

DOCTOR'S CORNER

Concerning the COVID-19 epidemic, our major concern is about testing.

It has been a hassle to be able to test as we need and would like to. There are limited numbers of testing sites, with the majority at Urgent Cares. I'm writing you about new Testing Centers opened in the area to test for acute COVID-19 symptoms by the Maryland Department of Health. These centers are required to have a medical order from the physician who ordered it based on specific criteria. Please check the link below:

<https://coronavirus.maryland.gov/pages/symptoms-testing>

The symptoms of Covid-19 have been wide and those that are eligible for testing are those with fevers, coughing, shortness of breath, chills or repeated shaking with chills, muscle pain, headache, sore throat, new loss of taste or smell, and in more severe cases, pneumonia (infection in the lungs). The criteria for

who has priority for testing are based on CDC recommendations:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

PRIORITIES FOR COVID-19 TESTING (Nucleic Acid or Antigen)

High Priority

- **Hospitalized patients with symptoms**
 - Healthcare facility workers, workers in congregated living settings, and first responders **with** symptoms
 - Residents in long-term care facilities or other congregated living settings, including prisons and shelters, **with** symptoms
 - Persons identified through public health cluster and selected contact investigations

Priority

- Persons **with** symptoms of potential COVID-19 infection, including: fever, cough, shortness of breath, chills, muscle pain, new loss of taste or smell, vomiting or diarrhea and/or sore throat
- Persons **without** symptoms who are prioritized by health departments or clinicians, for any reason, including but not limited to: public health monitoring, sentinel surveillance, or screening of other asymptomatic individuals according to state and local plans.

We refer children to Children's Hospital in D.C. at the Trinity University location, during which, two days per week, weather permitting, they perform drive-through testing.

We test for COVID-19 at the office but we are limited by how many kits Labcorp sends us. We are waiting for point-of-care (in-office) testing, such as with the Abbott test, which only takes 15 minutes to provide a result but, so far, it is not available for small practices. We are on the waiting list for the test.

There are currently developments in testing for COVID-19 antibodies, which demonstrate a previous COVID-19 infection and whether the person has recovered from the disease, and how widespread the disease is in the community. There are many companies working on developing these antibodies tests. The science of antibody testing is evolving and changing fast. It is not clear yet whether or not the presence of antibodies in the body means permanent immunity with complete protection.

It is very important to know if available antibodies tests are able to differentiate well between antibodies for the common annual coronavirus and antibodies for the specific COVID-19 virus strain. There is a new test approved by FDA seems very promising on being specific for the COVID-19 antibody done with just a finger-stick.

The Labcorp home testing, that has been announced on the news, currently is only implemented for first responders and healthcare personnel working in the hospitals. Quest also has an antibody testing to purchase on-line.

As you read this, the situation for testing is getting better, but there is a lot of room for improving and learning.

We can answer all your questions in person or via telemedicine. You can make an appointment with me, Dr. Monica Pourrat (doxy.me/drpourrat), or with Elizabeth Schaubert, CPNP (doxy.me/elizabethschaubertcpnp). Even if we don't work face-to-face on Saturdays during the pandemic, we can check your child via telemedicine. Please, contact us to set an appointment, we are here to help you now, and always.



Healthy eating during the quarantine

1. Check your pantry & fridge before shopping
2. Make a healthy menu with fresh vegetables and low fat meats, whole grain starches and fruits as dessert (remember my www.plate.org)

3. Write a shopping list and stick to it
4. Don't buy processed meals and snacks they have too much sugar and salt (they are not healthy)
5. Choose from fresh, frozen and low sodium canned vegetables or fruits to add fiber and vitamins to all your meals
6. Cook with your family, you can find good recipes here (www.myplate.org, www.skinnytaste.com, www.goodcheapeats.com, www.eatyourselfskinny.com & www.yummly.com)
7. Don't stop doing exercise, plan at least 30 min - 1 hour a day, make an appointment for yourself! (Zumba videos or Walk a mile with Leslie Sansone in YouTube)
8. Keep in mind that if you are less active during the quarantine you need to eat less, remember your portion sizes (www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/portion-size-versus-serving-size)
9. Enjoy this time as a family, these memories will last forever.



The Importance of Keeping a Routine

It is real that the COVID-19 has changed our lives and the lives of our kids. Our routine has changed because we all have to make the effort to stop the spread of this disease. The most important change that we have to practice is to maintain social distance, which has altered the way we socialize, work, and learn. Keep a positive attitude and be grateful what you have.

Many professional organizations such as the American Academy of Pediatrics, the American Psychological Association among others recommend the following ideas to reduce the family stress and chaos caused by the lack of routines:

Talk with your kids about their daily routines, ask them about their ideas, and program the schedule together. Put the schedule on a visible place for all.

- Identify a place without distractions where your kids can do homework.
- Have clear times for learning, exercise and breaks. For example, 20 minutes of class assignments followed by 10 minutes of physical activity or just relaxing, but without engaging in any activity that could make difficult to go back to the previous activity (ex: videogames or TV).
- If you are also working from home, try to have the breaks together.
- Try to have structured times as a family to include time for meals, snacks, and enjoy family time in the evenings, playing, reading, watching a movie or exercising together.
- Maintain before quarantine bedtime routines as much as possible during the week to make sure everyone gets enough sleep.

Nora Talavera, LCPC

Our Schedule

Monday: 8:00 am - 5:00 pm

Tuesday: 8:00 am - 5:00 pm

Wednesday: 8:00 am - 5:00 pm



Thursday: 8:00 am - 5:00 pm
Friday: 8:30 am - 3:00 pm

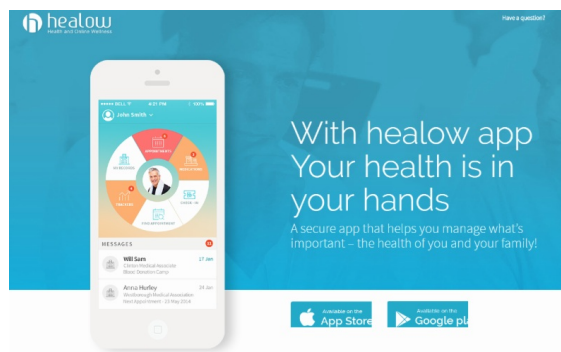
UPDATE:

We will no longer be seeing patients on Saturdays. Instead we will be conducting Telemedicine appointments.

*To make an appointment please call us,
301-637-3005*

For Your Privacy

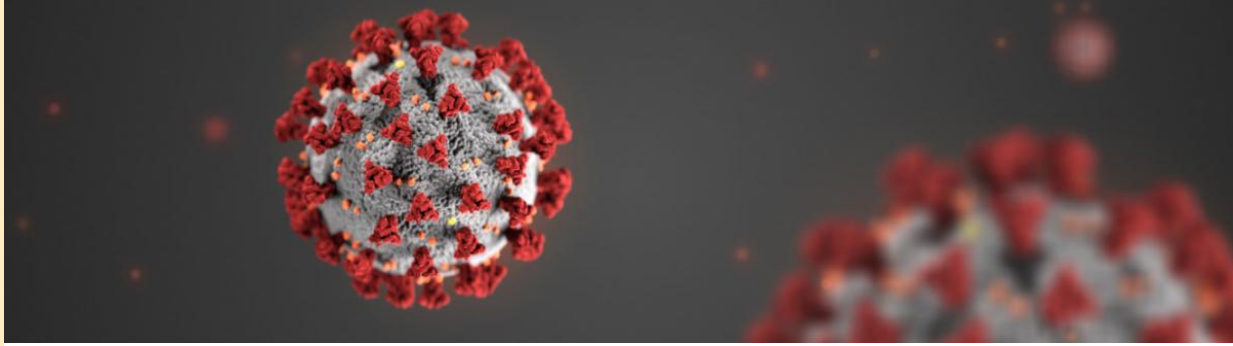
If you want to contact us for medical questions, we don't recommend using regular text or any other regular social media program such as WhatsApp, Facebook Messenger, or Viber. We offer all our patients the opportunity to join our portal, which is a HIPPA approved system for practitioners and patients to communicate. We ask that you please join this system. This is the most secure system one can use for communication, and due to your private medical information, we view it as imperative that the means of communications are as secure as possible. If you prefer not to use the portal, we need to know, as it is a legal liability for us. For that reason you will need to sign a waiver letting us know your preferred means of communication are as secure as possible. If you prefer not to use the portal, we need to know, as it is a legal liability for us. For that reason you will need to sign a waiver letting us know your preferred means of communication. The Waiver should be updated annually.



You can communicate with Dr Pourrat using the Portal
Please join The Portal using this URL from your computer,

<http://mycw104.ecwcloud.com/portal14237/jsp/login.jsp>

Ask us for your user name and password.



ESQUINA DE LA DOCTORA

Con respecto a la epidemia de COVID-19, nuestra principal preocupación es ¿CÓMO acerca de las pruebas?

Ha sido una molestia poder hacer las pruebas que necesitamos y nos gustaría. Hay un número limitado de sitios de prueba, principalmente en Urgent Cares. Le escribo sobre los nuevos Centros de Pruebas abiertos en el área para detectar síntomas agudos de COVID-19 por el Departamento de Salud de Maryland. Se requiere que estos centros tengan una orden médica del médico que la ordenó con base en criterios específicos. Por favor, consulte el siguiente enlace:

<https://coronavirus.maryland.gov/pages/symptoms-testing>

Los síntomas de Covid-19 han sido amplios y los que son elegibles para la prueba son: fiebre, tos, falta de aliento, escalofríos o temblores repetidos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, nueva pérdida de sabor u olfato, y casos más graves, neumonía (infección en los pulmones). Los criterios para determinar quién tiene prioridad para las pruebas se basan en las recomendaciones de los CDC:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

PRIORIDADES PARA LA PRUEBA COVID-19 (ácido nucleico o antígeno)

Alta prioridad

- Pacientes hospitalizados con síntomas.
- Trabajadores de centros de salud, trabajadores en lugares congregados y socorristas con síntomas.
- Residentes en centros de atención a largo plazo u otros lugares muy congregados, incluidas las cárceles y refugios, con síntomas.
- Personas identificadas a través del grupo de salud pública e investigaciones de contacto seleccionadas.

Prioridad

- Personas con síntomas de posible infección por COVID-19, que incluyen: fiebre, tos, falta de aliento, escalofríos, dolor muscular, nueva pérdida de sabor u olfato, vómitos o diarrea y / o dolor de garganta
- Personas sin síntomas a las que los departamentos de salud o los médicos priorizan, por cualquier motivo, incluidos, entre otros: monitoreo de salud pública, vigilancia centinela o detección de otros individuos asintomáticos de acuerdo con los planes estatales y locales.

Referimos a los niños al Children's Hospital en DC en la ubicación de la Universidad de Trinity, en el cual 2 días por semana, si el clima lo permite, realizan las pruebas. Hacemos pruebas de COVID-19 en la oficina, pero estamos limitados por la cantidad de kits que Labcorp nos envía. Estamos esperando las pruebas en el punto de atención (en el consultorio), como con la prueba de Abbott, que solo toma 15 minutos para dar una respuesta, pero hasta ahora no está disponible para pequeñas prácticas. Estamos en la lista de espera para la prueba.

Se están desarrollando pruebas para detectar anticuerpos contra COVID-19, que demuestran una infección previa por COVID-19 y si la persona se ha recuperado de la enfermedad y qué tan extendida está

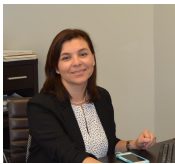
la enfermedad en la comunidad. Hay muchas compañías trabajando en el desarrollo de las pruebas de anticuerpos. La ciencia de las pruebas de anticuerpos está evolucionando y cambiando rápidamente. Todavía no está claro si la presencia de anticuerpos en el cuerpo significa inmunidad permanente con protección completa.

Es muy importante saber si las pruebas de anticuerpos disponibles pueden diferenciar bien entre los anticuerpos para el coronavirus anual común y los anticuerpos para la cepa específica del virus COVID-19. Hay una nueva prueba aprobada por la FDA que parece muy prometedora para ser específica contra el anticuerpo COVID-19 realizado con solo un pinchazo al dedo.

Las pruebas en el hogar de Labcorp, que se han anunciado en las noticias, actualmente solo se implementan para personal de primera respuesta y personal de atención médica que trabajan en los hospitales. Quest también tiene una prueba de anticuerpos para comprar en línea.

Mientras lee esto, la situación para las pruebas está mejorando, pero hay mucho espacio para mejorar y aprender.

Podemos responder a todas sus preguntas en persona o por telemedicina. Puede hacer una cita conmigo, Dra. Monica Pourrat (doxy.me/drpourrat), o con Elizabeth Schaubert, CPNP (doxy.me/elizabethschaubertcnp). Incluso si no trabajamos cara a cara los sábados durante la pandemia, podemos controlar a su hijo por telemedicina. Por favor, contáctenos para programar una cita, estamos aquí para ayudarlo ahora y siempre.



Alimentación saludable durante la cuarentena.

1. Revisa tu despensa y refrigeradora antes de ir a comprar comida
2. Prepare un menú saludable con verduras frescas y carnes bajas en grasa, almidones integrales y frutas como postre (recuerde www.myplate.org)
3. Escriba una lista de compras y cúmplala
4. No compre muchas comidas y meriendas ultra-procesadas tienen mucha azúcar y sal (no son saludables)
5. Elija entre verduras o frutas frescas, congeladas o enlatadas bajas en sodio para agregar fibra y vitaminas a todas sus comidas
6. Cocina con tu familia, puedes encontrar buenas recetas (www.myplate.org, www.skinnytaste.com, www.goodcheapeats.com, www.eatyourselfskinny.com, & www.yummly.com)
7. Siga haciendo ejercicio, planifique al menos 30 minutos - 1 hora al día, haga una cita y no la pierda!
8. Tenga en cuenta que si está menos activo durante la cuarentena necesita comer menos, recuerde el tamaño de las porciones (www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/portion-size-versus-serving-size)
9. Disfruta este tiempo en familia, estos recuerdos durarán para siempre.



La Importancia de Mantener Horarios

Es real que el Coronavirus ha cambiado nuestras vidas y la vida de nuestros hijos. Nuestras rutinas diarias han cambiado porque todos tenemos que hacer el esfuerzo por parar el contagio de la enfermedad. El cambio mas importante que ahora tenemos que practicar es el distanciamiento social, esto ha alterado la manera de socializar, trabajar y aprender. Ahora, trabajamos y estudiamos en la casa y probablemente usamos mas seguido todas las aplicaciones para interactuar con otros por el internet. Como es sabido que la falta de rutina puede ser un factor que estresa and genera caos. Muchas organizaciones como la Academia Americana de Pediatria, la Asociacion Americana de Pscologia entre otras organizaciones recomiendan:

- Identifique un lugar sin distracciones donde sus hijos puedan hacer la tarea.
- Tenga momentos claros para el aprendizaje, el ejercicio y los descansos. Por ejemplo, 20 minutos de tareas en clase seguidos de 10 minutos de actividad física o simplemente relajarse, pero sin participar en ninguna actividad que pueda dificultar volver a la actividad anterior (ej .: videojuegos o TV).
- Si también está trabajando desde casa, intente tener los descansos juntos.
- Trate de tener tiempos estructurados como familia para incluir tiempo para comidas, refrigerios y disfrute el tiempo en familia por las tardes, jugando, leyendo, viendo una película o haciendo ejercicio juntos.
- Mantenga las rutinas antes de acostarse en cuarentena lo más posible durante la semana para asegurarse de que todos duerman lo suficiente.

Nora Talavera, LCPC



Nuestro Horario

Lunes: 8:00 am - 5:00 pm
Martes: 8:00 am - 5:00 pm
Miércoles: 8:00 am - 5:00 pm
Jueves: 8:00 am - 5:00 pm
Viernes: 8:30 am - 3:00 pm

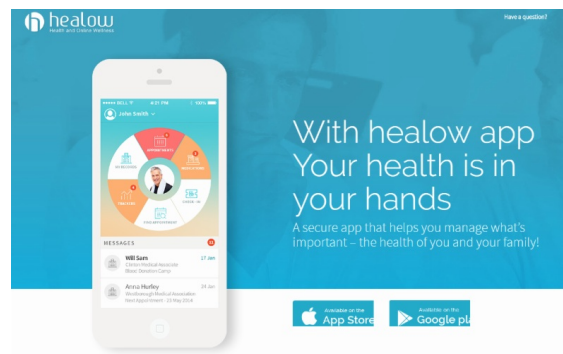
UPDATE:

Ya no veremos pacientes los sábados. En su lugar, realizaremos citas de telemedicina.

*Para hacer una cita por favor llámenos,
301-637-3005*

Para su privacidad

Si desea ponerse en contacto con nosotros para preguntas médicas, no recomendamos el uso de texto regular o cualquier otro programa regular de redes sociales como WhatsApp, Facebook Messenger o Viber. Ofrecemos a todos nuestros pacientes la oportunidad de unirse a nuestro portal, que es un sistema aprobado por HIPPA para que los profesionales y pacientes se comuniquen. Le pedimos que se una a este sistema. Este es el sistema más seguro que uno puede usar para la comunicación, y debido a su información médica privada, consideramos que es imperativo que los medios de comunicación sean lo más seguros posible. Si prefiere no usar el portal, debemos saberlo, ya que es una responsabilidad legal para nosotros. Por esa razón, deberá firmar una exención para informarnos que sus medios de comunicación preferidos son lo más seguros posible. Si prefiere no usar el portal, debemos saberlo, ya que es una responsabilidad legal para nosotros. Por esa razón, deberá firmar una exención para informarnos cuál es su medio de comunicación preferido. La exención debe actualizarse anualmente.



Usted puede comunicarse con la Dra. Pourrat utilizando nuestro portal.

Unese a nuestro Portal, usando este URL desde du computador

<http://mycw104.ecwcloud.com/portal14237/jsp/login.jsp>

Pregunta para su usuario y codigo.