

7 de marzo de 2020

## Medidas de prevención para mantenerse saludable

Estimada Comunidad del Campus:

A medida que la situación del COVID-19 continúa su evolución, a escala mundial y local, la Universidad de Maryland está trabajando en estrecha colaboración con el Sistema Universitario de Maryland (USM, por sus siglas en inglés), el departamento de salud estatal y los funcionarios de salud locales para tomar decisiones que pongan en primer lugar la salud y la seguridad de nuestra comunidad. Como Terps, creemos en ser buenos ciudadanos del mundo, y en unirnos para proteger a nuestra comunidad. **Mientras la universidad continúa aumentando la limpieza y desinfección de las superficies de alto contacto y los baños en edificios universitarios, residencias estudiantiles, viviendas de fraternidad y hermandad, instalaciones recreativas, la Stamp Student Union y los autobuses Shuttle-UM, existen varias medidas de prevención que pueden tomar para ayudar a protegerse a sí mismos y a las demás personas contra el COVID-19.** Instamos a todos a seguir la [guía de prevención](#) publicada por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), además de las siguientes directrices adicionales:

### Tocar menos y limpiar más

- No dé la mano. Use un toque de puño, toque de codo u otro saludo creativo
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Lávese las manos con frecuencia o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol. Si están visiblemente sucias, lávese las manos con agua y jabón
- Mantenga disponible una botella de desinfectante para manos en su mochila/bolso de mano, en cada entrada residencial y en el automóvil para usar después de cargar gasolina o de tocar otros objetos potencialmente contaminados cuando no pueda lavarse las manos de inmediato
- Viaje con paquetes de pañuelos en caso de que necesite estornudar o toser. Limpie y desinfecte objetos y superficies que se tocan con frecuencia, tales como teléfonos celulares, perillas de las puertas, interruptores de luz, controles remotos y de juegos, y escritorios para computadoras
- Antes de usar scooters y bicicletas públicas, utilice toallitas desinfectantes; siempre use toallitas desinfectantes para limpiar los equipos del gimnasio antes y después de su uso
- No frote estatuas Testudo para la buena suerte antes de usar toallitas para limpiarlas antes y después

### Mantenga distancia

- Si está enfermo, permanezca en su hogar y busque atención médica, según sea necesario
- Mantenga distancia de personas enfermas
- No comparta botellas de agua, vasos o utensilios para comer

- Evite las multitudes y los espacios congestionados y mal ventilados
- Como una alternativa a las reuniones presenciales, considere la posibilidad de organizar reuniones virtuales

### **Prepare y practique regularmente buenos hábitos de salud**

- Abastézcase de suministros para el hogar, medicamentos y bebidas suficientes para la duración de la enfermedad
- Al toser o estornudar, cubra la boca con un pañuelo desechable, y luego tírelo a la basura
- Al viajar en un automóvil con uno o más pasajeros, utilice el modo de aire fresco en lugar del modo de recirculación
- Duerma mucho, haga ejercicio, controle el estrés y coma alimentos nutritivos

---

**¿Y las mascarillas?** Los CDC no recomiendan el uso de mascarillas antipolvo/quirúrgicas para el público en general. Debido a que estas mascarillas no están adaptadas, las partículas virales pueden entrar con facilidad por debajo y alrededor de ellas e ingresar en el sistema respiratorio. No debe suponer que las personas con mascarillas constituyen un indicador de enfermedad. En algunas comunidades, el uso de mascarillas puede cumplir diversas funciones. Para obtener más información, lea los [Consejos de apoyo a la comunidad](#) de la Oficina de Diversidad e Inclusión.

**Si tiene una condición médica subyacente, toma medicamentos que inhiben su sistema inmunitario, está en [alto riesgo de complicaciones por el COVID-19](#) o está preocupado por su salud, y tiene preguntas relacionadas con la salud acerca del coronavirus, consulte a su proveedor de atención médica o especialista de salud.**

La Universidad seguirá enviando actualizaciones y compartirá información en [umd.edu/virusinfo](http://umd.edu/virusinfo). Si tiene preguntas no médicas específicas sobre el coronavirus, comuníquese con [healthconcerns@umd.edu](mailto:healthconcerns@umd.edu).

**En salud,**  
El Centro de Salud de la Universidad