိတွေ့သူ မည်သူမဆို](#) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှင့်ထိတွေ့မိနိုင်ပြီး ၎င်းကို အခြား သူများထံမှ ၁၄ ရက်အထိ အိမ်နှင့်ဝေးနေခြင်းကို ရောဂါ မကူးစက်စေရန် ခွဲထားသည့်အချိန်ကာလဟု ခေါ်သည်။ [ကွာရန်တင်းဝင်တာက ဘယ်လိုလဲဆိုတာနှင့်ပတ်သက်ပြီး](#) နောက်ထပ် ဖတ်ရှုပါ။

ကာကွယ်ဆေး အပြည့်အဝ ထိုးထားသည့် သို့မဟုတ် လွန်ခဲ့သော 3 လအတွင်း COVID-19 ဖြစ်ပြီးမှ နေပြန်ကောင်းလာသည့် လူတိုင်းနှင့် ပိုးတွေ့ရလဒ်ရှိခဲ့သူနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့သူများသည် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုဆိုးလာခြင်းမရှိသရွေ့ ကွာရန်တင်းဝင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

အကယ်၍ သင့်အားအနီးကပ် ထိတွေ့သူဟု သတ်မှတ်ပါက၊ [  ] တစ်ယောက်ယောက် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနက သင့်ကိုအကြောင်းကြားပြီး၊ ရောဂါ မကူးစက်စေရန် ခွဲထားသည့်အချိန်ကာလနှင့် အခြား အကြံပြုချက်များအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် လမ်းညွှန်မှု ပေးလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါက၊ ဖုန်းပြန်ဖြေပါ သို့မဟုတ် ပြန်လည် ခေါ်ဆိုပါ။

## ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်ယူလေ့လာရေး လူမှုအသိုက်အဝိုင်းကို ထောက်ပံ့ခြင်း

လူတိုင်း၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို ထိန်းသိမ်းထားရန်အလို့ငှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အသင်းအဖွဲ့ထဲက မည်သူက အတည်ပြုလူနာဖြစ်သည် ဆိုတာကို ထုတ်မပြောရပါ။ အားလုံးက ဒီဗိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရဖို့ အလားအလာရှိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ “COVID-19 အတည်ပြုလူနာများ” မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစုများဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့က နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကူညီပံ့ပိုးပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ COVID-19 ရှိသူများအနေဖြင့် သက်သောင့်သက်သာမရှိသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ နှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို မကြာခဏ ခံစားရလေ့ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့အပေါ်ထင်မြင်ချက်တွေပေးခြင်း သို့မဟုတ် အတင်းအဖျင်းစကားပြောခြင်းအစား ကွာရန်တင်းဝင်နေသည့် အသင်းအဖွဲ့ဝင်များကို အကူအညီပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးထံက ဖန်တီးဆောင်ရွက်ချက်များနှင့်အတူ ယခုကဲ့သို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြပြီး အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရသည့် ကာလကြီးကို

ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျောင်းအသင်းအဖွဲ့၏ ကျန်းမာရေးပျော်ရွှင်ရေးအတွက် လူကြီးမင်းတို့၏ ပါဝင်ရင်းနှီးပေးမှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

**COVID-19 ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။**

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အသစ်တစ်ခု ဖြစ်သော COVID-19 သည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သော အဖျားရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်များသည် ၎င်း၏မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် သရဖူများကဲ့သို့ ဆူးချွန်များပါသော ဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်သည်။ အအေးမိခြင်း ကဲ့သို့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားများစွာ ရှိပါသည်။

COVID-19 ၏ရောဂါလက္ခဏာများတွင် -

- ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် အအေးမိခြင်း
- ချောင်းဆိုးခြင်း
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ကြွက်သား သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ခြင်း
- အရသာ သို့မဟုတ် အနံ့အသက် ဆုံးရှုံးခြင်း
- လည်ချောင်းနာခြင်း
- နှာပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နှာရည်ယိုခြင်း
- ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း

**COVID-19 ဘယ်လိုပျံ့နှံ့သလဲ။**

COVID-19 ကူးစက်ထားသည့် လူတစ်ဦးက ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ၊ သီချင်းဆို၊ စကားပြော သို့မဟုတ် အသက်ရှူချိန်တွင် အရည်စက်ကလေးများနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပါဝင်သော အမှုန်အမွှားလေးများကို ထုတ်လွှတ်လိုက်သည့်အခါ COVID-19 ပျံ့နှံ့ပါသည်။ COVID-19 ဖြစ်နေသူနှင့် 6 ပေ (သို့မဟုတ် 2 မီတာ) ပတ်လည်အကွာတွင် ရှိနေသူများသည် ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေ အများဆုံး ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ အရည်စက်ကလေးများ သို့မဟုတ် အမှုန်ကလေးများကို သင်ရှူသွင်းမိပြီး ၎င်းတို့က သင့်နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ထဲသို့ ရောက်သွားသောအခါ သို့မဟုတ် သင့်လက်များပေါ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်နှင့် ထိတွေ့သောအခါ သင် COVID-19 ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ဆေးများသည် သင့်ကလေးအား COVID-19 မှ ကာကွယ်ပေးရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သင့်ကလေး ကာကွယ်ဆေး အပြည့်ထိုးထားသောအခါ ဖျားနာနိုင်ခြေနည်းပြီး အခြားလူများထံ ဗိုင်းရပ်စ်ပျံ့နှံ့နိုင်ခြေလည်း နည်းပါသည်။ COVID-19 အတွက် သတ်မှတ်ချက်မီသူတိုင်းသည် ကာကွယ်ဆေး ထိုးသင့်ပါသည်။ ၎င်းက အခမဲ့၊ မြန်ဆန်ပြီး လွယ်ကူပါသည်။ သင့်တွင် မေးခွန်းများ ရှိပါက သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်သူနှင့် ဆွေးနွေးပါ သို့မဟုတ် သင့်အနီးနားရှိ ကာကွယ်ဆေးထိုးနှံပေးသည့် နေရာကို [healthvermont.gov/MyVaccine](https://healthvermont.gov/MyVaccine) တွင် ရှာပါ။ ကာကွယ်ဆေးမထိုးနိုင်သည့် ကလေးများ အပါအဝင် လူတိုင်းက မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားလူများကို ကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအဆင့်များကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

[healthvermont.gov/StaySafeVT](https://healthvermont.gov/StaySafeVT) တွင် နောက်ထပ် လေ့လာပါ။

**မိဘများနှင့် အုပ်ထိန်းသူများသည် COVID-19 ပြန့်ပွားခြင်းကိုကာကွယ်ရန် မည်သို့ကူညီနိုင်သနည်း။**

- သင့်ကလေးသည် နေမကောင်းလျှင် သူတို့ကိုအိမ်တွင်ထားပါ။
- သင့်အိမ်ထောင်စုဝင်များသည် ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုသုံး၍ စက္ကန့်၂၀ ကြာ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။
- သင့်အိမ်ထောင်စုဝင် အားလုံးသည် ချောင်းဆိုးနှင့် နှာချေသည့်အခါ တစ်သူ့လုံးပါ သို့မဟုတ် သူတို့၏တံတောင်ဆစ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။ပြီးရင်သူတို့၏ လက်များကိုဆေးကြောပါ။
- သင်သည်လူထုထပ်ရာနေရာတွင် အခြားလူများနှင့် ၆ ပေ အကွာအဝေးမနေနိုင်လျှင် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်ဆင်ပါ။

**ကျွန်ုပ်တို့၏အသိုင်းအဝိုင်း လုံခြုံမှုရှိစေရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာနနှင့် အလုပ်လုပ်နေပါသည်။**

- ကျွန်ုပ်တို့က ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် အနီးကပ် လုပ်ကိုင်နေပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုအသိုက်အဝိုင်းကို ဘေးကင်းစွာ ရှိနေစေရန် ၎င်းတို့၏ အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာနေပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည်ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာန၏လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း [ ] ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး ပိုးသတ်ခဲ့ပါတယ်။
- ဖျားနာနေသော ဝန်ထမ်းများနှင့် ကလေးများအား သူတို့ကျန်းမာလာသည်အထိ လုပ်ငန်းသို့ ပြန်လာရန် မလိုပါ။

ဗားမောင်တွင်စမ်းသပ်ခြင်း အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာပါ။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှု ဥပဒေများအရ COVID-19 ရှိသူတစ်ဦးချင်း၏နာမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မထုတ်ဖော်ပြနိုင်ကြောင်း နားလည်သည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် အသစ်ပြောင်းခြင်းများကို သင်နှင့်ဆက်လက်ပြီး ဆက်သွယ်ပါမည်။ သင်၏ပါဝင်မှုဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင်၏ကလေးများအတွက် လုံခြုံပြီး ပျော်စရာကောင်းသော အတွေ့အကြုံကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ပါသည်။

သင်၌မေးခွန်းများရှိပါက [ ] ဖြင့် ကျွန်ုပ်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ကျေးဇူးအများကြီး တင်ပါသည်။

## Template Letter – Confirmed COVID-19 Case in Child Care and School Age Camps/Care

Dear families/staff/Board:

On XX date we learned about a person in our learning community with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) at [school/child care/facility name]. We recommend that you take action to help limit the spread of COVID-19, even if your child is not experiencing symptoms.

### The most important things you can do:

- Make sure your child is wearing [a mask](#).
- Make sure your child is [washing their hands](#).
- Keep your child home if they are sick.
- Call your primary care provider if you or your child has [symptoms of COVID-19](#).

### People who may have been exposed will be notified:

Anyone who was in [close contact](#) with the person who tested positive may have been exposed to the virus and will be asked to quarantine, which means staying home and away from other people for up to 14 days. Read more about what it means to quarantine [here](#).

If you are identified as someone who may have been exposed, someone from either [name of school/child care/facility name] or the Health Department will notify you and will provide information and guidance on quarantine and other recommendations. If the Health Department calls, make sure to answer the phone or call them back.

[Learn more about what happens when there is a case in a school.](#)

### Supporting our School Community

In order to maintain everyone's privacy, we cannot disclose who in our community has tested positive. Remember that we are all at risk of getting this virus. These "COVID-19 cases" are our friends and family, and we need to be understanding and supportive. People with COVID-19 often experience uncomfortable symptoms and emotional stress. Instead of participating in speculation or gossip, offer to help community members who are affected by quarantine. With creative action from all of us, we will get through this period of anxiety and disruption. We thank you for your investment in the health and wellbeing of our school community.

### What is COVID-19?

A new coronavirus causes COVID-19, which is an illness that was discovered in 2019. Coronaviruses are a type of virus that are named for the crown-like spikes on their surface. There are many kinds of coronaviruses including some that cause respiratory illnesses, like the common cold. The specific symptoms of COVID-19 include:

- Fever or chills
- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Fatigue
- Muscle or body aches
- New loss of taste or smell
- Sore throat
- Congestion or runny nose
- Nausea or vomiting
- Diarrhea
- Headache

### **How does COVID-19 spread?**

COVID-19 spreads mainly from having close contact with someone who has a COVID-19 infection. The virus is thought to spread by droplets from person to person when they speak, cough, or sneeze. Droplets travel less than 6 feet. When droplets from another person get in your mouth or nose you can inhale into your lungs. This virus can be spread by people without symptoms.

### **How can parents and guardians help prevent COVID-19 from spreading?**

- If your child is sick, keep them home.
- Make sure members of your household wash their hands often using soap and water for 20 seconds.
- Make sure every member of your household covers their coughs and sneezes with a tissue or their elbow, and then washes their hands afterwards.
- Wear a mask in public when you cannot stay 6 feet apart from other people.

### **We are working with the Health Department to keep our community safe.**

- We continue to follow the Health Department's guidance for a [Strong and Healthy Start](#) and for [Childcare and Out-of-School-Time Care](#).
- We cleaned and disinfected the [facility/school name] per the Health Department guidance.
- Sick employees and children will not return to work until they are healthy.
- [Learn about the Health Department's response when someone tests positive for COVID-19.](#)

Learn more about [getting tested in Vermont](#).

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.

If you have any questions, please feel free to reach out to me at [contact information].

Many thanks,