Crea un Plan. Mantente Informado.

GUÍA COVID-19

para estudiantes que regresan al campus

La pandemia de COVID-19 puede durar un período prolongado en nuestra comunidad. Dependiendo de la gravedad de la pandemia, los funcionarios de salud pública pueden recomendar acciones diseñadas para ayudar a mantener saludable a nuestra comunidad, reducir exponeros al COVID-19 y retrasar la propagación del virus.

Crear un plan antes de regresar al campus puede ayudar a proteger tu salud y la salud de otros Aggies. Los detalles de tu plan deben estar basados en tus necesidades, rutina diaria y circunstancias personales.

DEFINICIONES

CDC - Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Cubierta facial - cubierta facial de tela, mascarilla quirúrgica, etc., que ayude a prevenir la propagación de COVID-19.

Distancia física - mantener al menos 6 pies de espacio entre usted y otras personas fuera de tu hogar.

Cuarentena - aislamiento de individuos que hayan contraído COVID-19.

Aislamiento - aislamiento de individuos que hayan estado cerca de personas con COVID-19.

MANTÉNGANSE INFORMADO Y CONECTADO

La universidad se comunicará oficialmente con los estudiantes a través de tu correo electrónico de Texas A&M. Es su responsabilidad de verificar tu cuenta de correo electrónico oficial de Texas A&M frecuentemente para estar informado de noticias relacionadas con la universidad. La universidad recomienda revisar tu correo electrónico al menos una vez al día. Además de tu cuenta de correo electrónico de Texas A&M, puede encontrar información sobre COVID-19 en:

Recursos en línea

Texas A&M

Texas A&M Galveston

Texas A&M Qatar

Redes sociales de la Universidad de Texas A&M

CREA UN PLAN DE ACCIÓN

Debe comenzar a hacer un plan ahora antes de venir al campus. Esperar hasta que tu (o tus compañeros de cuarto) hayan estado expuestos o hayan contraído a COVID-19 puede aumentar el estrés. Discuta tu plan con familiares, compañeros de cuarto y amigos. Si cambia tu plan, asegúrese de comunicar el cambio.

Lista de contactos de emergencia

Haga una lista de contactos de emergencia de familiares, amigos, personal médico, facultad, empleados y otros recursos de la comunidad.

Proveedor de atención médica preferido

Sepa cómo comunicarse con tu proveedor de atención médica. Los Servicios de Salud para Estudiantes (SHS) están disponibles para pruebas y tratamiento. Si prefiere un proveedor de atención médica privado, tenga a mano la información del seguro de gastos médicos.

Lugar de cuarentena

Determine dónde se aislará para separarse de los demás en caso de que resulte positivo al COVID-19. Se recomienda que se quede en una habitación o área específica que tenga un baño separado (si es posible).

Lugar para aislarse

Determine dónde se aislará para separarse de los demás en caso de que resulte positivo para COVID-19. Se recomienda que se quede en una habitación o área específica y que tenga un baño separado (si es posible).

Estudiantes que viven en el campus

- Aquellos que resulten positivos para COVID-19 pueden completar tu aislamiento en una ubicación fuera del campus o en una residencia permanente.
- Si el aislamiento fuera del campus o en una residencia permanente no es factible (o presenta un riesgo mayor), hable con el personal de Residencias de Estudiantes sobre las opciones de aislamiento.

Estudiantes que viven fuera del campus

- Determine dónde se aislará
- Si se queda en su residencia, lea las instrucciones de los CDC acerca de cómo vivir con alguien que está enfermo.

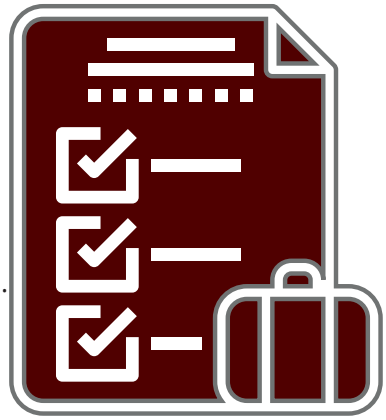
Nombre(s) de personal u organizaciones que pueden ayudar.

Determine cómo obtendrá alimentos y otros suministros.

Prepare un kit para COVID-19

(ver página 3)

KIT PARA COVID-19:



Cosas para empacar y hacer antes de llegar al campus

3-7 cubiertas facial reutilizables/lavables
Este en efecto, una póliza de Texas A&M que exige que todos usen cubiertas faciales (facultad, personal, estudiantes y visitantes) en ciertas áreas en el campus. Visite la póliza y las preguntas frecuentes para obtener más información.

Desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol (Orientación de los CDC)

Termómetro

Productos de limpieza (Orientación de los CDC)

Copias de tarjetas de seguro de salud (si corresponde)

Medicamentos recetados y medicamentos de venta libre.

Teléfono móvil o computadora portátil (incluidos auriculares con micrófono) para continuar sus clases en caso de que tenga que ponerse en cuarentena o aislarse. Los estudiantes que necesitan asistencia financiera deben solicitar financiación tecnológica a través de la solicitud de ayuda de emergencia en el Portal de Ayuda Financiera.

Complete la capacitación y certificación COVID-19 requeridas a través de Howdy.tamu.edu.

Actualice su contacto de emergencia en Howdy.tamu.edu.
(Inicie sesión y haga clic en el icono “mi información”)

SALUD MENTAL DURANTE COVID-19

El brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), ha sido estresante para muchas personas y comunidades. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar una gran cantidad de respuestas emocionales, incluyendo sentimientos y pensamientos que pueda tener durante y después del distanciamiento social y / o el aislamiento. Los servicios de asesoramiento y psicológicos sugieren formas de cuidar tu salud mental durante estas experiencias y proporcionan recursos si necesita más ayuda.

LUCHA CONTRA LA XENOFOBIA

Y El Racismo Anasiático

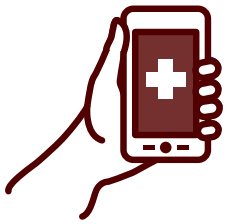
COVID-19 ha traído una gran incertidumbre a nuestras vidas, junto con el potencial de información errónea que puede ser dañina o destructiva para nuestro campus y nuestras comunidades. Este recurso proporciona estrategias proactivas que refuerzan que “El odio no es un valor Aggie”. Esperamos que trabaje para intervenir en comportamientos discriminatorios, comentarios en línea y actos en las redes sociales.

PRACTIQUE ACCIONES PREVENTIVAS

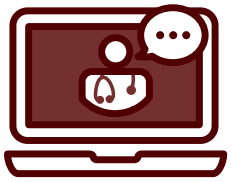
- Quédese en casa cuando esté enfermo, independientemente de los síntomas, excepto para recibir atención médica.
- Continuar practicando acciones preventivas (lavado de manos, distanciamiento físico, uso de cubiertas facial, etc.)
- Respete el distanciamiento físico dentro y fuera del campus. Continúe manteniendo al menos 6 pies entre tu y los demás. Usar una cubierta facial no es un sustituto del distanciamiento físico.
- Comprender el riesgo de asistir a reuniones grandes. Cuantas más personas interactúan con un individuo en una reunión y cuanto más dura la interacción, mayor es el riesgo potencial de infectarse y propagar COVID-19.
- Limite los viajes innecesarios.
- Mantenga la limpieza de los espacios compartidos y las superficies comunes en el hogar, el trabajo y el campus. Ver estos consejos para vivir en espacios compartidos.
- Evite compartir artículos personales (comida, bolígrafos, botellas de agua, etc.)
- Revise los números del Condado de Brazos para mantenerse informado sobre la situación del brote local.
- Cuida tu salud emocional. El distanciamiento físico no significa aislamiento social.
- Conéctese con servicios universitarios, amigos y familiares de forma remota cuando sea posible. Utilice herramientas TAMU como Zoom y Hangouts de Google para reunirse con tu facultad, asesores, organizaciones estudiantiles o hablar con amigos y familiares.
- Vacúnese contra la gripe. Esté atento a la campaña del SHS Flu Shot.

QUÉ HACER SI TE SIENTES ENFERMO

1. **Si tiene síntomas como, TOS, FIEBRE, u otros problemas respiratorios, comuníquese con tu médico antes de ir a la sala de emergencias. Deben atender primero a personas con las necesidades más críticas.**

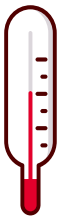


2. **LLAME a tu proveedor de atención médica. NO se presente en una clínica sin llamar primero.**



3. **TELEMEDICINA puede ser una opción dependiendo de su malestar. Consulte con tu proveedor de seguros o programe una cita en línea con los Servicios de Salud para Estudiantes.**

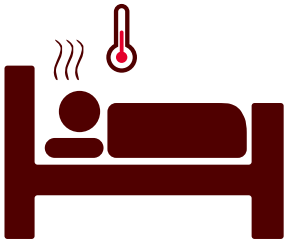
4. **Manténgase en contacto con otros por TELÉFONO y CORREO ELECTRÓNICO.**



5. **ESTÉ ATENTO a tus síntomas y siga las instrucciones que tu doctor le indique.**

RECORDATORIOS SI NECESITA AISLARSE O ESTAR EN CUARENTENA

QUÉDESE EN CASA hasta que sea seguro estar cerca de otros o si necesita atención médica.



LLAME a las personas que pueden ayudarlo a obtener alimentos y otros suministros.

COMPLETE y envíe el formulario de COVID-19.

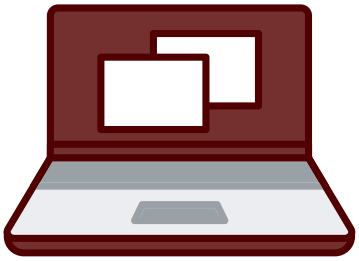
Esté preparado para hablar con los funcionarios de salud pública que pueden estar ayudando con el rastreo de contactos.

CONTACTA CON TU FACULTAD. Hágales saber que va a faltar a clase o que la enfermedad está afectando su capacidad para completar su tarea.

Sepa cómo interactuar con los servicios universitarios REMOTAMENTE.

CONTACTE A TU JEFE (si corresponde).

LA DISTANCIA FÍSICA NO SIGNIFICA AISLAMIENTO SOCIAL. Manténgase conectado con familiares y amigos de forma remota. Utilice recursos personales o de Texas A&M como Zoom y Hangouts de Google para reunirse con su facultad, asesores, programas universitarios, organizaciones estudiantiles o hablar con amigos y familiares.



¡TENGA SU KIT COVID-19 A LA MANO!

RECURSOS ADICIONALES

Asesores Académicos

Servicios de Asesoramiento y Psicológicos

Servicios de Asistencia Estudiantil

Servicios de Salud Estudiantil

Residencias de Estudiantes (College Station)

Encuentre más información y actualizaciones de la Universidad de Texas A&M en:

www.tamu.edu/coronavirus