

## Cuidados de la salud y el bienestar de nuestra comunidad

A nuestra comunidad del campus:

Con la velocidad cambiante de la situación que estamos viviendo causada por el COVID-19, es lógico sentir ansiedad debido al número creciente de casos en Wisconsin, a nivel nacional y alrededor del mundo.

Aún antes de que la UW-Madison tuviera un caso confirmado de COVID-19, nos habíamos preparado activamente para proteger la salud y el bienestar de nuestra comunidad del campus no solo para el COVID-19, sino también para todas las enfermedades infecciosas, además de nuestro trabajo diario de atención/cuidado de la salud médica y mental.

Asimismo estoy respondiendo muchas preguntas de personas muy preocupadas por el COVID-19, y espero que con este mensaje electrónico les proporcione información que les ayude a entender cuál es su papel en la prevención del contagio del COVID-19.

Permítanme enfatizar que si en algún momento usted estuviera en contacto con una persona de caso confirmado de COVID-19 en el Condado de Dane, el Departamento de Salud Pública de Madison y del Condado de Dane ([Public Health Madison Dane County](#)) se comunicará directamente con usted. Todas las personas relacionadas con el caso confirmado recientemente ya han sido contactadas.

Los proveedores médicos están dando prioridad a las pruebas de detección y a gestionar el tratamiento de las personas/pacientes con un mayor riesgo de sufrir complicaciones.

Lo más importante que usted puede hacer por su bienestar y el de los demás, al igual que para reducir la exposición de los miembros de la familia que corran un mayor riesgo es:

- Quedarse en su casa si se siente enfermo.
- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de cocinar, comer o alimentar a otra persona, luego de ir al baño y después de estornudar. Lávese las manos con el jabón de uso regular durante 20 segundos ([with regular soap for 20 seconds](#)), restregándose las vigorosamente bajo el agua. Si no dispone de agua y jabón y sus manos no parecen estar sucias a la vista, puede usar un desinfectante en base a alcohol, cuyo contenido mínimo sea por lo menos de 60% de alcohol ([60% alcohol](#)), [por ejemplo: *Purell*]; sin embargo, si las manos están visiblemente sucias, láveselas siempre con agua y jabón.
- Tosa o estornude tapándose con el brazo/codo o utilice un pañuelo desechable que luego debe tirar a la basura y proceda a lavarse o desinfectarse las manos nuevamente.
- Considere adoptar el distanciamiento social. Manténgase alejado de otras personas, a una distancia de seis pies (2 metros) y no asista a eventos presenciales.
- Lo más importante es permitir que el sistema de atención sanitaria ayude a las personas en grupos de alto riesgo: los mayores de 60 años, las personas con un sistema inmune comprometido o debilitado, y aquellas que hayan sido diagnosticadas con el virus activo del COVID-19.

Siempre recomiendo que todos tengan una reserva general de suministros médicos, similar a lo que tuvieran si se quedan en casa por un resfriado/gripe común o la influenza:

- Curitas (*Band-aids*)
- Termómetro digital

- Acetaminofeno/paracetamol (*Tylenol*), ibuprofeno (*Advil*) o naproxeno (*Aleve*) para el dolor o la fiebre
- Subsalicilato de bismuto (*Pepto-Bismol*)
- Bebidas rehidratantes
- Descongestionantes (solo o en combinación con un antihistamínico)
- Pastillas para la tos
- Medicamentos personales
- Cualquier otro medicamento prescrito o sin receta que tome regularmente o de forma intermitente
- Abastecimiento de alimentos, tales como sopa, caldo o galletas saladas.

Les insto a que obtengan información sobre el COVID-19 de fuentes confiables, precisas y fidedignas, como el Departamento de Salud Pública de Madison del Condado de Dane ([Public Health Madison Dane County](#)), el Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin ([Wisconsin Department of Health Services](#)) y el sitio web sobre el COVID-19 ([COVID-19 website](#)) de la universidad que se actualiza regularmente.

El COVID-19 no afecta específicamente a una etnia o raza, la enfermedad no discrimina. No se tolerarán conductas racistas ni estereotipos en la UW-Madison. Si fueran objeto de acoso o discriminación, se anima a los estudiantes a presentar una denuncia o reporte de incidente de discriminación ([bias incident report](#)). Los empleados pueden presentar su queja en la Oficina de Conformidad ([Office of Compliance](#)).

Por último, les animo a que tengan en cuenta su salud mental ([consider your mental health](#)). Todos los estudiantes, el personal y los profesores de la UW-Madison tienen acceso sin costo alguno a [SilverCloud](#), un recurso cognitivo conductual disponible las 24 horas y los 7 días de la semana. Los estudiantes pueden llamar a la línea de crisis de salud mental de UHS ([Mental Health Crisis Line](#)) disponible las 24 horas, 7 días de la semana al: 608-265-5600 (opción 2). Los empleados pueden llamar a la Oficina de Asistencia al Empleado ([Employee Assistance Office](#)) al 608-263-2987. Los empleados también pueden tener acceso a [Life Matters](#), un servicio estatal gratuito y confidencial que ofrece apoyo por teléfono y por texto las 24 horas, los 7 días de la semana sobre asuntos o inquietudes personales y laborales para los empleados.

Si tuvieran más preguntas, continúen monitoreando el sitio *web* del campus ([the campus website](#)) y el de preguntas frecuentes ([FOA's](#)) que son actualizados constantemente. Los estudiantes con preguntas médicas pueden llamar a los Servicios de Salud de la Universidad (*University Health Services/UHS*) al 608-265-5600. Los empleados con preguntas médicas pueden llamar a su médico de atención primaria. Recuerden llamar antes de ir a una clínica, a un recinto de atención de urgencia o a la sala de emergencia si sospecha que pudiera tener el virus COVID-19. Pueden enviar cualquier otra pregunta que tengan a: [chancellor@wisc.edu](mailto:chancellor@wisc.edu).

Gracias,

Jake Baggott

Vicerrector Asociado de Asuntos Estudiantiles (*Associate Vice Chancellor for Student Affairs*)

Director Ejecutivo de Servicios de Salud de la Universidad / UHS (*UHS Executive Director*)