



JUNE 2020

How to Talk to Your Child About COVID-19

As conversations around the coronavirus disease (COVID-19) continue, it is important for parents to communicate calmly with their kids. You can play an important role in helping your child make sense of what they hear in a way that is honest, accurate, and minimizes anxiety or fear. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) has created guidance to help you have a conversation with your kids about COVID-19 and the ways in which they can avoid getting and spreading the disease. Aliza Pressman, PhD, Co-Founding Director and Director of Clinical Programming for the Mount Sinai Parenting Center, also shares helpful information.

Q: What is COVID-19?

A: COVID-19 is caused by a virus that can make your body sick. You may experience mild to severe symptoms such as fever, coughing, and shortness of breath. COVID-19 can enter the body when you are around an infected person or when you touch an infected surface, and then touch your mouth, nose, or eyes.

Q: Is it important that I set a daily schedule or routine for my child?

A: Keep or create new family routines, such as learning activities, play, and relaxation. Kids thrive on knowing what to expect each day. This structure helps kids to understand what is planned, allowing them to



feel control in situations. Children are also very flexible if you explain that there may come a time when the unexpected will arise.

Q: Should I limit my child's access to the news?

A: Monitor your child's television, Internet, and social media viewing of constant news about COVID-19. Give your children information that is truthful and appropriate for their age and developmental level. Older children may be accessing information online and from friends that contains

inaccuracies. Be cautious about discussing the news and your fears in front of the kids.

Q: What should I tell my child if a family member is exposed to or diagnosed with COVID-19?

A: No matter how old your child is, it is important to be honest. For younger children, if a close family member tests positive for COVID-19, explain that they need to be isolated at home or in the hospital. If the person is very ill—and you do not know what the outcome will be—it is okay to

express that to your child. You do not want to say everything is fine and then the person's condition deteriorates.

Q: What should I tell my child if my partner or I become sick with COVID-19?

A: Explain to your child that COVID-19 is very contagious, and that you will need to be separated for 14 days. You can make a calendar as a visual reminder of how long you will be apart.

How to Protect Yourself and Others?

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.
- Use a hand sanitizer that contains at least 60 percent alcohol.
- Keep your hands out of your mouth, nose, and eyes.
- Avoid close contact with people who are sick, even inside your home.
- Maintain social distancing; stay at least six feet from other people.
- Wear a cloth face covering; this will protect both you and others.
- Cover coughs and sneezes with a tissue or use the inside of your elbow.

We Can Help - Mount Sinai Parenting Center

The Mount Sinai Parenting Center, located within Mount Sinai Kravis Children's Hospital, aims to transform the way pediatric health care is delivered by maximizing opportunities to promote strong parent-child relationships and early child development within everyday health care interactions.

Stay up to date with our newsletter, receive blog updates, and sign-up for our Tips of the Week by emailing: MountSinaiParentingCenter@mssm.edu.



JUNIO 2020

Cómo hablar con su niño acerca de COVID-19

A medida que continúan las conversaciones en torno a la enfermedad del coronavirus (COVID-19), es importante que los padres se comuniquen tranquilamente con sus niños. Usted puede desempeñar un papel importante ayudando a su niño a entender lo que escucha de una manera honesta, clara y minimizando la ansiedad o el miedo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) han creado guías para ayudarle a como tener una conversación con sus chicos sobre COVID-19 y de como pueden evitar contraer y propagar la enfermedad. Aliza Pressman, PhD, Co-Fundadora Directora y Directora de Programación Clínica del Parenting Center de Mount Sinai, comparte información beneficiosa.

P: ¿Qué es COVID-19?

R: COVID-19 es causada por un virus que puede enfermar su cuerpo. Usted puede experimentar desde síntomas leves a síntomas graves como fiebre, tos y dificultad para respirar. COVID-19 puede invadir su cuerpo cuando usted está alrededor de una persona infectada o cuando toca una superficie infectada, y luego toca su boca, nariz u ojos.

P: ¿Cuán importante es establecer un horario o rutina diaria para mi niño?

R: Debe mantener o crear nuevas rutinas familiares como actividades educativas, juegos y actividades de relajamiento. Los niños progresan al saber qué esperar de cada día. Esta



estructura ayuda a los niños a entender lo que está planeado, permitiéndoles sentir control de las situaciones. Los niños también son muy flexibles si usted explica que puede llegar un momento en que pueda surgir algo inesperado.

P: ¿Debo limitar el acceso de mi hijo a las noticias?

R: Supervise el acceso a las noticias sobre COVID-19 en la televisión, internet y las redes sociales de su niño. Comparta con sus hijos información que sea veraz y apropiada para su edad y nivel de desarrollo. Los niños mayores pueden estar

teniendo acceso a información incorrecta a través del internet y de sus amistades. Tenga cuidado al hablar sobre las noticias y sus preocupaciones frente a los niños.

P: ¿Qué debo decirle a mi niño si un miembro de la familia está expuesto o diagnosticado con COVID-19?

R: No importa la edad de su niño, es importante ser honesto. Para niños pequeños, si un miembro de la familia presenta un resultado positivo de Covid-19, explique que el familiar debe mantenerse aislado en la casa o en el

hospital. Esta bien dejarle saber a su niño si la persona esta muy enferma y usted no sabe lo que pueda pasar. Usted no le debe decir que todo esta bien y luego la condicion de la persona se deteriora.

P: ¿Qué debo decirle a mi niño si mi pareja o yo nos enfermamos con COVID-19?

R: Explíquelo a su niño que el COVID-19 es muy contagioso y que deberá separarse durante 14 días. Puede hacer un calendario como un recordatorio visual de cuánto tiempo estarán separados.

¿Cómo protegerse a sí mismo y a los demás?

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos.
- Utilice un desinfectante de manos que contenga por lo menos un 60 por ciento de alcohol.
- Mantenga las manos fuera de la boca, la nariz y los ojos.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas, incluso dentro de su casa.
- Mantenga distanciamiento social; permanezca por lo menos seis pies alejado de otras personas.
- Cubra su cara con una mascarilla o cubierta de tela; esto le protegerá tanto a usted como a los demás.
- Cubra la tos y los estornudos con un pañuelo de papel o utilice el interior de su codo.

Le Podemos ayudar - Mount Sinai Parenting Center

El Mount Sinai Parenting Center, localizado dentro del Mount Sinai Kravis Children's Hospital, tiene como objetivo transformar la manera en que se ofrece el cuidado de salud pediátrico, maximizando las oportunidades para promover relaciones fuertes entre padres e hijos y el desarrollo del niño durante la primera infancia dentro de las interacciones de atención médica diarias.

Manténgase al día con nuestro boletín de noticias, reciba actualizaciones de blogs y regístrese para recibir nuestros Consejos de la Semana, enviando un correo electrónico a: MountSinaiParentingCenter@mssm.edu.



JUNE 2020

Mount Sinai NOW Telehealth Services

The Mount Sinai Health System is making it easier—and safer—to get care.

Mount Sinai NOW telehealth services offer several ways to get care remotely. You do not have to worry about public transit or waiting rooms. Using your phone, tablet, or computer, you can connect with a Mount Sinai expert to get your symptoms checked, have a medical consult, and get the care you need, including a prescription if needed.

With Mount Sinai NOW, it is easy to get urgent care or other appointments when you use one of our virtual services. You can connect with a Mount Sinai doctor remotely through online consultation, meet face-to-face through video call, or text right from home. This is a convenient option for those who prefer not to travel. Mount Sinai NOW is not for emergency care. If you are experiencing a medical emergency, please call 911 immediately.

Mount Sinai Video Urgent Care: This allows you to have a live online chat with an urgent care doctor in real-time. Within minutes, you are able to connect with a doctor who can provide an accurate diagnosis, advise about next steps, and prescribe medication, if needed. Video Urgent Care is a convenient option for treating allergies, cold and flu symptoms, ear infection, rash, respiratory

infection, stomach virus, and other everyday ailments. Request a virtual doctor's visit by downloading the free Mount Sinai NOW App in the Google Play or iTunes store. Video Urgent Care works with any Android, iOS phone, or tablet released in the last few years, as well as any Mac or PC with a webcam and modern browser (Chrome, Safari, or IE 10+). At only \$25 per consultation with most major insurances, you can connect with a doctor from anywhere with Mount Sinai NOW Video Urgent Care.

Express Consult (Click4Care): Available 24 hours a day, this service lets you participate in an online health interview at your convenience. First, you answer a series of questions about your symptoms. We may also need a photo of any area of concerns, such as a wound. A Mount Sinai Health System expert will review your information and create a treatment plan, which may include a prescription, if necessary. The expert will let you know when the results are ready—usually within an hour during office hours or first thing the next morning if you fill out the form after hours. If you need a prescription, the Mount Sinai staff will send it to the pharmacy of your choice.



A virtual visit was demonstrated by Nicholas Genes, MD, PhD, Associate Professor of Emergency Medicine, and Natalya Sholomyansky, Director of IT Digital Health.

MyChart Remote Video Visits: This allows you to connect with a Mount Sinai provider from home through a video visit in MyChart. Check with your doctor's office to see if they offer this capability. A video visit allows you to meet face-to-face with your doctor when an in-person visit is not necessary. If you want to schedule a remote appointment with a doctor, you can book a video visit through MyChart. Virtual video visits for non-urgent care can be scheduled with primary care and specialty care physicians. If you do not have a Mount Sinai provider for routine care, please go to Find-A-Doctor or call **1-800-MD-SINAI** to find a provider who fits your needs.

Text-to-Chart (mobile only): This secure mobile web application allows you to talk with Mount Sinai on any mobile device. Just text **4-SINAI** (474624) and our staff can arrange a virtual video visit or in-office appointment with a doctor. Within seconds, our staff will ask a few questions to find the best provider for you. You can continue your conversation in the same message window.

Mount Sinai has long been at the forefront of seamlessly integrating technology with patient care and is committed to providing high-quality care to you and your family. Mount Sinai NOW telehealth services makes it even more convenient.



JUNIO 2020

Servicios de Telesalud NOW de Mount Sinai

El sistema de salud de Mount Sinai hace más fácil y seguro el recibir atención médica.

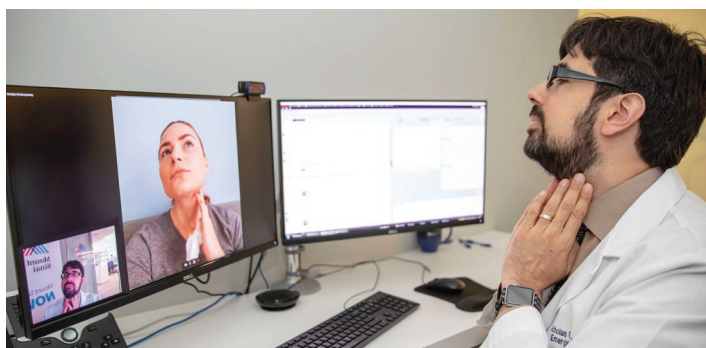
Los servicios de telesalud NOW de Mount Sinai ofrecen varias maneras de recibir atención médica de forma remota. Usted no tiene que preocuparse por la transportación pública o las salas de espera. Usando su teléfono, tableta o computadora, usted puede conectarse con un experto del Mount Sinai para describir sus síntomas, tener una consulta médica y obtener la atención que necesita, incluyendo una receta si fuese necesario.

Con Mount Sinai NOW, es fácil recibir atención urgente u otras citas cuando utiliza uno de nuestros servicios virtuales. Puede conectarse con un médico de Mount Sinai de forma remota a través de consultas online, reunirse cara a cara a través de videollamadas o mensajes de texto desde su casa. Esta es una opción conveniente para aquellos que prefieren no viajar. Mount Sinai NOW no es para atención de emergencia. Si usted está experimentando una emergencia médica, por favor llame al 911 inmediatamente.

Atención de urgencia por Videoconferencia de Mount Sinai: Esto le permite tener un chat en vivo en línea con un médico de atención urgente en tiempo real. En cuestión de minutos, usted puede conectarse con un médico que puede proporcionar un diagnóstico preciso, aconsejar sobre los próximos pasos y prescribir medicamentos, si fuese necesario. La atención urgente por videoconferencia es una opción conveniente para el

tratamiento de alergias, síntomas de resfriado y gripe, infección del oído, erupción en la piel, infección respiratoria, virus estomacal y otros padecimientos comunes. Puede solicitar la visita de un médico virtual descargando la aplicación gratuita Mount Sinai NOW en la tienda de Google Play o iTunes. La videoconferencia de atención urgente funciona con cualquier teléfono Android, iOS o tableta, lanzados en los últimos años, así como cualquier Mac o PC con una cámara web y un navegador moderno (Chrome, Safari o IE 10+). Por solo \$25 por consulta, con la mayoría de los aseguradores, usted puede conectarse con un médico de Atención de Urgencia por videoconferencia Mount Sinai NOW desde cualquier lugar.

Consulta Express (Click4Care): Disponible las 24 horas del día, este servicio le permite participar en una entrevista de salud en línea a su conveniencia. En primer lugar, debe responder a una serie de preguntas sobre los síntomas. También puede que se necesite una foto del área de preocupación, como por ejemplo una herida. Un experto en Mount Sinai Health System revisará su información y diseñará un plan de tratamiento, y si fuese necesario, puede incluir una receta. El experto le informará cuando los resultados estén listos. Por lo general dentro de una hora durante el horario de oficina o a primera hora en la mañana siguiente si llena el formulario después de



Nicholas Genes, MD, PhD, Profesor Asociado de Medicina de Emergencia, y Natalya Sholomyansky, Directora de Salud Digital de TI demostraron una visita virtual.

las horas de oficina. Si necesita una receta, el personal de Mount Sinai la puede enviar a la farmacia de su elección.

Visita por video a través de MyChart:

Esta le permite conectarse con un proveedor de Mount Sinai desde casa a través de una visita en video en MyChart. Consulte con la oficina de su médico para ver si ofrecen esta capacidad. Una visita en video le permite reunirse cara a cara con su médico cuando no es necesaria una visita en persona. Si desea programar una cita remota con un médico, puede reservar una visita en video a través de MyChart. Las visitas virtuales por video para atención no urgente se pueden programar con médicos de atención primaria y atención especializada. Si no tiene un proveedor de Mount Sinai para atención de rutina, vaya a Find-A-Doctor o llame al 1-800-MD-SINAI para encontrar un proveedor que llene sus necesidades.

Text-to-Chart (solo móvil):

Esta aplicación web móvil segura le permite hablar con Mount Sinai en cualquier dispositivo móvil. Simplemente envíe un mensaje de texto al 4-SINAI (474624) y nuestro personal puede hacer arreglos para una visita virtual por video o una cita en el consultorio con un médico. En cuestión de segundos, nuestro personal le hará algunas preguntas para determinar el mejor proveedor para usted. Puede continuar su conversación en la misma ventana de mensaje.

Mount Sinai ha estado a la vanguardia de la integración perfecta de la tecnología con la atención al paciente durante mucho tiempo y se compromete a proporcionar atención de alta calidad a usted y a su familia. Los servicios de telesalud Mount Sinai NOW lo hacen aún más conveniente.