



# Our Community

Mount Sinai Health System



FEBRUARY 2021

## Mount Sinai Health System Joined the National #MaskUp Campaign

# LET'S KEEP IT UP LET'S ALL #MASKUP

**WE CAN, AND NEED TO, DO THIS. TO END THIS.**



The Mount Sinai Health System is among the top 100 hospitals and health care systems throughout the country that have joined the national public service campaign #MaskUp. This campaign encourages all Americans to do their part to slow the spread of the surging COVID-19 virus by following safety guidelines.

#MaskUp is critical to the health and well-being of all Americans. It is a plea from health care professionals everywhere to save lives and get our country back on its feet. You can save lives by

wearing a mask and following social distancing and other safety precautions. President Joe Biden has asked all Americans to wear masks for the first 100 days of his presidency to curtail the spread of the virus.

The current trends are frightening. Hospital leaders are increasingly concerned that if the nation stays on its current course, more health care facilities will be overwhelmed as shortages of healthy caregivers make it difficult to handle a rapid increase of patients. Unfortunately, in some parts

of the country, hospitals are already becoming overwhelmed.

### Let's All #MASKUP

Wearing a mask, as recommended by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), is important to help reduce COVID-19 transmission. CDC guidelines advise wearing a mask in public settings, mass transportation, at events and gatherings, and any place you are around other people.

How you wear a mask is also important. Choose a mask that:

- Completely covers your nose and mouth, and securely fits under your chin
- Fits snugly against the sides of your face—there should be no gaps around the sides
- Secures with ties and or ear loops
- Allows you to breathe without restrictions
- Has two or more layers of washable and breathable fabric
- If you wear glasses, the mask should fit closely over the nose, or have a nose wire to reduce fogging
- If disposable, the mask should be thrown away after every use

*continued* >



As some of the most trusted hospitals in the nation, we know that continuing to take precautionary measures is difficult. But we also know that the science has not changed. Masks slow the spread of COVID-19. Diligently washing our hands stops its transmission. Staying 6 feet apart from people we do not live with makes it harder for the disease to spread.

*continued*

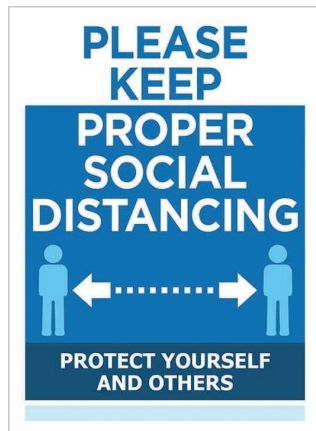


**Wash Your Hands or Use Hand Sanitizer**

Keeping our hands clean is one of the easiest and most important things we can do to stay healthy and help limit the spread of COVID-19. The CDC recommends washing your hands with soap and water for at least 20 seconds. However, if soap and water are not readily available, using a hand sanitizer with at least 60 percent alcohol can help you avoid getting sick and spreading germs to others. Wash your hands before and/or after:

- Touching an item or surface handled by other people, such as doorknobs, tables, shopping carts, and electronic cash registers/screens
- Touching your eyes, nose, or mouth with unwashed hands
- Entering and leaving public places

- Blowing your nose, coughing, or sneezing
- Caring for someone at home who is sick
- Touching your mask
- Treating a cut, sore, or wound
- Touching garbage and body fluids



**Practice Social Distancing**

Social or physical distancing means keeping a safe space between you and other people who are not from your household in both indoor and outdoor spaces. It also means avoiding large social events and gatherings. Social distancing is one of the best tools we have to avoid being exposed to this virus and slow its spread in communities.

Limiting close face-to-face contact with others is the best way to reduce the spread of COVID-19.

Social distancing is especially important for people who are at higher risk for severe illness from COVID-19. If you get sick and have symptoms consistent with COVID-19, or have been in close contact with someone who was infected, it is important to stay home until it is safe to be around other people again.

Social distancing should be practiced in combination with other everyday preventive actions to reduce the spread of COVID-19, including wearing masks, avoiding touching your face with unwashed hands, and frequently washing your hands with soap and water for at least 20 seconds.

**How the Virus Spreads**

If you are standing or talking close together, in any setting, it is possible that respiratory droplets can be transmitted to the person standing or sitting next to you. People can also spread the virus before they begin to feel sick. That is why it is important to stay at least 6 feet away from others

as much as possible—even if you, or they, do not have any symptoms.

When an infected person coughs, sneezes, talks, or breathes, droplets from their mouth or nose that contain the virus are launched into the air and land in the mouths or noses of people nearby. The droplets can be inhaled into the lungs. Recent studies indicate that people who are infected, but do not have symptoms (also known as asymptomatic) also play a role in the spread of COVID-19.

Since the virus can live for hours or days on a surface, depending on factors such as sunlight, humidity, and the type of surface, it is possible that a person can get COVID-19 by touching a surface or object that has the virus on it and then touching their mouth, nose, or eyes. However, this is not thought to be the main way the virus spreads. Although the risk of severe illness may be different for everyone, anyone can get and spread COVID-19. Each of us has a role to play in slowing the spread and protecting themselves, their family, and community.

**YOU HAVE OUR COMMITMENT. NOW WE NEED YOURS.**

As America’s hospitals are working to protect our communities, we ask everyone to please help us slow the spread of COVID-19.

We need your help to reduce the number of hospitalizations related to COVID-19.

We need your help to keep our essential workers safe. We need you to help us all. **#MaskUp**





FEBRERO 2021

## El Sistema de Salud de Mount Sinai se une a la campaña nacional **#MaskUp**

LET'S KEEP IT UP  
LET'S ALL **#MASKUP**

PARA TERMINAR CON ESTO.  
PODEMOS, Y NECESITAMOS, HACER ESTO.



El Sistema de Salud de Mount Sinai se encuentra entre los 100 mejores hospitales y sistemas de cuidado de salud de todo el país que se ha unido a la campaña de servicio público nacional #MaskUp. Esta campaña exhorta a todos los estadounidenses a hacer de su parte siguiendo las pautas de seguridad para contener el aumento de la transmisión del virus COVID-19.

#MaskUp es esencial para la salud y el bienestar de todos los estadounidenses. Es un pedido de los profesionales de la salud a todo el mundo para salvar vidas y poner a nuestro país en pie de nuevo. Puede salvar vidas usando

una máscara y siguiendo el distanciamiento social y otras precauciones de seguridad. El presidente Joe Biden ha pedido a todos los estadounidenses que usen máscaras durante los primeros 100 días de su presidencia para reducir la propagación del virus.

Las tendencias actuales son espantosas. Los líderes de los hospitales están cada vez más preocupados, de que, si la nación se mantiene en su curso actual, más centros de atención médica se verán agobiados a medida que la escasez de cuidadores saludables se hará más difícil el manejar el aumento rápido de pacientes. Desafortunadamente en

algunas partes del país, los hospitales ya están agobiados.

### Vamos a **#MASKUP**

El uso de una máscara, según recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos, es importante para ayudar a reducir la transmisión del COVID-19. Las directrices de los CDC aconsejan usar una máscara en lugares públicos, transporte colectivo, eventos y reuniones, y en cualquier lugar en el que se encuentre cerca de otras personas.

La forma en que se usa una máscara también es importante. Elija una máscara que:

- Cubra completamente la nariz y la boca, y se ajuste de forma segura debajo de la barbilla
- Se ajuste perfectamente a los lados de la cara, no debe haber espacio en los lados
- Asegura con lazos y o elásticos que se ajustan detrás de las orejas
- Le permite respirar sin restricciones
- Tiene dos o más capas de tela lavable y transpirable
- Si usa espejuelos, la máscara debe caber muy bien sobre la nariz, o tener un cable nasal para reducir que se empañen
- Si es desechable, la máscara debe desecharse después de cada uso

continuación >



» Como algunos de los hospitales más confiables de la nación, sabemos que seguir tomando medidas cautelares es difícil. Pero también sabemos que la ciencia no ha cambiado. Las máscaras reducen la propagación de COVID-19. Lavarnos las manos diligentemente detiene su transmisión. Mantenerse a 6 pies de distancia de las personas con las que no vivimos hace que sea más difícil que la enfermedad se propague.

continuación

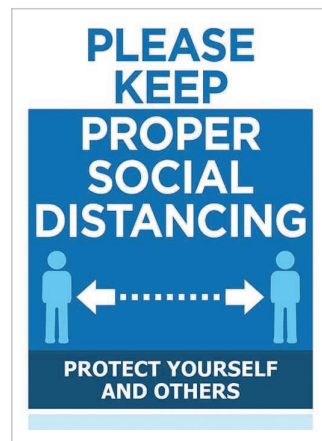


### Lávese las manos o use desinfectante de manos

Mantener las manos limpias es una de las cosas más fáciles e importantes que podemos hacer para mantenernos saludables y ayudar a limitar la propagación de COVID-19. Los CDC recomiendan lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Sin embargo, si el jabón y el agua no están disponibles, usar un desinfectante de manos con al menos un 60 por ciento de alcohol puede ayudarte a evitar enfermarse y propagar gérmenes a otras personas. Lávese las manos antes y/o después de:

- Tocarse un artículo o superficie tocado por otras personas, como perillas, mesas, carritos de compras y cajas registradoras/pantallas electrónicas
- Tocarse los ojos, la nariz o la boca sin lavarse las manos
- Entrar y salir de lugares públicos
- Soplar la nariz, toser o estornudar

- Cuidar a alguien que está enfermo en casa
- Tocarse la máscara
- Tratar una herida o cortadura
- Tocarse la basura y fluidos corporales



### Practicar el distanciamiento social

El distanciamiento social o físico quiere decir mantener un espacio entre usted y otras personas que no son de su hogar en espacios interiores y exteriores. También se refiere a evitar eventos sociales y reuniones grandes. El distanciamiento social es una de las mejores herramientas que tenemos para evitar estar expuestos a este virus y frenar su propagación en las comunidades. Limitar el contacto cercano cara a cara con los demás es la

mejor manera de reducir la propagación de COVID-19.

El distanciamiento social es especialmente importante para las personas que tienen un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave por causa del COVID-19. Si se enferma y tiene síntomas consistentes con COVID-19, o ha estado en contacto cercano con alguien que se infectó, es importante quedarse en casa hasta que sea seguro el estar cerca de otras personas de nuevo.

El distanciamiento social debe practicarse en combinación con otras acciones preventivas diarias para reducir la propagación de COVID-19, incluyendo usar máscaras, evitar tocarse la cara con las manos sin lavar, y lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

### Como se propaga el virus

Si está de pie o hablando juntos, en cualquier entorno, es posible que las gotas respiratorias se puedan transmitir a la persona de pie o sentada a su lado. Las personas también pueden propagar el virus antes de comenzar a tener síntomas. Por eso es importante mantenerse al menos a 6 pies de distancia de las demás personas tanto como

sea posible, incluso si usted, o ellos, no tienen ningún síntoma.

Cuando una persona infectada tose, estornuda, habla o respira, las gotas de su boca o nariz que contienen el virus se lanzan al aire y aterrizan en la boca o las narices de las personas cercanas. Las gotas se pueden inhalar en los pulmones. Estudios recientes indican que las personas infectadas, pero que no tienen síntomas (también conocidos como asintomáticos) también desempeñan un papel en la propagación de COVID-19.

Dado que el virus puede vivir durante horas o días en una superficie, dependiendo de factores como la luz solar, la humedad y el tipo de superficie, es posible que una persona pueda contraer el COVID-19 tocando una superficie u objeto que tenga el virus en ella y luego se toque la boca, la nariz o los ojos. Sin embargo, no se cree que esta sea la forma principal en que el virus se propaga. Aunque el riesgo de enfermedad grave puede ser diferente en cada persona, cualquier persona puede contraer y propagar COVID-19. Cada uno de nosotros tiene un papel que desempeñar en disminuir la propagación y la protección de sí mismos, su familia y la comunidad.

## TIENES NUESTRO COMPROMISO. AHORA NECESITAMOS EL TUYO.

Mientras los hospitales de Estados Unidos están trabajando para proteger a nuestras comunidades, pedimos a todos que por favor nos ayuden a frenar la propagación de COVID-19. Necesitamos su ayuda para reducir el número de hospitalizaciones relacionadas con COVID-19. Necesitamos su ayuda para mantener a nuestros trabajadores esenciales a salvo. Necesitamos que nos ayudes a todos. #MaskUp