

Kev saib xyuas kom noj qab haus huv thiab txhob nyuab siab rau peb ib tsoom hauv tsev kawm ntawv

Rau peb ib tsoom hauv tsev kawm ntawv,

Nrog rau kev pauv ceev heev txog tus kab mob COVID-19 sib kis, nws tsim nyog muaj kev txhawj xeeb txog cov neeg kis tau tus kab mob coob ntxiv thoob hauv Wisconsin, teb chaws thiab ntiaj teb.

Ua ntej UW-Madison tau muaj thawj tug kis tau tus kab mob COVID-19, peb yeej tau npaj ua ntej los tiv thaiv kev noj qab haus huv thiab kom txhob muaj kev nyuab siab rau peb ib tsoom hauv tsev kawm ntawv tsis yog rau tus kab mob COVID-19 xwb, tab sis txhua yam kab mob sib kis tau, ntxiv rau kev peb niaj hnub ntsib neeg kuaj mob thiab pab tswv yim rau kev nyuaj siab.

Kuv tseem tab tom teb cov lus nug cov neeg muaj txhawj txog tus kab mob COVID-19, thiab kuv vam tias tsab *email* no yuav muaj kev qhia kom nej nkag siab nej lub luag haujlwm pab tiv thaiv tus kab mob COVID-19 kom txhob kis yog li cas.

Kuv qhia tias, yog nej tau nyob ze nrog ib tug uas muaj tus kab mob COVID-19 hauv *Dane County*, [Public Health Madison Dane County](#) yuav tiv tauj nej. Twb tau tiv tauj txhua tus neeg tau nyob ze tus neeg nyuam qhuav kis tau tus kab mob muaj no lawm.

Cov kws kho mob npaj yuav sim saib tus neeg puas muaj tus kab mob thiab pab cov neeg uas yog kis tau tus kab mob yuav tuag taus ua ntej.

Qhov tseem ceeb tshaj nej ua tau kom tiv thaiv nej tus kheej thiab lwm tus zoo thiab txo kom txhob kis tau rau cov yuav muaj teeb meem loj (tuag tau) yog:

- Nyob hauv tsev yog nej mob lawm
- Ntxuav nej ob txhais tes tas li, tshwj xeeb yog ua ntej nej ua zaub mov, noj mov, los sis pub lwm tus neeg, tom qab nej siv chav dej, thiab tom qab txham. Ntxuav nej ob txhais tes [tas li nrog xab npum li 20 feeb](#), siv zog txhuam hauv dej. Yog tsis muaj xab npum thiab dej thiab ob txhais tes tsis pom qias neeg, siv tau cov tshuaj ntxuav tes muaj cawv cuaj caum uas tsawg kawg [60% cawv](#) (piv txwv: *Purell*); txawm li cas los xij, tab sis yog pom ob txhais tes qias neeg, nco ntsoov siv xab npum thiab dej ntxuav tes.
- Hnoos los txham rau ntawm nej lub luj tshib/tes tsho los daim ntawv tshuab ntswg. Muab daim ntawv pov tseg hauv thoob khib nyiab thiab ntxuav los pleev tshuaj muaj cawv rau ob txhais tes.
- Xyaum nyob kom deb li 6 ruam ntawm lwm tus neeg thiab txhob mus koom tej qhov yuav muaj neeg coob.
- Tseem ceeb tshaj plaws, thov cia cov neeg/chaw kuaj mob pab cov neeg yuav raug tus mob sab ua ntej: cov hnub nyooog 60+, cov lub cev tsis muaj zog tua kab mob, thiab cov uas twb kis tau tus kab mob COVID-19 lawm.

Kuv ib txwm kom cov neeg yuav tsum muaj cov khoom kuaj mob cia tom tsev, li yog nej nyob hauv tsev thaum tau khaub thuas los ua npaws khaub thuas:

- *Band-Aids*
- Tus pas ntsuas qhov lub cev kub
- *Acetaminophen (Tylenol), Ibuprofen (Advil)* thiab/los sis *Naproxen (Aleve)* rau mob ib ce los ua npaws
- *Bismuth Subsalicylate (Pepto-Bismol)*
- Cov dej neeg kis las haus (*sport drinks*)
- Tshuaj pab kom txhob txhaws ntswg (*decongestant*) (ib yam xwb los tov nrog *antihistamine*)
- Khaub noom zoo hnoos (*cough drop*)
- Cov tshuaj rau tus kheej noj
- Txhua yam tshuaj kws kho mob sau los yuav tom khw uas nej noj txhua hnuv tsis tu ncua
- Khoom noj, xws li kua zaub, kua zaub/nqaij hau, los sis khaub noom qhuav (*crackers*)

Kuv xav kom nej twm cov ntaub ntawv txog tus kab mob COVID-19 tuaj ntawm tej qhov paub tias hais tseeb, qhia tseeb, thiab ntseeg tau, xws li [Public Health Madison Dane County thiab Wisconsin Public Health Services](#), thiab hauv tsev kawm ntawv lub [COVID-19 lub website](#).

Tus kab mob COVID-19 tsis kis rau ib haiv neeg los caj ce twg - tus kab mob tsis cais neeg. Yuav tsis zam rau cov cwj pwm hais phem saib tsis taus tej haiv los hom neeg nyob hauv UW-Madison. Yog nej raug ua phem los ntxub ntxaug, cov mejiyig teev tau ntawv [bias incident report](#). Cov neeg ua haujlwm [teev tau daim ntawv tsis txaus siab hauv lub Office of Compliance](#).

Thaum kawg, kuv txhawb [kom nej xav txog mus ntsib cov chaw pab rau kev nyuaj siab \(mental health\)](#). Txhua tus mejiyig, neeg ua haujlwm thiab xibfwb siv tau [SilverCloud](#), ib qho tsis muaj nqi pab 24/7 txog kev xav txog noj qab haus huv. Cov mejiyig hu tau UHS [Mental Health Crisis Hotline](#) 24/7 ruarau 608-265-5600 (nyem 2). Cov neeg ua haujlwm hu tau [Employee Assistance Office](#) rau 68-263-2987. Cov neeg ua haujlwm kuj hu tau rau [Life Matters](#), ib qho pab dawb thiab tsis pub lwm tus paub muaj kev pab txog kev txhawj ntawm tus kheej thiab haujlwm thoob hauv xeev uas hu tau xovtooj thiab xa ntawv hauv xovtooj 24/7.

Rau cov lus nug ntxiv, mus saib [tsev kawm ntawv lub website](#) thiab cov [Cov Lus Nug Tas Li \(FAQ\)](#), uas qhia ntxiv tas li. Cov mejiyig muaj lus nug txog mob hu tau rau [University Health Services \(UHS\)](#) rau 608-265-5600. Cov neeg ua haujlwm muaj lus nug txog kev mob hu rau lawv tus kws kuaj mob. Nco ntsoov hu ua ntej nej mus rau hauv txhua qhov chaw kuaj mob, *urgent care* los *chav emergency* yog nej xav tias tej zaum nej muaj tus kab mob COVID-19. Cov lus muaj nug ntxiv xa rau chancellor@wisc.edu.

Ua tsaug,

Jake Baggott
Associate Vice Chancellor for Student Affairs
UHS Executive Director