

*Moving completed!*

We have finally moved into our new space at 121 Congressional Ln. Ste 510. Rockville, MD 20852!



**DOCTOR'S CORNER**

Other top news regards the COVID-19 pandemic affecting the area, and how we are responding to the crisis: We are continuing with a policy of newborn, well-child visits, and healthy kids and teens appointments in the morning, reserving the afternoon for all kids with respiratory symptoms. Also, we are continuing a policy of just one parent per child per visit, except for newborn visits. I sincerely appreciate your support and understanding of these policies.

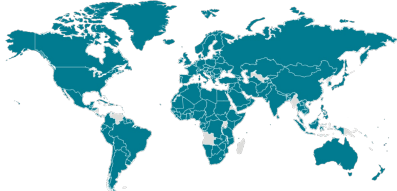
During the COVID-19 pandemic, we also are doing **telemedicine** by video chat as a way of continuing your care and answering all your concerns while reducing the risk of infection. If it is necessary, as determined by one of us, you may be asked to have a face-to-face visit at the office.

The best telemedicine system we have found is [doxy.me](https://doxy.me). We can use other platforms, such as WhatsApp, but [doxy.me](https://doxy.me) is HIPPA-compliant and safer for your health information.

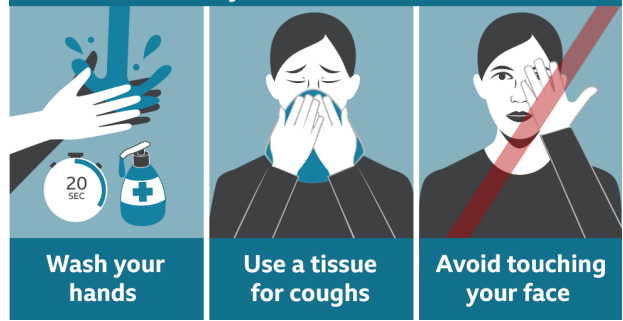
For me, Dr. Pourrat, the telemedicine web address is : <https://doxy.me/drpourrat>  
For the Nurse Practitioner, Elizabeth Schaubert, the telemedicine address is: <https://doxy.me/elizabethschaubertcnp>

Please, stay at home, take care and follow all CDC and local health department recommendations.

We are working here for you.



## Coronavirus: What you need to do



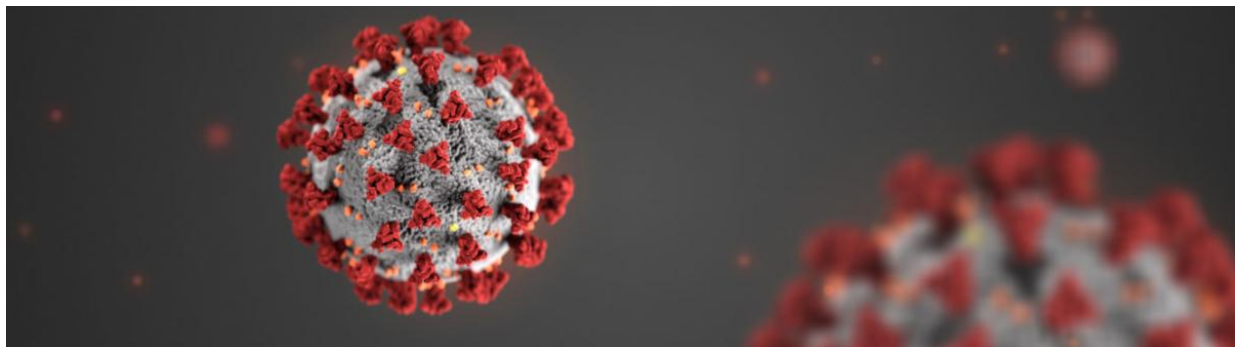
### Schedule for Clinic and Telemedicine

Monday to Thursday: 8:00 am - 5:00 pm

Friday: 8:30 am to 3:00 pm

Saturday 4th and 11th : 9:00 am - 1:00 pm

**After-hours:** call 301-637-3005 and press 2 or call/text/whatsapp at 240-550-2016



## Nora Talavera, LCPC

### How the Coronavirus has impacted our lives?

- We are experiencing countless changes to our daily life: schools being closed, events or flights being canceled or postponed, people in the supermarkets trying to buy everything they need, businesses at risk of closing, and the recommended social distancing to prevent the spread of the coronavirus.

### We all **react differently to stressful situations; for example:**

- Fear and worry about your own health and the health of your loved ones, changes in sleep or eating patterns, depression, anxiety, or increased use of alcohol, tobacco, or other. It is very important to take care of yourself because that will allow you to take care of your family and others.

### Here there are some suggestions to support yourself:

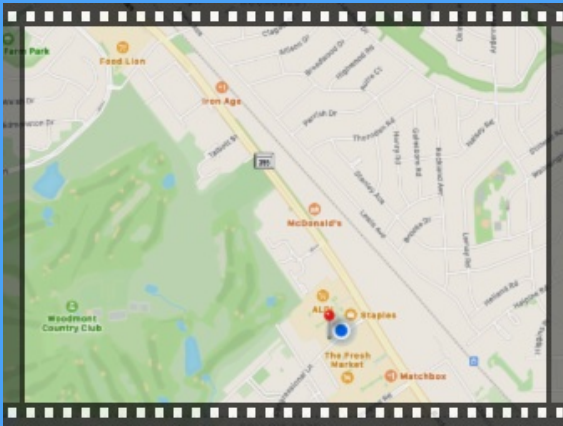
- It is important to be informed about the risks and how to protect yourself, but it is also important to take breaks from watching, reading, or listening to news stories, including social media.
- Eat healthy, exercise regularly, and rest
- Connect with others.

### Be aware of the possible changes in your children:

- Excessive crying or irritation in younger children, excessive worries, toileting accidents, changes in sleeping habits, hyperactivity and/or avoiding school.
- Try to keep up with their daily routines.
- Be a role model. Take breaks, get plenty of sleep, exercise, and eat well. Connect with your friends

and family members.

# APRIL



## *Nos mudamos!*

Hemos finalmente mudado a nuestro nuevo hogar en 121 Congressional Ln. Ste 510. Rockville, MD 20852!



## **ESQUINA DE LA DOCTORA**

La otra noticia es sobre la pandemia de COVID-19 que afecta el área y cómo nosotros estamos respondiendo a la crisis: continuamos con la política de recién nacidos, visitas de niños sanos, niños y adolescentes sanos por la mañana, y la tarde es para todos los niños. con síntomas respiratorios. Además, en la visita, continuamos con la política de un solo padre por hijo, excepto para los recién nacidos. Agradezco sinceramente su apoyo en estas políticas.

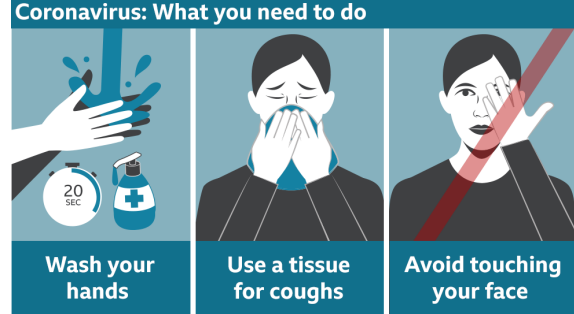
La otra noticia es que estamos haciendo Telemedicina, video chat, como una forma de continuar su atención y responder a todas sus preocupaciones y así reducir el riesgo de infección para ustedes. Si es necesario, según lo determine la doctora o NP, es posible que se le solicite una visita cara a cara en el consultorio.

El mejor sistema de **telemedicina** que hemos encontrado es **doxy.me**. Podemos usar otras plataformas como **WhatsApp** pero doxy.me cumple con HIPPA y es más seguro para su información de salud.

Para mí, Dra. Monica Pourrat, la dirección web es: <https://doxy.me/drpourrat>

Para la Nurse Practitioner, Elizabeth Schaubert es: <https://doxy.me/elizabethschaubertcnp>

Por favor, quédese en casa, cuide y siga todas las recomendaciones de los CDC y del departamento de salud local.



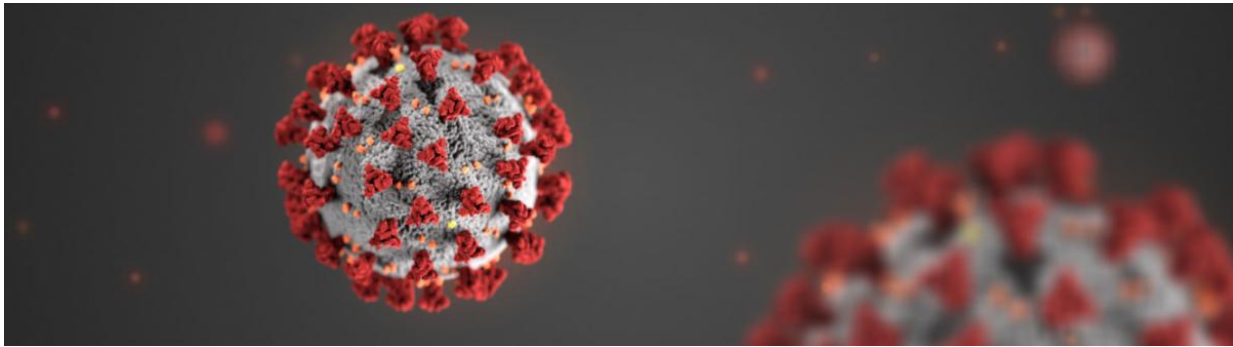
## Horario para la Clinica y Telemedicina

Lunes a Jueves: 8:00 am - 5:00 pm

Viernes: 8:30 am to 3:00 pm

Sabado 4 y 11 : 9:00 am - 1:00 pm

**Después de horas:** llama 301-637-3005  
y apreta 2 o lama/text/whatsapp a 240-550-2016



## Nora Talavera, LCPC

### Como el Coronavirus ha impactado en nuestras vidas?

- Estamos experimentando con muchos cambios en nuestra vida diaria. Las escuelas esatn cerradas, los eventos deportivos, y vuelos aereos estan cancelados, intentamos comprar todo lo que necesitamos, los negocios estan cerrando. Y nos recomiendan quedarnos en casa para evitar la propagacion del coronavirus.

Nuestras reacciones **varian de persona a persona:**

- Tenemos miedo y ansiedad de que algo pueda pasar a nosotros o a los que amamos, pueden haber cambios a la hora de dormir o comer, podemos sentirnos deprimidos o podemos tomar mas alcohol o usar drogas. Por eso es importante que te cuides a ti mismo y puedas reconocer cualquier de estos cambios.

He aqui algunas ideas que te pueden ayudar:

- Mantente informada pero no estes pendiente de las noticias...recuerda... que algunas pueden ser exageradas.
- Alimentate sano y haz ejercicio. Encuetra alguna actividad que te relaje (escuchar musica, darte un bano de espuma)
- Mantente en comunicacion con amigos y familia
- Es importante estar alerta a los cambios en tus hijos, por ejemplo, esten mas sensibles, lloren, hiperactivos, molestos, etc
- Habla con ellos acerca del Corona virus pero NO des mucha informacion y dejales saber que estas cuidandolos.

- Recuerda que tu eres su ejemplo y ellos van a seguir lo que tu haces!