



JUNE 2021

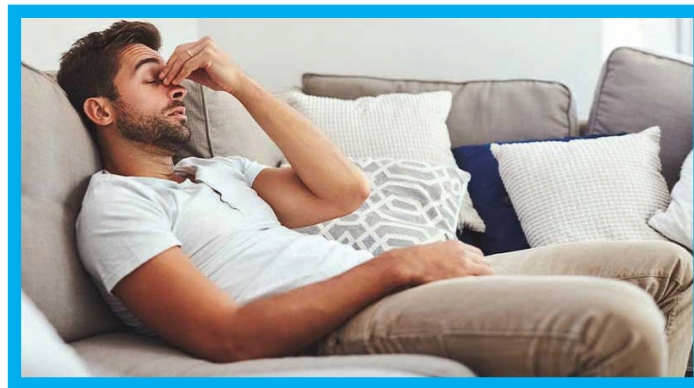
How Can I Tell the Difference Between Seasonal Allergies and COVID-19?

Today, every sniffle, cough, and sneeze are cause for concern. “Do I have COVID-19?” races through our minds. But allergies and the common cold still account for many of these symptoms. Madeleine R. Schaberg, MD, Director of Rhinology and Endoscopic Surgery, Mount Sinai Downtown, discusses how you can tell the difference between allergies and COVID-19.

Q: How do the symptoms of seasonal allergies differ from COVID-19?

A: The main symptoms of allergic rhinitis, or seasonal allergies, are itchy, watery eyes, runny nose, nasal congestion, and sneezing. In contrast, the common symptoms of COVID-19 are fever, cough, body aches, sore throat, and shortness of breath. Many symptomatic patients with COVID-19 will have a fever, which is a temperature above 99°F in an adult. Other symptoms of seasonal allergies include post-nasal drip, facial pressure, sinus headaches, and mild fatigue.

We generally do not see a significant amount of coughing with seasonal allergies, except in patients with significant post-nasal drip or allergy-associated asthma. Sneezing is generally a prominent feature of seasonal allergies, but it is typically not reported with COVID-19.



The key differentiating factors between COVID-19 and allergies are fever and body aches. Typically, you do not see either symptom in allergy sufferers. While you may have some mild fatigue with allergies, the fatigue from COVID-19 is more extreme.

Q: Are there other symptoms that may indicate COVID-19?

A: Yes, in addition to cough and fever, many patients will experience a loss of smell, also known as anosmia. This loss of smell is not typically caused by seasonal allergies unless the patient has significant congestion of the nasal passages or polyps blocking their nasal passages.

It is also worth noting that, for most people, COVID-19 is an acute illness. Patients will develop symptoms between 2 to 14 days after being exposed to the virus. Symptoms differ from person to person, but

they will appear within this 14-day exposure window.

Allergies are more of a chronic issue. They will generally manifest as mild symptoms and last for the entire allergy season from around April to mid-June. Compared to COVID-19, seasonal allergies have a much longer course. In addition, patients will often be familiar with their typical seasonal allergy symptoms, as they often appear each spring.

Q: What is the treatment for allergies?

A: For allergies, the first line of treatment is over-the-counter antihistamines. They work to counteract a chemical in the body called histamines that cause the itching, sneezing, and other symptoms associated with seasonal allergies. Common antihistamines include medications such as: cetirizine, loratadine, fexofenadine,

and levocetirizine. There are also many over-the-counter steroid nasal sprays, which are extremely effective for allergy relief, such as budesonide, fluticasone, and triamcinolone.

If you do not experience relief with over-the-counter medication, make an appointment with a rhinologist. There are many prescription medications that can help.

Q: If I am not sure if my symptoms are from allergies or COVID-19, what should I do?

A: If you are experiencing mild symptoms that you are concerned may be COVID-19, a number of testing options are available at Mount Sinai.

- ▶ Testing is available at Mount Sinai Urgent Care Centers for walk-in or scheduled appointments.
- ▶ Your symptoms can be assessed virtually throughout Mount Sinai Urgent Care Centers.
- ▶ Physicians are available for online consultations, video calls, and via text from your mobile device.
- ▶ You can contact your Mount Sinai primary care physician.
- ▶ Use Mount Sinai's Express Online Consult **Click4Care**, to receive virtual assessment of your symptoms.
- ▶ For more information, go to www.mountsinai.org/locations/urgent-care.



Community Virtual Events

Mount Sinai Health System



JUNE 2021

**Tuesday, June 1
Noon – 1 pm**

RADIATION SUPPORT GROUP

This is a space for people who have had or are currently receiving radiation treatments.

For more information, or to RSVP, email Meghan Shafer, LCSW, at meghan.shafer@mountsinai.org or call 212-636-3443.

Join Zoom Meeting:

<https://bit.ly/37OCzo0>

Meeting ID: 320 489 3433

Call-in: 646-876-9923

SPONSORED BY: Cancer Supportive Services

**Thursdays, June 3, 10, 17 & 24
11 am – Noon**

WOMAN TO WOMAN: GYNECOLOGIC CANCER SUPPORT GROUP

Meet women who have been diagnosed with this life-changing disease and have the opportunity to share your story. The goal of our group is to decrease isolation, share resources, feel empowered and learn ways to cope with the ups and downs this diagnosis brings. We will be joined by guest speakers who are specialists in their fields.

Join Zoom Meeting:

<http://bit.ly/3sl7bhY>

Meeting ID: 841 7354 5693

Call-in: 929-205-6099

SPONSORED BY:



**Thursdays, June 3 & 17
4 – 5 pm**

BRAIN TUMOR SUPPORT GROUP

Seeking support for yourself or a loved one with a brain tumor? In our open sessions, you can share experiences, learn from others, exchange ideas, and seek support. Our group is led by Mount Sinai's social workers, nurses, and neurosurgeons.

To join this support group email Kat Safavi, LCSW, at kat.safavi@mountsinai.org.

SPONSORED BY: Cancer Supportive Services

**Thursday, June 10
6 - 7 pm**

SURVIVING SURVIVORSHIP: MANAGING LIFE DURING AND AFTER A BLOOD CANCER DIAGNOSIS

Join Meghan Shafer, LCSW, for a monthly meeting for education, support, and information sharing. This group is open to leukemia, lymphoma, and myeloma patients and survivors as well as family members, partners, and friends.

For more information, or to RSVP, email Meghan Shafer, LCSW, at meghan.shafer@mountsinai.org or call 212-636-3443 for Zoom information.

SPONSORED BY: Cancer Supportive Services

**Monday, June 14
12:15 – 1:30 pm**

LUNG CANCER SUPPORT GROUP

This support group is for adults with lung cancer to share, connect, and learn from others in a supportive atmosphere.

For login information and Zoom link, email Stephanie Lehrman, LCSW, at Stephanie.Lehrman@mountsinai.org.

SPONSORED BY: Cancer Supportive Services

**Tuesday, June 15
3:30 – 4:30 pm**

SPOHNC GROUP

Support for People with Oral, Head, and Neck Cancer. Take this opportunity to share information and resources with patients experiencing similar cancers—you are not alone.

For login information and Zoom link, email Darren Arthur, LCSW, at darren.arthur@mountsinai.org.

SPONSORED BY: Cancer Supportive Services



**NATIONAL
CANCER
SURVIVORS
DAY**

**Join Us
For A Virtual Live
Celebration**

**Sunday, June 6
11 am – Noon**

Hosted By: Alison Snow, LCSW-R, OSW-C, and Kaitlin Goldgraben, LCSW

Speaker: Joshua Richter, MD, Assistant Professor of Medicine (Division of Hematology and Medical Oncology) and Director of Multiple Myeloma at the Blavatnik Family-Chelsea Medical Center at Mount Sinai.

Speeches and performances from Mount Sinai patients, staff, and team members.

Please RSVP to get the Zoom link. Email cssevents@mountsinai.org or call 212-844-6022.

SPONSORED BY: Cancer Supportive Services



JUNIO 2021

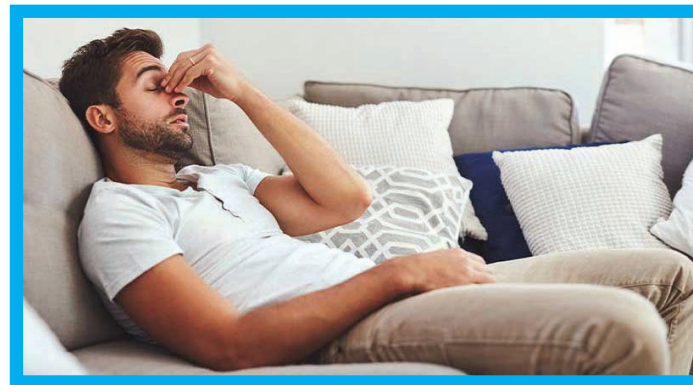
¿Cómo puedo distinguir entre las alergias estacionales y el COVID-19?

Hoy en día, cada resfriado, tos y estornudo son motivo de preocupación. “¿Tendré Covid-19?” pasan por nuestra mente. Pero las alergias y el resfriado común todavía representan muchos de estos síntomas. Madeleine R. Schaberg, MD, Directora de Rinología y Cirugía Endoscópica, Mount Sinai Downtown, analiza cómo se puede distinguir entre las alergias y el COVID-19.

P: ¿Como se diferencian los síntomas de las alergias estacionales del COVID-19?

R: Los síntomas principales de la rinitis alérgica, o alergias estacionales, son picazón, lagrimeo, secreción nasal, congestión nasal y estornudos. Otros síntomas de las alergias estacionales incluyen goteo postnasal, presión facial, dolores de cabeza sinusales, y fatiga leve. En cambio, los síntomas comunes de COVID-19 son fiebre, tos, dolores corporales, dolor de garganta y dificultad para respirar. Muchos pacientes sintomáticos con COVID-19 tendrán fiebre, que es una temperatura mayor de 99°F en un adulto.

Por lo general, no vemos una cantidad significativa de tos con las alergias estacionales, excepto en pacientes con goteo post-nasal significativo o asma asociada con las alergias. Los estornudos son generalmente una característica prominente en las alergias estacionales, pero por lo general no son reportadas con el COVID-19.



Los factores claves para diferenciar entre COVID-19 y las alergias son la fiebre y los dolores corporales. Por lo general, no se ven esos síntomas en las personas que sufren de alergias. Aunque es posible que usted sienta una fatiga leve con las alergias, la fatiga de COVID-19 es más extrema.

P: ¿Hay otros síntomas que puedan indicar COVID-19?

R: Sí, además de la tos y la fiebre, muchos pacientes notarán pérdida de olfato, también conocida como anosmia. Esta pérdida de olfato no suele ser causada por alergias estacionales a menos que el paciente tenga una congestión considerable de las fosas nasales o pólipos que bloquean las fosas nasales.

También vale la pena señalar que para la mayoría de las personas, COVID-19 es una enfermedad aguda. Los pacientes desarrollarán síntomas entre 2 y 14 días después de haber estado expuestos al virus. Los síntomas difieren de persona

a persona, pero aparecerán dentro de la ventana de exposición de estos 14 días.

Las alergias son más un problema crónico. Generalmente se manifiestan con síntomas leves y durarán toda la temporada de alergias desde abril hasta mediados de junio. En comparación con COVID-19, las alergias estacionales, tienen un curso mucho más largo. Además, los pacientes a menudo estarán familiarizados con sus síntomas típicos de alergia estacional, ya que a menudo aparecen cada primavera.

P: ¿Cuál es el tratamiento para las alergias?

R: Para las alergias, la primera línea de tratamiento son los antihistamínicos sin receta médica. Trabajan para contrarrestar un químico en el cuerpo llamado histaminas que causan la picazón, estornudos, y otros síntomas asociados con alergias estacionales. Los antihistamínicos comunes incluyen medicamentos como: cetirizina, loratadina, fexofenadina y levocetirizina.

También hay muchos aerosoles nasales esteroides de venta libre, que son extremadamente eficaces para aliviar las alergias, como budesónida, fluticasona, y triamcinolona.

Si no siente alivio con medicamentos de venta libre, haga una cita con un rinólogo. Hay muchos medicamentos recetados que le pueden ayudar.

P: ¿Qué debo hacer si no estoy seguro de si mis síntomas son de alergias o COVID-19?

R: Si usted está padeciendo síntomas leves y le preocupa que puedan ser COVID-19, hay una serie de opciones de pruebas disponibles en Mount Sinai.

- Las pruebas están disponibles en los Centros de Atención Urgente de Mount Sinai con o sin cita previa.
- Los síntomas se pueden evaluar virtualmente en todos los Centros de Atención Urgente de Mount Sinai.
- Los médicos están disponibles para consultas en línea, llamadas video y a través de texto desde su teléfono móvil.
- Puede comunicarse con su médico de cabecera Mount Sinai.
- Utilice Mount Sinai's Express Online Consult **Click4Care** para recibir una evaluación virtual de sus síntomas.
- Para obtener más información, vaya a www.mountsinai.org/locations/urgent-care.



JUNIO 2021

Martes, 1ro de junio Mediodía – 1 pm

GRUPO DE APOYO PARA PACIENTES EN TRATAMIENTOS DE RADIACIÓN

Este es un espacio para personas que se encuentran bajo tratamiento de radiación.

Para más información, o para RSVP, envíe correo electrónico a Meghan Shafer, LCSW, meghan.shafer@mountsinai.org o llamando al 212-636-3443.

Conectar a la reunión ZOOM:

<https://bit.ly/37OCzo0>

ID de reunión: 320 489 3433

Llame al: 646-876-9923

AUSPICIADO POR: Cancer Supportive Services

Jueves, 3, 10, 17 & 24 de junio 11 am – mediodía

DE MUJER A MUJER: GRUPO DE APOYO PARA PACIENTES DE CÁNCER GINECOLÓGICO

Conozca a mujeres diagnosticadas con esta enfermedad que les cambia la vida y tienen la oportunidad de compartir su historia. El objetivo de nuestro grupo es disminuir el aislamiento, compartir recursos, sentirse empoderados y aprender maneras de hacer frente a los altibajos que trae este diagnóstico. Nos acompañarán ponentes invitados especialistas en sus campos.

Conectar a la reunión ZOOM:

<http://bit.ly/3sl7bhY>

ID de reunión: 841 7354 5693

Llame al: 929-205-6099

AUSPICIADO POR:  

Jueves, 3 & 17 de junio 4 – 5 pm

GRUPO DE APOYO PARA PACIENTES DE TUMOR CEREBRAL

¿En busca de apoyo para ti o para un ser querido con un tumor cerebral? En nuestras sesiones abiertas puede compartir experiencias, aprender de los demás, intercambiar ideas y buscar apoyo. Nuestro grupo está dirigido por los trabajadores sociales, enfermeras y neurocirujanos de Mount Sinai.

Para participar en el grupo de apoyo envíe correo electrónico a Kat Safavi, LCSW, kat.safavi@mountsinai.org.

AUSPICIADO POR: Cancer Supportive Services

Jueves, 10 de junio 6 - 7 pm

SOBREVIVIENDO LA SUPERVIVENCIA: MANEJANDO LA VIDA DURANTE Y DESPUÉS DE UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE LA SANGRE

Únase a Meghan Shafer, LCSW para una reunión mensual de educación, apoyo e intercambio de información. Este grupo está abierto a pacientes y sobrevivientes de leucemia, linfoma y mieloma, así como a familiares, parejas y amigos.

Para más información, o RSVP, envíe un correo electrónico a Meghan Shafer, LCSW, meghan.shafer@mountsinai.org o llame al 212-636-3443 para obtener información sobre zoom.

AUSPICIADO POR: Cancer Supportive Services

Lunes, 14 de junio 12:15 – 1:30 pm

GRUPO DE APOYO PARA EL CÁNCER DE PULMÓN

Este grupo de apoyo es para adultos con cáncer de pulmón compartir, conectar y aprender de otros en un ambiente de apoyo.

Para información sobre el inicio de sesión y enlace de Zoom, envíe un correo electrónico a Stephanie Lehrman, LCSW, Stephanie.Lehrman@mountsinai.org.

AUSPICIADO POR: Cancer Supportive Services

Martes, 15 de junio 3:30 – 4:30 pm

GRUPO SPOHNC

Apoyo a personas con cáncer de la boca, de cabeza y de cuello (SPOHNC, siglas en inglés, Support for People with Oral, Head, and Neck Cancer). Aproveche esta oportunidad para compartir información y recursos con pacientes que están viviendo con cánceres similares—usted no está solo.

Para información sobre el inicio de sesión y enlace zoom, envíe correo electrónico a Darren Arthur, LCSW, darren.arthur@mountsinai.org.

AUSPICIADO POR: Cancer Supportive Services



DÍA NACIONAL DEL SOBREVIVIENTE DE CÁNCER

Acompáñenos en esta celebración virtual en vivo

**domingo, 6 de junio
11 am – mediodía**

Organizadores: Alison Snow, LCSW-R, OSW-C, & Kaitlin Goldgraben, LCSW

Conferenciantes: Joshua Richter, MD, Profesor Adjunto de Medicina (División de Hematología y Medicina Oncológica) y Director de Mieloma Múltiple del Blavatnik Family-Chelsea Medical Center at Mount Sinai.

Conferencias y presentaciones de pacientes, personal, y miembros del equipo de Mount Sinai.

RSVP para el enlace Zoom por correo electrónico, cssevents@mountsinai.org o llamando al 212-844-6022.

AUSPICIADO POR: Cancer Supportive Services