



NOVEMBER 2021

Face Masks Are Still a Fact of Life: Here Is What You Need To Know About Safe Use

Almost two years into the fight against COVID-19, face coverings have become a necessary addition to our everyday wardrobe. Along with proper handwashing and social distancing, face coverings have helped reduce the spread of COVID-19.

As the pandemic goes on and the effort to get people vaccinated continues, the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) has issued additional guidance about face coverings. Importantly, the CDC now clarifies that you do not need to wear a mask in outdoor settings except for special circumstances. Both unvaccinated and vaccinated individuals should continue wearing a mask when indoors to protect themselves and others from the highly contagious Delta variant.

Krystina Woods, MD, Assistant Professor of Medicine (Infectious Diseases), Medical Director of Infection Prevention, and Deputy Chief Medical Officer at Mount Sinai West, explains the care and use of masks over the long haul and why those vaccinated against COVID-19 still need to mask up.



Q: Why is it important that fully vaccinated people continue to wear face coverings?

A: We know that fully vaccinated people can still get a breakthrough infection or pass COVID-19 onto others. In areas with high numbers of COVID-19 cases, consider wearing a mask in crowded outdoor settings and for activities where there is close contact with others who are unvaccinated or not yet fully vaccinated.

Q: Is it still less risky to be unmasked while outdoors? If so, why?

A: When you are in an outdoor setting there is better ventilation. For example, if someone nearby has been infected with COVID-19, the virus can be diluted by all the freely moving air, making it less likely that others will be infected.

It is also important to remember that if you are

going to be unmasked outdoors, it is recommended you be socially distant. If you are in a really large outdoor crowd you will not be as protected. If you chose to take your mask off outdoors, make sure you have the ability to distance from those around you.

Being unmasked while on an early morning walk through a sparsely populated Prospect Park is okay, but if you are window shopping over the weekend on a packed street in SoHo, wear a face covering.

Q: If my risk of severe illness is low, why should I continue to take precautions once I am fully vaccinated?

A: We need to continue to be careful. Other people may have health problems that make them more vulnerable to the virus. There is a certain amount of civic responsibility that we have to each other.

None of us lives completely isolated and, over the last 18 months, we have all felt what it is like to isolate

continued >

» Cover your mouth and nose with a cloth face covering when around others.
 » You could spread COVID-19 to others even if you do not feel sick.

continued

ourselves from those we care about. We need to be careful that there are still people who have not been vaccinated—those who are not eligible for vaccination, such as children, and those who are otherwise vulnerable, like the elderly and immunocompromised. We have a duty to protect those amongst us who are unable to get the protection of vaccination.

Q: Should I upgrade to a better face mask?

A: The most important thing to know is that a

properly worn mask should completely cover your nose and mouth. Multi-layered cloth masks can block 50%-70% of fine droplets and particles. According to the CDC, they can also limit the forward spread of droplets and particles that are not captured. The CDC has updated guidance on who can wear the N95 respirator mask. You can wear a basic disposable N95 respirator mask for personal use instead of a cloth mask, but you should only wear a genuine N95 respirator.

Q: How do I know if my face mask has a proper fit?

A: Your mask should not fall off of your nose as you are talking. Your mask should fit snugly over your nose, mouth, and chin. Choose a mask with a nose wire. For additional protection, wear a cloth mask over a disposable mask. Do not combine two disposable masks. Additionally, there should not be large gaps around the perimeter of the mask, so check the sides, top, and bottom. You should also be

able to tolerate wearing the mask for an extended period of time without feeling uncomfortable.

Q: How should I take care of my cloth face masks?

A: Reusable masks should be washed at least daily, by hand or in your regular washing machine. You can put them in the dryer or hang them up to dry. If you have a disposable face mask, throw it away after wearing it once. Always wash your hands after handling or touching a used mask.

HOW TO SELECT

When selecting a mask, there are many choices. Here are some **do's** and **don'ts**.

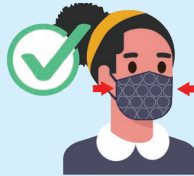
DO choose masks that



Have two or more layers of washable, breathable fabric



Completely cover your nose and mouth



Fit snugly against the sides of your face and don't have gaps



Have a nose wire to prevent air from leaking out of the top of the mask

DO NOT choose masks that



Are made of fabric that makes it hard to breathe, like vinyl!



Have exhalation valves or vents which allow virus particles to escape

Check out the CDC's website for more information about masking at:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>




Community *Virtual* Events

Mount Sinai Health System



NOVEMBER 2021

 The Mount Sinai Health System will continue to offer **Virtual Events**, which take place remotely and allow you to connect online with a phone, laptop, desktop, or tablet. Please use the links, dial-in numbers, and meeting IDs below to join us!

**Thursdays, November 4 & 18
4 - 5 pm**

BRAIN TUMOR SUPPORT GROUP

Seeking support for yourself or a loved one with a brain tumor? In our open sessions, you can share experiences, learn from others, exchange ideas, and seek support. Our group is led by Mount Sinai's social workers, nurses, and neurosurgeons.

To join the group online, email Kat Safavi, LCSW, at kat.safavi@mountsinai.org.



SPONSORED BY: Cancer Supportive Services

**Thursdays, November 4, 11 & 18
11 am - Noon**

WOMAN TO WOMAN: GYNECOLOGIC CANCER GROUP

Meet other women who have been diagnosed with this life-changing disease and have the opportunity to share your story. The goal is to decrease isolation, share resources, help you feel empowered, and have you learn ways to cope with the ups and downs this diagnosis brings. We will be joined by guest speakers who are specialists in their fields.

Join Zoom Meeting:

<https://bit.ly/2ZUuQ2c>

Meeting ID: 757 176 6991

Call in: 646-558-8656

SPONSORED BY: Cancer Supportive Services

**Friday, November 5
10 am - Noon**

PELVIC FLOOR BLADDER CONTROL WORKSHOP

Bladder control issues can greatly impact your quality of life and ability to engage in meaningful activities. This program is tailored to people dealing with urinary issues, such as stress and urge incontinence. You will learn techniques to improve bladder control and resume activities with ease and confidence.

Instructor: Richard Sabel, MA, MPH, OTR, GCFP, Clinical Assistant Professor, Occupational Therapy, SUNY Downstate Medical Center

Virtual Meeting via Zoom:

Registration is required. Please register at Karpashealth.org.

Zoom information and instructions will be sent to those who registered to attend the workshop.

SPONSORED BY: Karpas Health Information Center



**Tuesdays, November 9 & 23
4 - 5 pm**

FREE DIABETES CLASSES AT MOUNT SINAI

These sessions will alternate between the Diabetes Education and the Diabetes Action Groups.

Facilitated by: Certified Diabetes Educators.

November 9: Nutrition and Diabetes - Part 2

November 23: Benefits of Exercise and Exercising Safely

Virtual Meeting via Zoom:

For more information, and to RSVP, email Camilla.Levister@mssm.edu. You will receive the Zoom information and instructions for joining within 72 hours.

SPONSORED BY: Mount Sinai Diabetes Center



**Wednesday, November 17
11 am - Noon**

LUNG CANCER AWARENESS CLASS

Join us for a lung cancer awareness presentation including information on disparities in genetic testing and targeted therapies for lung cancer patients.

Facilitated by: Jeanne Disimone, Social Work Intern

Join Zoom Meeting:

<https://mountsinai.zoom.us/j/99631517928>

Meeting ID: 996 3151 7928

For more information, and to RSVP, email Jeanne.Disimone@mountsinai.org or call 347-687-0078.

SPONSORED BY: Cancer Supportive Services



**Thursday, November 18
4 - 5 pm**

CAREGIVER SUPPORT GROUP

Join us to reduce stress, connect with others, and learn.

Facilitated by: Social Work Interns Jaclyn Zingman and Nicole Ross

Virtual Meeting via Zoom:

Meeting ID: 950 5432 2314

Call In: 646-876-9923

For more information or to RSVP, email Jaclyn Zingman at jaclyn.zingman@mountsinai.org or call 212-523-7289.

SPONSORED BY: Cancer Supportive Services



NOVIEMBRE 2021

Las mascarillas faciales siguen siendo una realidad de la vida diaria: esto es lo que necesita saber sobre el uso correcto

Casi dos luchando contra el COVID-19, las cubiertas faciales se han convertido en una adición necesaria a nuestro vestuario diario. Además del lavado adecuado de manos y el distanciamiento social, las cubiertas faciales han ayudado a reducir la propagación de COVID-19.

A medida que la pandemia continúa y el esfuerzo para vacunar a las personas continúa, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC siglas en inglés) de los Estados Unidos han emitido una guía adicional sobre las cubiertas faciales. Es importante destacar que los CDC han indicado ahora que no es necesario usar mascarillas al estar al aire libre excepto en circunstancias especiales. Tanto las personas no vacunadas como las vacunadas deben continuar usando una mascarilla cuando estén en el interior para protegerse a sí mismas y a los demás de la variante Delta altamente contagiosa.

Krystina Woods, MD, Profesora Adjunta de Medicina (enfermedades infecciosas), Directora Médica de Prevención de Infecciones, y Sub-Directora Médica de Mount Sinai West, explica el cuidado y el uso de



mascarillas a largo plazo y por qué las personas vacunadas contra COVID-19 aún necesitan enmascararse.

P: ¿Por qué es importante que las personas completamente vacunadas continúen usando cubiertas faciales?

R: Sabemos que las personas completamente vacunadas aún pueden contraer el virus o transmitir COVID-19 a otros. En áreas con un alto número de casos de COVID-19, considere usar una mascarilla cuando este en lugares aglomerados al aire libre y en actividades donde hay contacto cercano con otras personas que no están vacunadas o que aún no están completamente vacunadas.

P: ¿Es menos arriesgado estar sin mascarillas cuando se está al aire libre? Si es así, ¿por qué?

R: Cuando usted se encuentra en un entorno al aire libre, hay una mejor ventilación. Por ejemplo, si alguien cercano ha sido infectado con COVID-19, la cantidad de virus puede diluirse en el aire que se mueve libremente, lo que hace que sea menos probable que otros se infecten.

También es importante recordar que si va a estar sin mascarilla al aire libre, es importante mantener distanciamiento social. Si

está en una multitud al aire libre, no estará tan protegido. Si elige quitarse la mascarilla al aire libre, asegúrese de mantener distancia de quienes lo rodean.

Estar desenmascarado mientras camina temprano por la mañana a través de Prospect Park escasamente poblado está bien, pero si está mirando vitrinas durante el fin de semana en una calle llena de personas en SoHo, debe usar una cubierta facial.

P: ¿Por qué debo continuar tomando precauciones si mi riesgo de enfermedad grave es bajo luego de estar completamente vacunado?

R: Tenemos que seguir siendo cuidadosos. Otras personas pueden tener problemas de salud que los hacen más vulnerables al virus. Hay una cierta responsabilidad cívica que tenemos los unos con los otros.

Ninguno de nosotros vive completamente aislado y en los últimos 18 meses, todos hemos sentido lo que es aislarnos de aquellos que queremos. Debemos tener cuidado de que todavía hay personas que no han

continuación >



Mount Sinai

» Cúbrase la boca y la nariz con una cubierta de tela para la cara cuando esté cerca de otras personas.

» Podría transmitir COVID-19 a otras personas incluso si no se siente enfermo.

continuación

sido vacunadas, aquellas que no son elegibles para la vacunación, como los niños, y aquellas que de otra manera son vulnerables, como los ancianos y los inmunocomprometidos. Tenemos el deber de proteger a aquellos entre nosotros que no pueden obtener la protección de la vacunación.

P: ¿Debo reemplazar a una mejor mascarilla facial?

R: Lo más importante que debe saber es que una mascarilla usada

correctamente debe cubrir completamente la nariz y la boca. Las mascarillas de tela de varias capas pueden bloquear el 50%-70% de las gotas y partículas finas. Según los CDC, también pueden limitar la propagación hacia adelante de gotas y partículas que no se capturan. Los CDC han actualizado la guía sobre quién puede usar la mascarilla de respirador N95. Puede usar un respirador N95 desechable básico para uso personal en lugar de una mascarilla de tela, pero solo debe usar un respirador N95 genuino.

P: ¿Cómo sé si mi mascarilla tiene el ajuste adecuado?

R: Su mascarilla no debe caerse de su nariz mientras habla. Su mascarilla debe ajustarse perfectamente sobre la nariz, la boca y la barbilla. Elija una mascarilla con un cable sobre la nariz. Para mayor protección, use una mascarilla de tela sobre una mascarilla desechable. No combine dos mascarillas desechables. Además, no debe haber grandes espacios alrededor del borde de la mascarilla, verifique los lados,

la parte superior e inferior. También debe poder tolerar el uso de la máscara durante un período prolongado de tiempo sin sentirse incómodo.

P: ¿Cómo debo cuidar mis mascarillas de tela?

R: Las mascarillas reusables deben lavarse al menos diariamente, a mano o en su lavadora. Puede ponerlos en la secadora o colgarlos para que se sequen. Si tiene una mascarilla facial desechable, tírela después de usarla una vez. Siempre lávese las manos después de manipular o tocar una mascarilla usada.

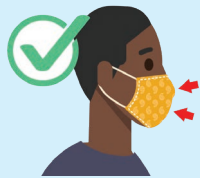
COMO SELECCIONAR

Al seleccionar una mascarilla, hay muchas opciones. Aquí hay algunas cosas **que hacer** y **no hacer**.

ELIJA mascarillas que



Tienen dos o más capas de tela lavable y transpirable



Cúbrase completamente la nariz y la boca



Se ajuste perfectamente contra los lados de tú cara y no tenga aberturas



Tenga un cable nasal para evitar que el aire se escape en la parte superior de la mascarilla

NO ELIJA mascarillas que



Esten hechas de tela que se haga difícil respirar, como el vinilo



Tienen válvulas de exhalación o respiraderos que permiten que las partículas del virus escapen

Visite el sitio web de los CDC para obtener más información sobre el uso de mascarillas en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>



NOVIEMBRE 2021



El Sistema de Salud Mount Sinai continuará ofreciendo **Eventos Virtuales** de forma remota, permitiéndole el conectarse en línea a través de teléfono, computadora portátil, computadora de escritorio o tableta. Por favor, utilice los enlaces, números de acceso telefónico y los ID de reunión a continuación para acompañarnos!

**Jueves, 4 & 18 de noviembre
4 – 5 pm**

GRUPO DE APOYO PARA PACIENTES DE TUMOR CEREBRAL

¿En busca de apoyo para usted o para un ser querido con un tumor cerebral? En nuestras sesiones abiertas, puede compartir experiencias, aprender de los demás, intercambiar ideas, y buscar apoyo. Nuestro grupo está dirigido por los trabajadores sociales, enfermeras, y neurocirujanos de Mount Sinai.

Para participar en el grupo de apoyo, envíe correo electrónico a Kat Safavi, LCSW, kat.safavi@mountsinai.org.



AUSPICIADO POR: Cancer Supportive Services

**Jueves, 4, 11 & 18 de noviembre
11 am – mediodía**

DE MUJER A MUJER: GRUPO DE APOYO PARA PACIENTES DE CÁNCER GINECOLÓGICO

Conozca a otras mujeres diagnosticadas con esta enfermedad que les cambia la vida y tienen la oportunidad de compartir su historia. El objetivo de nuestro grupo es disminuir el aislamiento, compartir recursos, sentirse empoderados, y aprender maneras de hacer frente a los altibajos que trae este diagnóstico. Nos acompañarán ponentes especialistas en sus campos.

Reunión virtual vía Zoom:

<https://bit.ly/2ZUuQ2c>
ID de reunión: 757 176 6991
Llamar al: 646-558-8656

AUSPICIADO POR: Cancer Supportive Services

**Viernes, 5 de noviembre
10 am - mediodía**

TALLER PARA FORTALECER LA VEJIGA Y SUELO PELVICO

Los problemas de control de la vejiga pueden afectar en gran medida la calidad de vida y la capacidad para participar en actividades significativas. Este programa está diseñado para personas con problemas urinarios como la incontinencia de esfuerzo y de urgencia. Aprenderá técnicas para mejorar el control de la vejiga y reanudar actividades con facilidad y confianza.

Instructor: Richard Sabel, MA, MPH, OTR, GCFP, Clinical Assistant Professor, Occupational Therapy, SUNY Downstate Medical Center

Reunión virtual vía Zoom:

Se requiere matrícula. Favor de matricularse a través de Karpashealth.org. Se le enviara un enlace Zoom a las personas registradas para participar del taller.

AUSPICIADO POR: Karpas Health Information Center



**Martes, 9 & 23 de noviembre
4 – 5 pm**

CLASES GRATUITAS SOBRE DIABETES EN MOUNT SINAI

Estas sesiones se alternarán entre educación sobre diabetes y el grupos de acción sobre diabetes.

Presentado por: Educadores Certificados en Diabetes.

9 de noviembre: Nutrición y diabetes - Parte 2
23 de noviembre: Beneficios del ejercicio y el cómo hacer ejercicio de manera segura

Reunión virtual vía Zoom:

Para más información, y RSVP, envíe correo electrónico a Camilla.Levister@mssm.edu. Recibirá la información y las instrucciones para unirse de Zoom en menos de 72 horas.

AUSPICIADO POR: Mount Sinai Diabetes Center



**Miércoles, 17 de noviembre
11 am – mediodía**

CLASE DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE PULMÓN

Acompañemos a una presentación de concientización sobre el cáncer de pulmón, incluyendo información sobre las disparidades en las pruebas genéticas y las terapias dirigidas para pacientes con cáncer de pulmón.

Moderado por: Jeanne Disimone, Social Work Intern

Reunión virtual vía Zoom:

<https://mountsinai.zoom.us/j/99631517928>
ID de reunión: 996 3151 7928

Para más información, y RSVP, envíe correo electrónico a Jeanne.Disimone@mountsinai.org o llame al 347-687-0078.

AUSPICIADO POR: Cancer Supportive Services



**Jueves, 18 de noviembre
4 - 5 pm**

GRUPO DE APOYO PARA CUIDADORES

Acompañemos en este grupo para reducir el estrés, conectarse con otras personas y aprender.

Moderado por: Estudiantes de trabajo social Jaclyn Zingman y Nicole Ross

Reunión virtual vía Zoom:

ID de reunión: 950 5432 2314
Llamar al: 646-876-9923

Para más información o RSVP, envíe correo electrónico a Jaclyn Zingman al jaclyn.zingman@mountsinai.org o llame al 212-523-7289.

AUSPICIADO POR: Cancer Supportive Services