



An Update from us on COVID-19 March 20th, 2020



From the frontlines: This week it was an honor to serve you, working hard to help you in your health needs. I sincerely appreciate your support of separating well kids from sick kids. We are still seeing our kids for vaccines and all preventive care. It was challenging, but we offer our medical services as an alternative to more high-risk, over-crowded medical services locations, and if there is a need to transfer your child to a more complex medical care facility we won't hesitate to do it. We are still tending to other infections present in the community and we are well suited to help reduce the pressure on Emergency Room/Urgent Care facilities. Up to now, most non-urgent procedures in hospitals have been postponed, to help focus all resources on the fight against COVID-19. We need to be mindful to not over-utilize the limited resources available to the community.

If your child has been positively exposed to Covid-19 and has symptoms of infection by it, please call

us and we can refer you to the right place for testing. We are extremely limited in testing for COVID-19 and we have to follow the CDC guidelines, available for your review at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/index.html>

I am concerned about what I have seen as a surge in mental health problems. These are understandable, but I suggest to you the following steps:

1. Besides working with your kid on their homework and your work at home, please make time to relax with them, finding creative ways to use time together, such as by cooking together, doing art, reading, or playing board games as a family. Call your family and friends who may be alone and scared, such as senior citizens who are members of your family. Reconnect.
2. Keep a positive attitude, think that your effort will have a huge impact on the community, the country, the world. I sincerely appreciate your efforts for the quarantine. Think Big. THANKS!
3. Avoid over-information, especially from shady news sites. Use official sites. Try to avoid spreading fear and anxiety to others.

Take care of your body and your mind!

Sincerely,

Monica Pourrat, MD



Desde el frente: esta semana fue un honor servirle, trabajando arduamente para ayudarlos en sus necesidades de salud. Agradezco sinceramente su apoyo en la decisión de separar a los niños sanos de los niños enfermos. Todavía estamos viendo a sus hijos para recibir vacunas y toda la atención preventiva. Ha sido un desafío, pero ofrecemos nuestros servicios médicos como una alternativa a ubicaciones de servicios médicos más concurridas y de alto riesgo, pero si es necesario transferir a su hijo a un centro de atención médica más complejo, no dudaremos en hacerlo. Todavía estamos atendiendo a otras infecciones presentes en la comunidad y estamos bien preparados para ayudar a reducir la presión en las instalaciones de la sala de emergencias / atención de urgencia.

Hasta ahora, la mayoría de los procedimientos no urgentes en los hospitales se han pospuesto para ayudar a centrar todos los recursos en la lucha contra COVID-19. Debemos ser conscientes de no utilizar en exceso los recursos limitados disponibles para la comunidad.

Si su hijo ha estado expuesto positivamente a Covid-19 y tiene síntomas de infección, llámenos y podemos derivarlo al lugar correcto para la prueba. Estamos extremadamente limitados en las pruebas para COVID-19 y tenemos que seguir las pautas de los CDC, disponibles para su revisión en

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/index.html>

Me preocupa lo que he visto como un aumento en los problemas de salud mental. Estos son comprensibles, pero le sugiero los siguientes pasos:

Además de trabajar con sus hijos en sus tareas y en su trabajo en casa, tómese el tiempo para relajarse con ellos, encontrando formas creativas de usar el tiempo juntos, como cocinar juntos, hacer arte, leer o jugar juegos de mesa en familia. Llame a su familia y amigos que pueden estar solos y asustados, como personas de la tercera edad que son miembros de su familia. Reconectar
Mantenga una actitud positiva, piense que su esfuerzo tendrá un gran impacto en la comunidad, el país y el mundo. Agradezco sinceramente sus esfuerzos por la cuarentena. Piense en grande. ¡GRACIAS!
Evite la sobre-información, especialmente de sitios de noticias sospechosos. Utilice sitios oficiales. Trate de evitar transmitir miedo y ansiedad a los demás.

¡Cuida tu cuerpo y tu mente!

Sinceramente,

Monica Pourrat, MD

