

KEEPING OUR FAMILIES HEALTHY DURING the COVID-19 PANDEMIC

By Phyllis Agran, M.D.

As a contributor to *Irvine Community News & Views (ICNV)* and as a parent, grandparent and pediatrician, I want to assure the community that we will get through this coronavirus pandemic...together.

What is essential right now is for each of us to do our very best to comply with the “Stay-at-Home” guidelines that have been put in place throughout California to protect our families and our communities.

I recommend that we all follow the guidelines outlined by the Centers for Disease Control (CDC).

In addition to physical distancing (which some call social distancing), it's important **not** to touch your eyes, nose and mouth. And, it's especially important to wash your hands frequently for at least 20 seconds — and to continue this habit permanently as a sound public health practice.



It's perfectly natural for all of us to feel a bit overwhelmed as we adjust to the new realities of the coronavirus pandemic. Our kids have suddenly transitioned to online classes, and most parents are working remotely from home. Those of us who work in essential services (police, fire, and medical) are trying to figure out how to *not* bring the virus home to our families. Younger parents have the added burden of figuring out childcare while they are away taking care of others. And, many families are facing financial strains that add to the emotional stress.

As a physician, there are a few things I want you to know. Your doctors are receiving daily communications from federal and state health agencies on how best to manage the pandemic to protect our patients and their families. Contact your primary health care provider (and pediatrician) if you have concerns and questions. We are here to help.

If you have symptoms or a reason to believe you require immediate testing, I recommend contacting your primary care physician's office.

Remember that your primary care physician (and pediatrician) knows you and your family. They have a complete history of your health and are best equipped to address any health concerns you may have.

In addition to taking care of your physical health, it's important to also focus on your mental wellbeing. Exercise can help with that. Even during this period of physical distancing, it's important to get out and take a walk to keep our bodies moving and lower our stress levels. One of my favorite daily activities is walking with my husband. It's nice to just get outdoors, breathe in some fresh air, and tune out the news. In addition, several gyms and yoga studios are offering free live-streaming classes. If you can't get outside for a walk or bike ride, consider taking advantage of one of these classes.

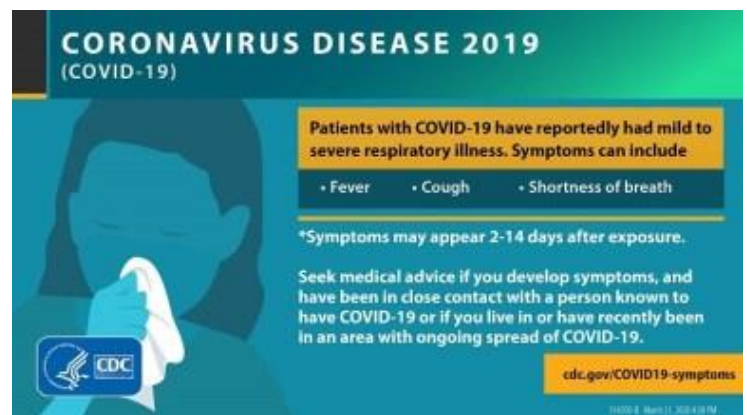
To learn more about the free online exercise classes, [click here](#).

And, although we keep hearing the term “social distancing,” what the medical community is asking us to do right now is distance ourselves “physically” from others, not socially. There's never been a more important time to stay connected “virtually” to our friends, neighbors and loved ones.

Social media is a great way to stay connected to our friends and extended family members during this period of physical distancing. Thankfully, video chats make it possible to see them and have a conversation “face-to-face” from the safety of our homes. There are dozens of ways to virtually visit friends and relatives, including Skype, FaceTime, and Zoom. Our family recently set up a Zoom family gathering with three generations of relatives, including the pets. It was terrific and helped everyone in our family feel more connected to one another.

This is also a good time to pick up the phone and call your family and friends to let them know you're thinking of them. They will surely appreciate hearing your voice.

In addition to these commonsense measures to keep our families healthy, I am including links (below) to resources from the local, state, and national medical communities. Together, we will get through this. In the meantime, be well and stay safe.



RESOURCES

Our Orange County Chapter of the American Academy of Pediatrics has compiled a list of resources for our pediatricians and all health care providers, as well as for children and their families. [Click here](#) to visit the resource page.

The American Academy of Pediatrics has released a list of tips [click here](#) for helping parents find ways to occupy children during these challenging times.

HealthyChildren.org — a project of the American Academy of Pediatrics — has created a webpage [click here](#) with the very latest information regarding the coronavirus. They have also created a separate web page [click here](#) for parents, with a list of ways to keep your children safe and active while we all work to slow the spread of the virus. For general information from the Orange County Health Care Agency, [click here](#).

Outstanding state and federal resources include the California Department of Public Health, [click here](#); and the Centers for Disease Control (CDC), [click here](#).

For information from our local food banks, [click here](#).

Phyllis Agran is a practicing Orange County pediatrician, Professor Emeritus at the UC Irvine School of Medicine, and past president of the Orange County Chapter of the American Academy of Pediatrics.

Dr. Agran was named 2020 "Physician of the Year" by the Orange County chapter of the American Academy of Pediatrics.

Dr. Agran is a recognized national expert in pediatric injury control and prevention. She is also a member of the Irvine Unified School District's Medical Advisory Committee.

MANTENIENDO NUESTRAS FAMILIAS SALUDABLES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

Por Phyllis Agran, M.D.

Como colaboradora de *Irvine Community News & Views (ICNV)* y como madre, abuela y pediatra, quiero asegurar a la comunidad que venceremos esta pandemia de coronavirus... Juntos.

Lo que es esencial en este momento es que cada uno de nosotros haga todo lo posible para cumplir con las medidas de seguridad de "Permanecer en casa" que se han puesto en marcha en todo California para proteger a nuestras familias y nuestras comunidades.

Recomiendo que todos sigamos las medidas descritas por los Centros para el Control y la Control de Enfermedades (CDC).

Además del distanciamiento físico (que algunos llaman distanciamiento social), es importante **no** tocar los ojos, la nariz y la boca. Además, es especialmente importante lavarse las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos y continuar este hábito de forma permanente como una buena práctica de salud pública.

Es perfectamente natural que nos sintamos un poco abrumados a medida que nos adaptamos a las nuevas realidades de la pandemia del coronavirus. Nuestros hijos de repente han pasado a clases en línea, y la mayoría de los padres están trabajando remotamente desde casa. Aquellos de nosotros que trabajamos en servicios esenciales (policía, fuego y medicina) estamos tratando de averiguar cómo **no** llevar el virus a casa a nuestras familias. Los padres más jóvenes tienen la carga adicional de averiguar el cuidado de los niños mientras están fuera cuidando de los demás. Y muchas familias se enfrentan a tensiones financieras que afectan al estrés emocional.

Como médico, hay algunas cosas que me gustaría compartir contigo. Sus médicos están recibiendo comunicaciones diarias de agencias de salud federales y estatales sobre la mejor manera de manejar la pandemia para proteger a nuestros pacientes y sus familias. Comuníquese con su proveedor de atención médica primaria (y pediatra) si tiene inquietudes y preguntas. Estamos aquí para ayudar.

Si tiene síntomas o una razón para creer que necesita realizar pruebas inmediatas, le recomiendo que se ponga en contacto con el consultorio de su médico de atención primaria.

Recuerde que su médico de atención primaria (y pediatra) lo conoce a usted y a su familia. Tienen un historial completo de su salud y están mejor equipados para abordar cualquier problema de salud que pueda tener.



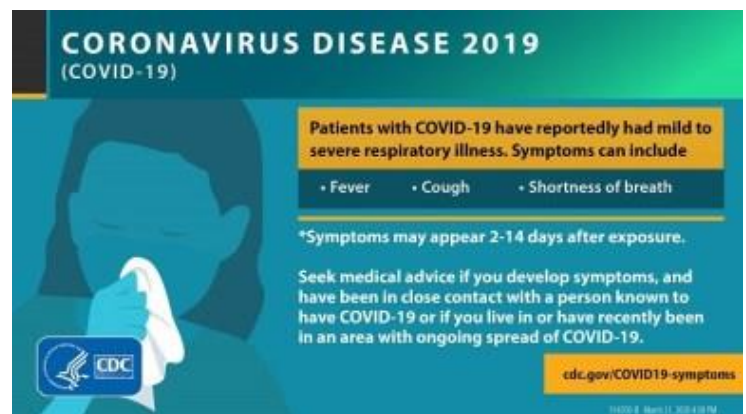
Además de cuidar su salud física es importante también atender su bienestar mental. El ejercicio puede ayudar con eso. Incluso durante este período de distanciamiento físico, es importante salir y dar un paseo para mantener nuestros cuerpos en movimiento y bajar nuestros niveles de estrés. Una de mis actividades favoritas diarias es caminar con mi esposo. Es bueno salir al aire libre, respirar de aire fresco y desconectarte un poco de las noticias. Además, hay varios gimnasios y estudios de yoga que ofrecen clases gratuitas a través del internet. Si no puedes salir a dar un paseo a pie o en bicicleta, considera aprovechar una de estas clases.

Para obtener más información sobre las clases gratuitas de ejercicios en línea, [haga clic aquí](#).



Y, aunque seguimos escuchando el término "distanciamiento social", lo que la comunidad médica nos está pidiendo que hagamos en este momento es distanciarnos "físicamente" de los demás, no socialmente. Nunca ha habido un momento más importante para mantenerse conectado "virtualmente" con nuestros amigos, vecinos y seres queridos.

Las redes sociales son una gran manera de mantenerse conectado con nuestros amigos y familiares extendidos durante este período de distanciamiento físico. Afortunadamente, los chats de video hacen posible verlos y tener una conversación "cara a cara" desde la seguridad de nuestros hogares. Hay docenas de maneras de visitar virtualmente a amigos y familiares, con aplicaciones como Skype, FaceTime y Zoom. Nuestra familia recientemente estableció una reunión de la familia por medio Zoom con tres generaciones de parientes, incluyendo las mascotas. Fue fantástico y ayudó a todos en nuestra familia a sentirse más conectados el uno con el otro.



También es un buen momento para coger el teléfono y llamar a su familia y amigos para hacerles saber que está pensando en ellos. Seguramente apreciarán escuchar tu voz.

Además de estas medidas de sentido común para mantener a nuestras familias saludables, estoy incluyendo enlaces (abajo) a recursos de las comunidades médicas locales, estatales y nacionales. Juntos, superaremos esto. Mientras tanto, estén bien y cúidense.

Recursos

Nuestro Capítulo del Condado de Orange de la Academia Estadounidense de Pediatría, American Academy of Pediatrics (AAP), ha compilado una lista de recursos para nuestros pediatras y todos los proveedores de atención médica, así como para los niños y sus familias. [Haga clic aquí](#) para visitar la página de recursos.

La Academia Estadounidense de Pediatría ha publicado una lista de consejos [haga clic aquí](#), para ayudar a los padres a encontrar maneras de ocupar a los niños durante estos tiempos difíciles.

HealthyChildren.org, un proyecto de la Academia Americana de Pediatría, ha creado una página web [haga clic aquí](#) con la información más reciente sobre el coronavirus. También han creado una página web separada [haga clic aquí](#) para los padres, con una lista de maneras de mantener a sus hijos seguros y activos mientras todos trabajamos para calmar la propagación del virus. Para obtener información general de la Agencia de Cuidado de la Salud del Condado de Orange, visite la página del Condado de Orange y seleccione la opción para traducir la página en español, [haga clic aquí](#).

Para obtener los recursos estatales y federales sobresalientes incluyendo el Departamento de Salud Pública de California visite la página siguiente y seleccione la opción para traducir la página en español, [haga clic aquí](#); y el Centro para el Control de Enfermedades y Prevención, Center for Disease Control and Prevention (CDC), también tiene más información y puede visitar su página, [haga clic aquí](#).

Para obtener información de nuestros bancos de alimentos locales, [haga clic aquí](#).

Phyllis Agran es pediatra practicante del Condado de Orange, profesora emerita de la Facultad de Medicina de Universidad de California, Irvine (UCI) y ex presidenta del Capítulo del Condado de Orange de la Academia Estadounidense de Pediatría, American Academy of Pediatrics (AAP).

Dr. Agran fue nombrada en el 2020 "Médico del Año" por el capítulo del Condado de Orange de la Academia Estadounidense de Pediatría, American Academy of Pediatrics (AAP).

Dr. Agran es una reconocida experta nacional en control y prevención de lesiones pediátricas. También es miembro del Comité Asesor Médico del Distrito Escolar Unificado de Irvine.