

# CARE CONNECTION

NIMEWO 2 | 2023

BATI LAVI AN SANTE

Èd pou renouvle kalifikasyon  
w pou Medicaid

Resous kominotè

Preparasyon pou siklòn

Entimidasyon: ki sa pou w veye  
ak ki sa pou w fè

Gen transpò medikal pou ka  
ki pa ijan ki disponib!

Siy avètisman pou suisid  
ak maladi mantal

Diferans ant depresyon pòs-patòm  
nan ak baby blues la

Alimantasyon ak MyPlate.gov

Fason pou anpeche moun mouri  
nan machin kote li fè cho anpil

Jwenn rekonpans atravè pwogram  
konpòtman ki bon pou lasante

Rapèl pou moun ki pral retounen lekòl!

Enfòmasyon ki enpòtan



  
**AmeriHealth Caritas**  
Florida

# Èd pou renouvle kalifikasyon w pou Medicaid

AmeriHealth Caritas Florida bay sante manm li yo anpil enpòtans. Se pou rezon sa a nou vle fè w konnen nou pase yon kontra ak yon nouvo konpayi ki rele Icario (yon konpayi ki pa afilye avèk nou) ki pral travay pou AmeriHealth Caritas Florida.

Pandan ijans sante piblik COVID-19 la, moun ki te enskri nan Medicaid yo te ka kenbe asirans sante yo san yo pa t bezwen voye prèv pou montre yo te kalifye. Apati 1<sup>re</sup> avril 2023, moun ki enskri nan Medicaid yo ka gen pou voye dokiman bay Department of Children and Families (DCF) pou montre yo toujou kalifye pou Medicaid. Pwosesis sa a rele redetèminasyon.

W ap jwenn yon lèt redetèminasyon pa lapòs nan men Florida DCF nan douz mwa k ap vini yo. Lèt redetèminasyon sa a ap rive nan yon anvlòp jòn ki gen rèl sou li. Veye pou resevwa

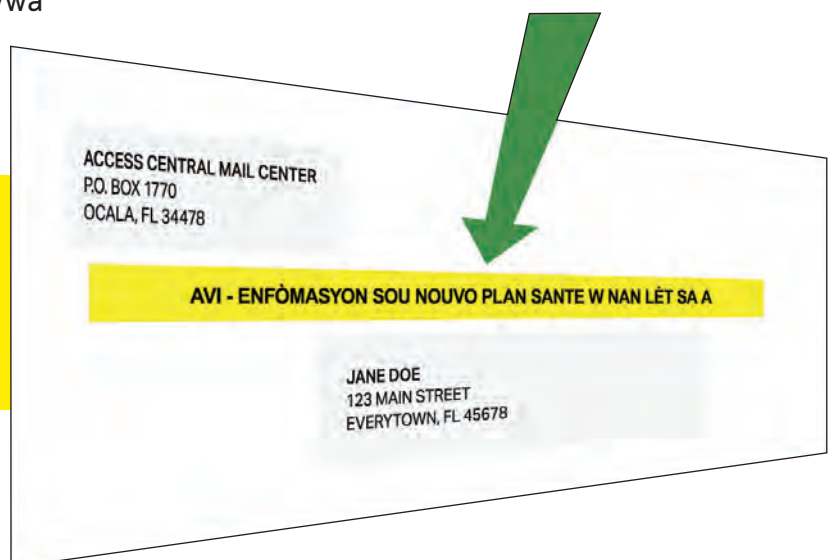
lèt enpòtan sa a. Asire w adrès ou, imèl ou ak nimewo telefòn ou ajou sou kont MyACCESS ou sou sit DCF sou [www.myflorida.com/accessflorida](http://www.myflorida.com/accessflorida).

Icario pral ede manm nou yo pou konprann kesyon redetèminasyon an. **Li gendwa kontakte w nan telefòn, nan mesaj tèks oswa nan imèl pou ba w enfòmasyon sou fason ou ka renouvle kalifikasyon w pou Medicaid.** Tanpri verifiye ou jwenn mesaj sa yo epi aji. Nou vle pou w kenbe prestasyon asirans sante w!

Patisipasyon Icario a pa p chanje prestasyon oswa sèvis ou jwenn yo nan men AmeriHealth Caritas Florida.

Si w gen kesyon, kontakte ekip sèvis pou manm yo nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

**Veye anvlòp rèl jòn nan!**



Ou ka anrejistre sou pòtay pou manm yo pou wè enfòmasyon sou pwofesyonèl sante prensipal ou, pou wè dènye antesedan medikal ou yo, pou mande yon nouvo kat idantifikasyon e pou fè lòt bagay ankò! Li ka itil si w ta pataje enfòmasyon sa yo avèk doktè w pou l ka reponn kesyon w yo. Pou enskri, ale sou [www.amerhealthcaritasfl.com](http://www.amerhealthcaritasfl.com), klike sou Members epi klike sou "Sign in to the member portal".



# Resous kominotè

Gen sipò ki disponib nan kominote w la pou ede w viv an sante. AmeriHealth Caritas Florida detèmine pou l pran swen tout moun nan nèt. Si w bezwen lòt resous, nou ka ede w! Annik rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)** pou jwenn resous ki disponib toupre w. W ap jwenn kèk resous ki ka ede w jwenn manje ak lòt èd anba a.

[www.feedingflorida.org/](http://www.feedingflorida.org/)

[www.feedingflorida.org/food-access/fresh-access-bucks](http://www.feedingflorida.org/food-access/fresh-access-bucks)

[www.myflorida.com/accessflorida/](http://www.myflorida.com/accessflorida/)

[www.floridahealth.gov/programs-and-services/wic/index.html](http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/wic/index.html)

[www.farmshare.org/](http://www.farmshare.org/)

[www.hopeforhealingfl.com/](http://www.hopeforhealingfl.com/)

W ap jwenn yon lis ki mansyone tout resous ki disponib yo kote ou ka fè rechèch tou sou sitwèb nou an, [www.amerithealthcaritasfl.com](http://www.amerithealthcaritasfl.com). Klike sou Community Resources anwo paj la.

## Preparasyon pou siklòn

### Sezon siklòn nan kòmanse 1<sup>er</sup> jen rive 30 novanm

Viv an Florid gen anpil avantaj. Veye pou prepare w pou sezon siklòn 2023 a ki kòmanse 1<sup>er</sup> jen. Sou [FloridaDisaster.org](http://FloridaDisaster.org), Divizyon Jesyon Ijans yo ankouraje rezidan Florid yo pou yo prepare sa yo bezwen pou omwen sèt jou. Sa gen ladan l manje, dlo, medikaman ak pil. Gade lis **verifikasyon pou twous ijans** ki sou sit sa a pou ede w prepare.

**Epitou, w ap jwenn yon gid ki fasil pou ou e pou fanmi w sou sit la. Fè bagay sa yo:**

1. Kòmanse planifye sa ou pral fè pou si ta gen yon siklòn avèk fanmi w. Ou ka prepare ansanm ak lòt moun ki rete ansanm avè w ak zanmi w yo tou. Pale avèk yo sou bagay sa yo:
  - Fason nou pral jwenn alèt ijans yo
  - Fason nou youn pral kominike ak lòt
  - Itinerè nou pral suiv nan ka evakyasyon
  - Ki kote abri yo ye ak fason ou pral rive nan abri sa yo

2. Reflechì sou bezwen w yo. Èske ou menm oswa fanmi w gen medikaman, ekipman medikal, ti bèt ki nan kay la? Èske nou gen bezwen espesyal pou pran swen timoun yo oswa lòt bezwen? Prepare yon lis ki gen moun ou ka kontakte pou mande èd si w ta bezwen sa nan zòn ou ye a.
3. **Itilize resous ki disponib sou Entènèt yo pou prepare yon plan pou siklòn.** Sere plan w yon kote l ap ka rete an sekirite.
4. Fè egzèsis pou aplike plan w lan ak fanmi w.

Ale sou sit **FloridaDisaster.org** ki pou Divizyon Jesyon Ijans yo pou mete ajou alèt ou yo, pou planifye evakyasyon w oswa pou jwenn yon abri.

Sous:

“Make a Family Plan,” FloridaDisaster.org  
Division of Emergency Management,  
<https://www.floridadisaster.org/family-plan>.

Christine Harrison, “The Essential Guide to Hurricane Preparedness,” State of Florida.com,  
<https://www.stateofflorida.com/articles/hurricane-preparedness-guide/>.

# Entimidasyon: ki sa pou w veve ak ki sa pou w fè

Entimidasyon, oswa "bullying", se yon gwo pwoblèm nan lekòl yo ak nan katye yo toupatou. Si w gen pitit, se pa ti enpòtan sa enpòtan pou w veve nenpòt siy ki ta montre pitit ou ap sibi entimidasyon oswa ki montre se li k ap entimide lòt moun.

Entimidasyon se yon konduit ki agresif ki repete kont yon lòt moun. Souvan, yon timoun ap entimide yon lòt timoun lè li panse li pi fèb pase l. Entimidasyon gendwa fèt sou diferan fòm:

- **Vèbal:** Joure moun, pase moun nan jwèt, fè remak ki pa apwopriye.
- **Sosyal:** Fè espere ekate yon timoun nan aktivite ki fèt an gwoup yo. Gaye zen sou yon timoun oswa di lòt timoun pou yo pa fè zanmi avè l.
- **Fizik:** Bay kou, bay kout pye oswa kraze afè yon lòt timoun.

Pitit ou gendwa pa toujou di w li sibi entimidasyon. Li ka pè pou yo di li fè jouda oswa li rapòte tout sa lòt moun fè, e pou moun k ap entimide l la fè l pase plis mizè toujou.

## Veve yon seri bagay ki ka montre l ap sibi entimidasyon, tankou:

- Blesi li pa ka esplike
- Difikilte pou dòmi oswa move rèv
- Rad, liv, jwèt ak bijou ki pèdi oswa ki domaje
- Santi l malad souvan, tèt fè mal souvan oswa vant fè mal souvan
- Difikilte nan etid li yo oswa move nòt
- Pa vle ale lekòl
- Pa manje nan lekòl la oswa rive lakay tou grangou poutèt yo te vòlè manje l la nan men l
- Pèdi zanmi bridsoukou oswa pa jwe ak lòt timoun ankò
- Sove nan kay la oswa fè tèt li mal



## Pitit ou gendwa ap entimide lòt moun si li:

- Konn nan goumen souvan, kit se goumen vèbal, kit se goumen fizik
- Gen zanmi ki konn entimide lòt moun
- Toujou nan pwoblèm ak pwofesè yo
- Gen plis kòb oswa yon seri bagay ou pa konnen kote yo soti
- Blame lòt moun epi refize rekonèt responsablite l pou aksyon l yo
- Gen yon gwo espri konpetisyon epi enkyete l pou sa lòt moun panse de li

## Si w wè yon timoun ap sibi entimidasyon, ou ta dwe:

- Aji san pèdi tan. Mande lòt adilt èd si w bezwen sa.
- Separe timoun yo.
- Asire w timoun nan an sekirite.
- Okipe blesi l yo si li blese.
- Rete kalm.

Si w panse pitit ou an danje, si w panse li gendwa ap fè tèt li mal oswa fè lòt moun mal, li enpòtan pou w aji. Genyen anpil resous ki disponib pou ede w e pou ede pitit ou. Ale sou **paj Get Help Now** sou [stopbullying.gov](https://www.stopbullying.gov) pou jwenn plis enfòmasyon.

Sous:

“Warning Signs for Bullying,” Stopbullying.gov, 10 novanm 2021, <https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs>.

“Respond to Bullying,” Stopbullying.gov, 17 novanm 2021, <https://www.stopbullying.gov/prevention/on-the-spot>.



## Gen transpò medikal pou ka ki pa ijan ki disponib!

Pa kite pwoblèm transpò anpeche w oswa anpeche fanmi w jwenn swen sante. Jwenn transpò pou al kay doktè w yo san w pa peye pou sa! Ale nan egzamen sante ànyèl yo, nan randevou sèvis sante konpòtmantal, nan sant swen rapid ak nan famasi pou al chèche medikaman w yo. Pou transpò ki pa ijan yo, rele konpayi transpò nou angaje a nan **1-855-371-3968**. Se pou w konnen konpayi transpò nou angaje a gendwa itilize sèvis kote plizyè moun pataje menm machin nan, tankou Lyft oswa Uber, pou satisfè bezwen w yo nan domèn transpò. Si w gen kesyon, rele ekip sèvis pou manm yo nan nimewo gratis **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

Kounye a, ou ka jere transpò w pi fasil:  
**MTM Link!**

1. Ale sou **mtm.mtmlink.net** apati nenpòt navigatè Entènèt sou òdinatè w oswa sou aparèy mobil ou:
  - Microsoft Edge
  - Google Chrome
  - Safari
  - Mozilla Firefox
2. Enskri ak yon adrès imèl.
3. Konekte epi kòmanse!



## Siy avètisman pou suisid ak maladi mantal

Èske ou konnen sentòm ki mache ak maladi mantal ak suisid? Li enpòtan pou w konnen sa pou w veye pou w jwenn èd ou bezwen an oswa pou fè manm fanmi w oswa zanmi w jwenn èd li bezwen an.

### Siy ki montre genyen yon risk suisid

Chak ane, se plizyè dizèn milye moun ki touye tèt yo. Okòmansman, moun sa yo te gendwa di bagay tankou “Mwen anvi mouri” oswa “Pèsòn pa bezwen m.” Jan de panse sa yo ka mennen nan aksyon ki pi grav. **Men kèk siy avètisman ki mache ak suisid:**

- Konsome plis dwòg ak alkòl
- Chanjman nan tanperaman
- Aji yon fason ki agresif
- Aksyon ki danjere anpil
- Evite zanmi ak fanmi

Li pa toujou fasil pou konnen si yon moun anvizaje touye tèt li.

### Fè atansyon ak jan de aksyon sa yo:

- Di zanmi l yo ak manm fanmi l yo orevwa
- Fè kado afè l yo
- Achte yon zam oswa sere anpil konprime
- Òganize dokiman l yo epi peye kòb li dwe a

Moun ki gen maladi mantal yo, moun ki gen manm fanmi ki te deja touye tèt yo ak moun ki gen yon twoub abi sibstans yo gen plis chans pou yo touye tèt yo. Epitou, moun ki fèk pèdi yon moun ki pwòch yo, moun ki sou strès oswa moun ki te sibi yon abi oswa yon chòk ka gen plis chans pou yo touye tèt yo tou.

## Ki sa pou m fè si m konnen yon moun ki anvizaje touye tèt li?

Sa gendwa fè w pè lè ou wè yon manm fanmi w oswa yon zanmi w vle touye tèt li. Sepandan, se pou w aji pou sove lavi moun sa a.

Soutni moun nan epi pale yon fason ki fran avè l. Retire pistolè, kouto oswa konprime li genyen yo, epi mete yo an sekirite. Fè l konnen ou gen sousi pou li, soutni li epi rete kalm.

Genyen anpil moun ki pare pou yo ede moun sa a. Rele **988** ki se liy pou suid ak kriz la. Li gen moun ki disponib pou ede moun 24 sou 24, 7 sou 7. Epitou, vizite **Hope for Healing** pou jwenn plis resous.

## Siy ki mache ak maladi mantal

Menm jan ak suid la, li enpòtan pou w konnen ki siy ki montre yon moun soufri yon maladi mantal. Anpil nan nou konn santi nou tris oswa enkyè pafwa. Sepandan, sa ka rive pou santiman sa yo pa ale oswa pou yo lakòz pwoblèm ki pi grav.

### Men kèk siy ki montre yon moun ka bezwen èd:

- Pè anpil ak gwo enkyetid
- Gwo tristès
- Difikilte pou aprann e pou konsantre
- Gwo chanjman nan
- tanperaman
- Santi akaryat toutan
- Evite zanmi ak fanmi
- Chanjman nan abitud nan domèn manje oswa dòmi

Genyen anpil lòt siy avètisman ak sentòm. Ou ka konsilte yo sou sitwèb **National Alliance on Mental Illness (NAMI)**.

## Ki sa pou fè si yon manm fanmi an oswa yon zanmi gen yon maladi mantal

Pa ezite rele **988** ki se liy pou suid ak kriz la si yon moun ap fè yon kriz maladi mantal. Epitou, **Hope for Healing** bay resous nan domèn sante mantal.

Sous:

“Risk of Suicide,” National Alliance on Mental Illness, out 2022, <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Common-with-Mental-Illness/Risk-of-Suicide>.

“Warning Signs and Symptoms,” National Alliance on Mental Illness, <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>.



## Ki sa 988\*, 911 ak 211 ye?



**988:** Swen pou moun ki anvi touye tèt yo e pou moun k ap fè yon kriz sante mantal



**911:** Voye sèvis medikal ijans, sèvis ponpye ak lapolis



**211:** Enfòmasyon ak referans pou jwenn resous nan domèn sante ak sèvis sosyal

\*Anvan, se te **1-800-273-TALK (8255)**

# Diferans ant depresyon pòs-patòm nan ak baby blues la



Pou anpil moun, gen yon tibebe se yon eksperyans ki bay gwo kè kontan. Sepandan, genyen lòt moun ki ka santi yo tris. Se yon bagay ki nòmal epi anpil moun konn santi yo konsa.

Pafwa, yo konn rele santiman tristès sa a “baby blues.” Pafwa, santiman tristès la pa disparèt epi li tounen yon pwoblèm sante ki pi grav ki rele depresyon pòs-patòm. Leplisouvan, se manman ki fèk akouche yo ki gen depresyon pòs-patòm, men papa ki fèk gen yon tibebe yo kapab genyen l tou.

Li enpòtan pou konnen diferans lan e pou pale avèk doktè w oswa pwofesyonèl sante w sou jan ou santi w. Si w gen depresyon pòs-patòm, li gendwa voye w kay yon konseye pwofesyonèl oswa li gendwa preskri yon medikaman pou ede w refè.

Gen yon tibebe se yon pakèt afè. Se pa tout moun ki santi yo menm jan. Lè ou resevwa yon tretman pou depresyon pòs-patòm nan, se bay w ap bay tibebe w ak tèt ou swen nou bezwen yo!

Ale sou [postpartum.net](https://www.postpartum.net) pou jwenn plis enfòmasyon oswa pou jwenn sipò.

## Men sentòm ki mache ak baby blues la:

- Tonbe kriye
- Santi ou pa kapab sipòte lavi w
- Pa vle manje
- Pa kapab dòmi
- Chanjman tanperaman bridsoukou

Santiman sa yo ta dwe disparèt apre 10 jou konsa apre nesans tibebe w.

## Ou ka gen depresyon pòs-patòm si w gen nenpòt nan sentòm sa yo, lèfini yo pa disparèt:

- Santi w tris, koupab oswa sanzespwa
- Gwo enkyetid
- Pa enterese nan bagay ou te konn renmen fè
- Pa vle manje
- Pa kapab dòmi oswa dòmi toutan
- Pa gen anpil enèji
- Tonbe kriye
- Anvi touye tèt ou oswa vle mouri
- Pa enterese nan tibebe w
- Santiman ou pa vle tibebe w oswa ou anvi fè tibebe w mal

Depresyon pòs-patòm nan ka dire jiska ennan apre nesans tibebe w. Li enpòtan anpil pou pale avèk pwofesyonèl sante w pou jwenn èd ou bezwen an. Sa sitou enpòtan si w anvizaje fè tèt ou oswa tibebe w mal.

Sous:

“Postpartum Depression,” Cleveland Clinic, 12 avril 2022, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9312-postpartum-depression>.

“Perinatal Depression,” National Institute of Mental Health, <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/perinatal-depression>.



# Alimantasyon ak MyPlate.gov

Si w vle manje yon fason ki bon pou sante w, li enpòtan pou w veye sa ki nan asyèt ou!

Imajine asyèt ou fann de bò. Sou yon bò, ou ka plen l avèk fwi ak legim ki fre. Sou lòt bò a, ou ka mete manje ki gen pwoteyin ak gren konplè.

Se yon bon fason pou w santi w pi byen e pou amelyore sante w pi devan.

## Men kèk konsèy:

- Chwazi fwi konplè epi eseye diferan legim chak jou.
- Chwazi manje ki gen pwoteyin tankou vyann mège, poul, pwason ak manje lanmè, pwa, nwa ak grenn.
- Li etikèt yo epi eseye manje manje ki gen mwens sik, mwens grès satire ak mwens sodyòm.
- Chwazi lèt ak pwodui ki fèt ak lèt ki pa gen anpil grès oswa ki pa gen grès ditou.
- Manje pen, spageti, makawoni ak tòtiya ki gen "gren konplè" ki ekri sou etikèt la.
- Fè plis egzèsis epi chwazi aktivite ki mande yon efò fizik.

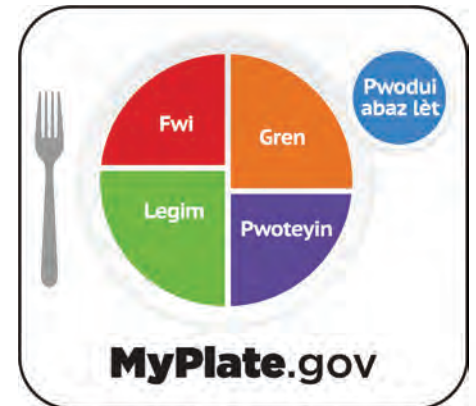
## Pou manje yon fason ki ekilibre, ou ta dwe manje bagay sa yo chak jou:

- 2 tas fwi, tankou pòm, fig ak rezen
- 2½ tas legim, tankou epina, lalo ak zaboka
- 6 ons gren, tankou pen, avwàn, pitimi ak diri
- 5½ ons pwoteyin, tankou poul, pwason, kodèn, vyann bèf, pwa ak nwa
- 3 tas pwodui ki fèt ak lèt, tankou lèt, fwomaj ak yogout

## Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou MyPlate.gov.

Sous:

"What is MyPlate?" U.S. Department of Agriculture, based on Dietary Guidelines for Americans, 2020 –2025, <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>.



# Fason pou anpeche moun mouri nan machin kote li fè cho anpil

Chak ane, se plis timoun ki mouri poutèt yo te kite yo nan yon machin kote li fè cho anpil. Etandone sezon chalè a kòmanse, pran prekosyon pou pwoteje pitit ou yo.

Menm nan sezon fre di, tanperati a nan machin nan gendwa monte nan yon nivo ki danjere sou inèdtan sèlman. Epi lè li fè 90 degre deyò, li ka fè jiska 133 degre anndan machin nan! Menmsi chalè a danjere pou tout moun, li pi mal pou timoun piti yo ak tibebe yo.

Leplisouvan, yo pa fè espere kite yon timoun nan yon machin. Genyen kèk bagay ou ka fè pou pwoteje pitit ou.

1. Pa kite pitit ou nan machin nan poukont li! Sa danjere, menmsi fenèt la ouvè, menmsi motè machin nan ap mache e menmsi èkondisyone a limen.
2. Toujou tcheke machin nan apre ou fin pake. Mande tèt ou: "Ki kote pitit mwen ye?"
3. Mete valiz ou sou chèz dèyè a pou gade l apre ou pake machin nan. Ou ka menm ekri yon nòt epi mete l sou yon objè ou kite sou chèz devan an.
4. Mande gadri a pou l rele w osito sa posib si pitit ou pa rive alè.

Epitou, veye pou lòk pòt machin nan, menm lè ou lakay ou. Pafwa, timoun yo antre nan yon machin pou yo jwe epi yo lòk pòt la pandan yo anndan pa aksidan. Toujou lòk pòt machin nan pou sa pa rive.

Si w wè yon timoun ki poukont li nan yon machin, toujou verifye si li anfòm. Rele **911** si l pa anfòm.

Si timoun nan reyaji lè w ap pale avè l, eseye jwenn paran l yo. Si w nan yon zòn piblik, mande moun ki responsab zòn nan pou l fè yon anons.

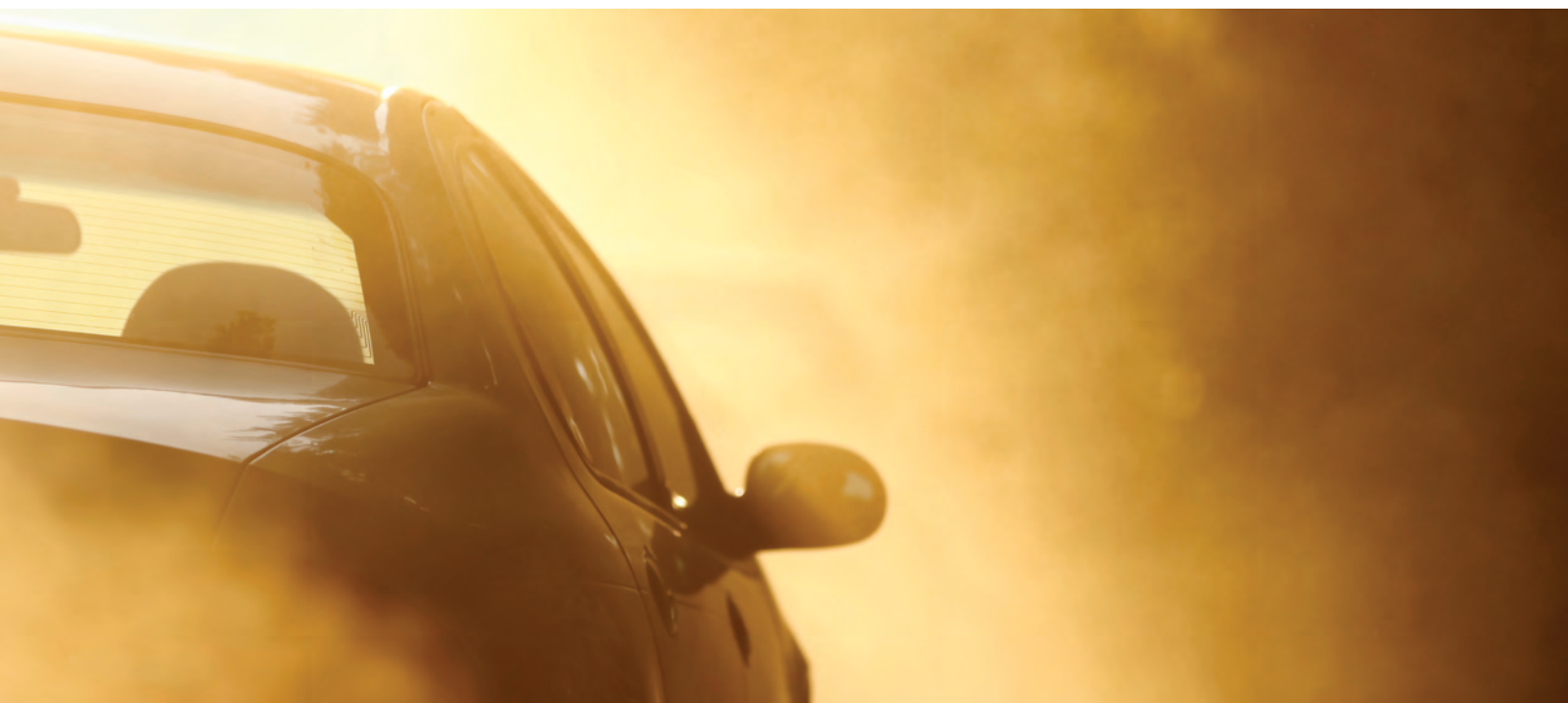
Si timoun nan pa reyaji, aji tousuit pou fè timoun nan soti nan machin nan rapid rapid.

Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou sitwèb **National Highway and Traffic Safety Administration (NHTSA)**.

Sous:

Colleen Martin, "Hot Car Deaths In Florida: What Parents Need To Know," Patch.com, 31 jiyè 2022, <https://patch.com/florida/across-fl/hot-car-deaths-florida-what-parents-need-know>.

"You Can Help Prevent Hot Car Deaths: Tips for Keeping Children Safe," NHTSA.com, <https://www.nhtsa.gov/child-safety/you-can-help-prevent-hot-car-deaths>.



# Jwenn rekonpans atravè pwogram konpòtman ki bon pou lasante

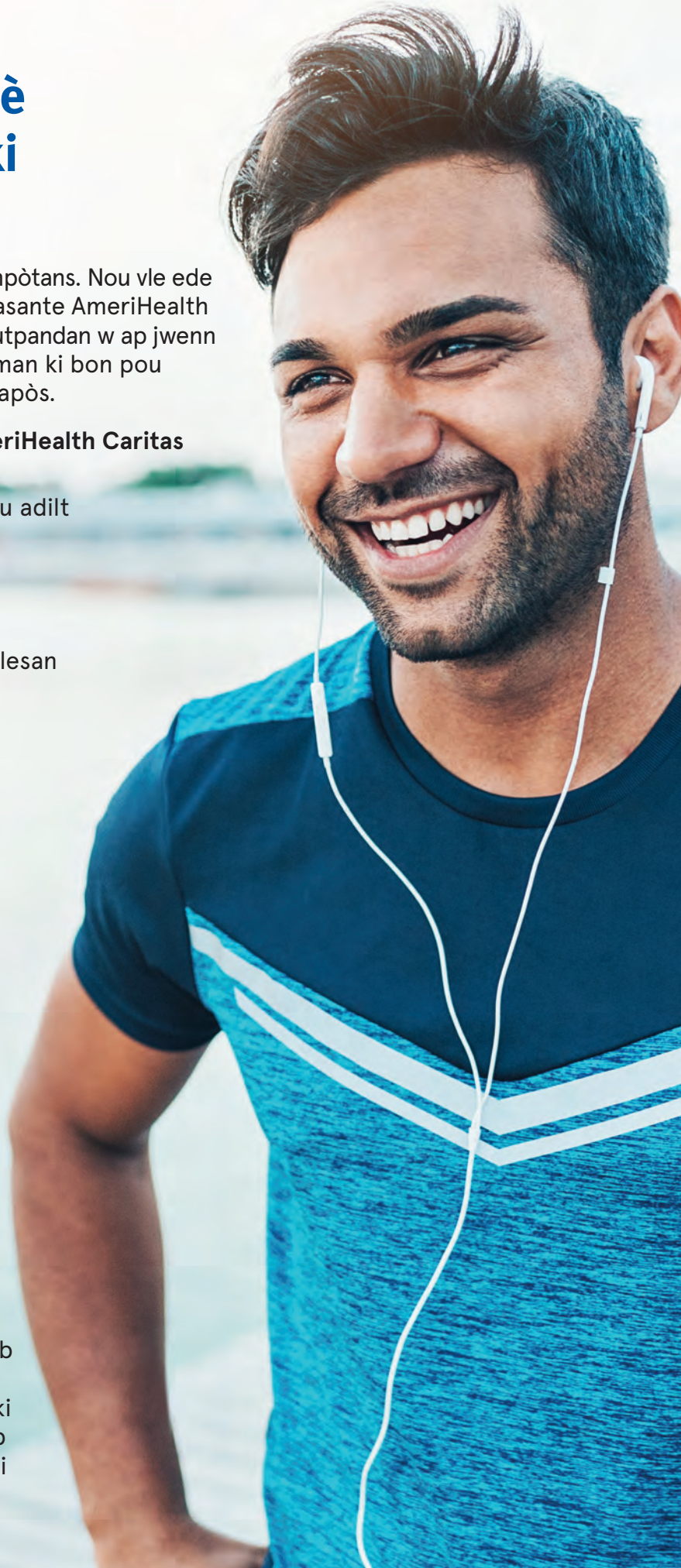
Nou bay objektif ou yo nan domèn sante anpil enpòtans. Nou vle ede w atenn yo. Pwogram konpòtman ki bon pou lasante AmeriHealth Caritas Florida yo ka ede w amelyore sante w toutpandan w ap jwenn rekonpans pou sa. Pou chak pwogram konpòtman ki bon pou lasante ou fini, w ap resevwa yon kat kado pa lapòs.

## Pwogram konpòtman ki bon pou lasante AmeriHealth Caritas Florida yo se:\*

- Sèvis prevansyon oswa sèvis anbilatwa pou adilt
- Suivi sante konpòtmantal
- Pwogram matènite
- Pwogram pòs-patòm
- Vizit woutin kay doktè pou timoun ak adolesan
- Tès depistaj pou kansè tete
- Tès depistaj pou kansè sèvikal
- Tès pou moun ki gen dyabèt
- Egzamen je pou moun ki gen dyabèt
- Tès depistaj pou plon
- Pwogram retablisman anba abi alkòl ak lòt sibstans
- Pwogram pou sispann fimen
- Pwogram pou pèdi pwa

Èske ou ta renmen jwenn plis enfòmasyon? Rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Epitou, ou ka ale sou sitwèb nou an nan adrès **[www.amerihealthcaritasfl.com](http://www.amerihealthcaritasfl.com)**.

\* Ou ka patisipe nan plizyè pwogram konpòtman ki bon pou lasante (depi ou kalifye). Ou ka resevwa jiska \$50 kòm rekonpans pa ane pou chak pwogram. Ou ka enskri nan chak pwogram konpòtman ki bon pou lasante yon sèl fwa chak ane. Ou pa kapab sèvi ak rekonpans yo pou achte alkòl, tabak, biyè bòlèt, medikaman (sòf si se medikaman ki san preskriyon), zamafe, oswa minisyon. N ap voye rekonpans yo apre nou verifye si w te fini pwogram ki fè w kalifye yo nètale.



# Rapèl pou moun ki pral retounen lekòl!

Asire w pitit ou pran tout vaksen li sipoze pran yo.

<input type="checkbox"/>	<b>Difteri, tetanòs ak koklich (DTaP)</b> Senk dòz, avèk yon dòz nan 2 mwa, 4 mwa, 6 mwa, 15 – 18 mwa, ak 4 – 6 mwa
<input type="checkbox"/>	<b>Haemophilus influenzae tip B</b> Kat dòz, avèk yon dòz nan 2 mwa, 4 mwa, 6 mwa (selon mak vaksen an), ak 12 – 15 mwa
<input type="checkbox"/>	<b>Epatit A</b> De dòz, avèk yon dòz nan 12 – 23 mwa, ak dezyèm dòz la sis mwa pi ta
<input type="checkbox"/>	<b>Epatit B</b> Twa dòz, avèk yon dòz nan nesans, 1 – 2 mwa, ak 6 – 18 mwa
<input type="checkbox"/>	<b>Viris papipyòm imen</b> <b>Si timoun nan gen 9 – 14 lane lè li pran premye vaksen an:</b> De dòz nan yon lespas 6 a 12 mwa <b>Si timoun nan gen 15 lane oswa plis lè li pran premye vaksen an:</b> Twa dòz, avèk dezyèm dòz la youn a de mwa apre premye a, ak twazyèm dòz la sis mwa apre dezyèm dòz la
<input type="checkbox"/>	<b>Polyoviris dezaktive</b> Kat dòz, avèk yon dòz nan 2 mwa, 4 mwa, 6 – 18 mwa, ak 4 – 6 lane
<input type="checkbox"/>	<b>Enfliyenza</b> Yon dòz chak ane pou pi tan nan fen mwa oktòb, apati laj 6 mwa
<input type="checkbox"/>	<b>Lawoujòl, mal mouton ak ribeyòl</b> De dòz, avèk yon dòz nan 12 – 15 mwa ak 4 – 6 lane (tibebe ki gen ant 6 – 11 mwa yo ta dwe pran yon dòz anvan yo vwayaje nan yon lòt peyi)
<input type="checkbox"/>	<b>Sewogwoup menengokoksik A, C, W, Y</b> De dòz, avèk yon dòz nan 11 – 12 mwa, ak 16 lane
<input type="checkbox"/>	<b>Sewogwoup menengokoksik B</b> De dòz nan 16 – 18 lane
<input type="checkbox"/>	<b>Nemoni</b> Kat dòz, avèk yon dòz nan 2 mwa, 4 mwa, 6 mwa, ak 12 – 15 mwa
<input type="checkbox"/>	<b>Wotaviris</b> De dòz, avèk yon dòz nan 2 mwa ak 4 mwa (Rotarix), oswa twa dòz, avèk yon dòz nan 2 mwa, 4 mwa ak 6 mwa (RotaTeq)
<input type="checkbox"/>	<b>Tetanòs, difteri ak koklich (Tdap)</b> Yon dòz nan 11 – 12 lane
<input type="checkbox"/>	<b>Varisèl</b> De dòz, avèk yon dòz nan 12 – 15 mwa, ak 4– 6 lane

Sous:

“Recommended Child and Adolescent Immunization Schedule for 18 Years or Younger,” Centers for Disease Control and Prevention, 2021, <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html>.

# ENFÒMASYON KI ENPÒTAN

## Èske ou pare pou itilize aparèy mobil ou?

Telechaje aplikasyon nou an san sa pa koute w anyen.\*

Itilize aplikasyon mobil nou pou gade kat manm dijital ou, antesedan sante w yo ak lòt resous ki enpòtan.

Pou jwenn aplikasyon mobil la, ale nan boutik Google Play oswa nan Apple App Store epi chèche AHC mobile.

Osinon, ou ka eskane kòd pou Apple oswa Android pou telechaje aplikasyon an.

\*Ou ka gen pou peye sa operatè telefòn mobil ou mande pou voye mesaj oswa pou itilize done sou Entènèt.



Apple



Android

## Èske ou bezwen yon telefòn ki ka konekte ak Entènèt san w pa peye anyen pou sa?

Manm ki kalifye yo ka jwenn yon telefòn ki ka konekte ak Entènèt\* san sa pa koute yo anyen! Telefòn sa a mache avèk yon kantite done Entènèt ak minit ou resevwa chak mwa, yon kantite mesaj tèks ki pa limite, ak apèl telefòn ki pa koute anyen lè w ap rele ekip sèvis pou manm yo.

Pou jwenn plis enfòmasyon e pou aplike, kontakte patnè nou, **Safelink**, nan **1-877-631-2550**, epi masyone kòd pwomosyon **AMERIHEALTH**.

\*Limit la se youn pou chak fwaye, epi moun nan dwe gen omwen 18 lane pou l'kalifye.

## Èske ou ansent? Fè nou konn sa



Rele nan **1-855-371-8076** pou enskri nan **Bright Start®**, yon pwogram espesyal pou manm nou yo ki ansent.

## Èske kowòdone w yo ajou?



Èske w fèk chanje kay oswa nimewo telefòn? Fè nou konn sa! Pou mete kowòdone w yo ajou, rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**) 24/7/365.

## Èske ou bezwen yon transpò pou ale nan yon randevou oswa pou jwenn yon sèvis swen sante?



Rele sèvis transpò Amerihealth Caritas Florida a nan nimewo gratis **1-855-371-3968**.

## RAPÈL

Tcheke pòtay pou manm yo pou wè enfòmasyon sou PCP ou, pou wè dènye antesedan medikal ou yo, pou mande yon nouvo kat manm e pou fè lòt bagay ankò.



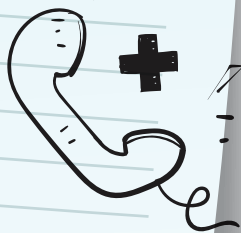
[www.amerihhealthcaritasfl.com](http://www.amerihhealthcaritasfl.com)

## Èske ou te eseye telemedsin deja?

Dekouvri jan li pratik!

Telemedsin pèmèt ou pale ak yon pwofesyonèl sante san w pa oblije al nan biwo li grasa yon òdinatè, yon tablèt oswa yon telefòn ki konekte ak Entènèt.

Mande pwofesyonèl sante w la si li bay opsyon telemedsin. Osinon, itilize **MDLIVE** san sa pa koute w anyen antanke manm.



## Nimewo telefòn ki enpòtan

Ou ka rele pou jwenn jwenn sèvis sa yo 24/7/365.

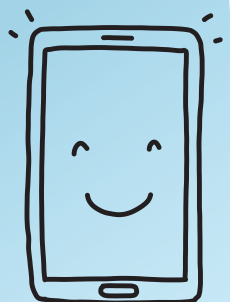
Ekip sèvis pou manm yo: **1-855-355-9800**  
(TTY **1-855-358-5856**)

Liy asistans enfimye:  
**1-855-398-5615**

Sèvis transpò:  
**1-855-371-3968**

Ekip sèvis pou manm yo:  
**1-855-371-3963**

Sèvis sante konpòtmantal pou manm yo:  
**1-855-371-3967**



### Zak diskriminasyon pa ann amoni ak lalwa

AmeriHealth Caritas Florida dakò ak lwa federal sou dwa sivil yo epi li pa fè diskriminasyon, li pa mete moun sou kote ni li pa trete moun yon fason ki diferan akòz ras, koulè, peyi kote w soti, laj, andikap, kwayans, relijyon, zansèt, sèks, idantite oswa ekspresyon seksyèl, oubyen oryantasyon seksyèl.

AmeriHealth Caritas Florida:

- Bay moun ki gen andikap asistans ak sèvis gratis (san yo pa peye pou sa) pou kominike fasilman ak nou, tankou:
  - Entèprèt konpetan nan lang siy.
  - Enfòmasyon sou lòt fòm (gwo karaktè, odyo, fòm elektwonik aksesib, lòt fòm ankò).
- Bay moun ki pa fò nan anglè sèvis lang gratis (san yo pa peye pou sa), tankou:
  - Entèprèt konpetan.
  - Enfòmasyon ki ekri nan lòt lang.

Si w ta bezwen youn nan asistans sa yo, kontakte AmeriHealth Caritas Florida nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Nou disponib 7 jou sou 7 epi 24 sou 24.

Si w ta konstate AmeriHealth Caritas Florida neglije bay sèvis sa yo oswa te fè diskriminasyon kont ou yon lòt fason, ou menm oswa reprezantan otorize w (depi nou gen otorizasyon w alekri nan dosye nou yo) kapab depoze yon doleyans bay:

- Grievance and Appeals, P.O. Box 7368, London, KY 40742. Telefòn: **1-855-371-8078 (TTY 1-855-371-8079)**, oswa Fax: **1-855-358-5847**.
- Ou ka depoze yon doleyans pa mwayen imèl, faks, oswa telefòn. Si w gen difikilte pou w depoze yon doleyans, ekip sèvis pou manm AmeriHealth Caritas Florida yo ap kontan ede w.

Ou ka pote yon plent sou dwa sivil bay Depatman Sante ak Sèvis Dwa Moun Etazini an ak Biwo Dwa Sivil la pa mwayen elektwonik, ou ka fè sa sou Paj pou Plent Biwo pou Dwa Sivil la nan <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, oswa pa mwayen kourye oswa telefòn nan:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
**1-800-368-1019 (TTY 1-800-537-7697)**

Fòmilè pou plent yo disponib nan:  
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

English: This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 hours a day, seven days a week. If your primary language is not English, or to request auxiliary aids, assistance services are available to you, free of charge.

Spanish: Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Póngase en contacto con nuestro número de servicios al cliente al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si su idioma principal no es el inglés, o necesita solicitar ayudas auxiliares, hay servicios de asistencia a su disposición de forma gratuita.

Haitian Creole: Enfòmasyon sa yo disponib gratis nan lòt lang. Tanpri kontakte ekip sèvis kliyan nou an nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 è sou 24, sèt jou sou sèt. Si anglè pa lang manman w oswa si w ta renmen mande yon èd konplemantè, ou ka resevwa sèvis ki gratis pou ede w.

Vietnamese: Thông tin này có sẵn miễn phí ở các ngôn ngữ khác. Vui lòng liên lạc bộ phận dịch vụ khách hàng của chúng tôi theo số **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**, 24 giờ một ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu ngôn ngữ chính của quý vị không phải là tiếng Anh, hoặc để yêu cầu các thiết bị trợ giúp bổ sung, thì quý vị có thể sử dụng miễn phí các dịch vụ hỗ trợ.



**AmeriHealth** *Caritas*<sup>™</sup>

---

Florida