

# CARE CONNECTION

PRENTAN 2019

BATI LAVI AN SANTE



Byen kòmanse sezon chalè a

Pa kite chalè a kraze w

Yon bon sante enpòtan ni pou ou ni  
pou fanmi w

Twa konsèy pou evite al lopital

Konnen ki kote ou ka ale pou  
resevwa swen medikal







## Byen kòmanse sezon chalè a

Isit, nan eta Florid, anpil moun konn al nan pisin oswa nan plaj pandan sezon ete a. Malerezman, gen plis moun ki neye pandan peryòd sa a tou. Se timoun ki gen ant 1 ak 4 an ki gen plis risk pou yo neye. Pifò aksidan sa yo rive nan pisin moun genyen lakay yo.<sup>1</sup>

### Men 10 konsèy pou timoun yo rete an sekirite lè yo bò pisin nan, kèlkeswa laj yo:<sup>2</sup>

1. Pa kite okenn timoun san siveyans bò yon dlo. Sa gen ladan l pisin, benywa, bokit ak lanmè. Menm si timoun nan gen yon bagay pou ede l flote sou dlo, yon adilt dwe prezan.
2. Asire w gen omwen yon adilt k ap veye timoun yo nan pisin nan. Fè moun k ap vizite w yo ak bebisitè konnen ki danje pisin nan genyen.
3. Yon pisin ta dwe gen yon baryè toutotou l ki gen omwen 60 pous (5 pye) wotè. Baryè sa a ta dwe gen yon ti pòt ki fèmen e ki bloke poukont li e ki ouvri nan direksyon kontrè ak pisin nan. Pa janm mete yon bagay pou kenbe pòt pisin nan ouvè.
4. Itilize yon kouvèti sekirite pou pisin nan ki mache ak kouran. Kouvèti solè ak kouvèti ki flote yo pa bay sekirite.
5. Kenbe telefòn ou sou ou lè w bò pisin nan pou mande èd si sa ta nesese. Si w bezwen pale nan telefòn, rete bò pisin nan pou toujou veye timoun ki la yo.
6. Aprann teknik reanimasyon kadyopilmonè (cardiopulmonary resuscitation, CPR) ak respirasyon sekou. Kenbe enstriksyon CPR yo toupre pisin nan, ansanm ak yon bouwe ak yon kwochèt sekirite.
7. Vide ti basen dlo ak bokit yo lè w pa gen pou itilize yo. Seche nenpòt sifas ki mouye bò pisin nan.
8. Si w pa wè yon timoun, tcheke pisin nan tousuit. Li enpòtan pou w aji rapid rapid.
9. Retire jwèt yo bò pisin nan lè yo pap itilize yo. Pa sèvi ak zouti ki sanble ak jwèt, tankou aparèy k ap veye klowòks nan dlo a.
10. Veye pou timoun yo aprann naje. Menn si yo gentan aprann naje, timoun yo toujou bezwen yon moun siveye yo.

# Pa kite chalè a kraze w

Tanperati a ap kòmanse monte anpil talè konsa. Men kèk konsè pou ou rete an sekirite ansanm ak moun ou renmen yo.

- Bwè anpil dlo ak lòt likid.
- Ouvri èkondisyone w la oswa al yon kote ki gen èkondisyone. Al fè yon ti flannen pandan de twa èdtan nan yon sant komèsyal oswa nan yon bibliyotèk piblik.
- Mete rad ki apwopriye. Lè l fè cho, li pi bon pou mete rad ki lejè, ki gen koulè klè e ki pa sere.
- Pa kite pèsonn anndan yon machin ki pake e ki fèmen. Sa valab pou ti bèt tou.
- Chèche konnen ki jan granmoun ki aje ak lòt moun ki gen risk yo ye. Al vizite yo oswa kontakte yo de fwa pa jou si sa posib. Veye nenpòt sentòm ki montre yo pran yon kout chalè oswa yo fatige akòz chalè a.
- Depatman sante eta Florid la ka ede w ale nan yonabri pou moun ki pa ka sipòte chalè nan zòn kote w ap viv la. Rele l nan **1-850-245-4444**.

Evite pran kout solèy. Reyon iltravyolèt yo (ultraviolet, UV) pi fò pandan sezon ete a tou. Sa ka lakòz kout solèy. Si ou menm oswa pitit ou pran gwo kout solèy, sa ka fè nou gen plis chans pou nou gen kansè po pi devan. Chak mou bezwen pwoteje l yo kont reyon UV ki danjere yo lè l deyò.<sup>3</sup>

- Toujou kouvri po w. Rad ki kouvri po w e ki kouvri po pitit ou ap pwoteje nou kont reyon UV yo.
- Mete krèm solè ki gen yon pwoteksyon omwen 15 UVA (iltravyolèt A) ak UVB (iltravyolèt B) chak lè ou menm ak pitit ou ap soti.

Prestige Health Choice ta renmen pou ni ou menm ni fanmi w pase yon bon sezon ete. Mete sou sa, nou ta renmen pou nou rete an sekirite pandan peryòd sa a. Suiv ti konsèy sa yo pou sekirite w, ni pandan sezon chalè a, ni pandan rèss ane a.



# Yon bon sante enpòtan ni pou ou ni pou fanmi w

Nou vle ede w atenn objektif ou yo nan domèn sante. Pwogram konpòtman ki bon pou lasante Prestige Sante Choice 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\*. Li tou senp.

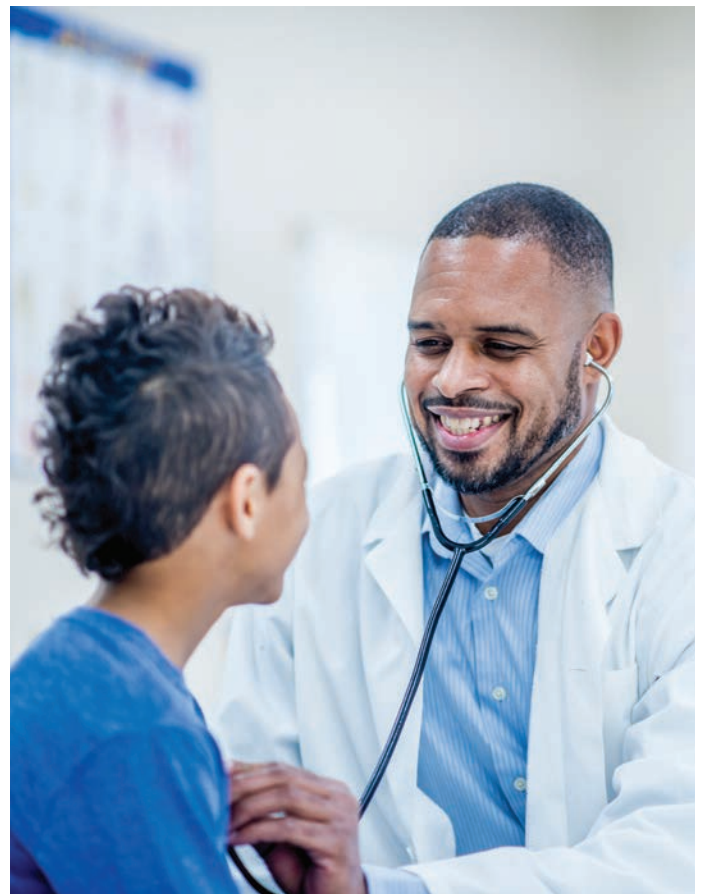
Pwogram konpòtman ki bon pou lasante Prestige Health Choice yo se:

- Matènite.
- Pòspatòm.
- Vizit woutin kay doktè pou timoun (ant 31 jou ak 15 mwa).
- Vizit woutin kay doktè pou timoun (ant 3 ak 6 an).
- Vizit woutin kay doktè pou adolesan.
- Sèvis prevansyon oswa sèvis anbilatwa pou adilt.
- Tès depistaj pou plon.
- Tès pou moun ki gen dyabèt.
- Egzamen je pou moun ki gen dyabèt.
- Suivi sante konpòtmantal.
- Tès depistaj pou kansè tete.
- Tès depistaj pou kansè sèvikal.
- Pwogram pou pèdi pwa.
- Pwogram pou sispann fimen.
- Pwogram retablisman anba abi alkòl ak lòt sibstans.

## Kontakte nou pou jwenn plis enfòmasyon

Kontakte nou si w ta renmen jwenn plis enfòmasyon sou pwogram konpòtman ki bon pou lasante nou yo. Rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Eitou, ou ka ale sou sit Entènèt nou an nan adrès **[www.prestigehealthchoice.com](http://www.prestigehealthchoice.com)**.

\*Manm yo ka enskri nan plizyè pwogram konpòtman ki bon pou lasante (depi yo kalifye). Manm yo ka resevwa jiska \$50 kòm rekonpans pa ane pou chak pwogram. Manm yo ka enskri nan chak pwogram konpòtman ki bon pou lasante yon sèl fwa chak ane. Manm yo pa ka itilize rekonpans yo pou alkòl, tabak, jwèt aza (tankou loto), dwòg (sof medikaman san preskripsyon), zamafe oswa minisyon. N ap voye rekonpans yo apre nou verifiye si manm nan te fini pwogram konpòtman ki bon pou lasante l la nètale.



# Twa konsèy pou evite al lopital

Pèsonn pa renmen al lopital san l pa t planifye sa. Erezman, gen yon seri abitid ki bon pou sante w ki ka ede w rete an fòm e k ap fè w gen mwens chans pou ale lopital.

## 1. Pran medikaman w yo selon enstriksyon yo te ba w yo.

Pran bon dòz chak medikaman nan lè ou sipoze pran l lan. Si w pran medikaman w yo kòm sadwa, sa ap ede w kontwole nenpòt pwoblèm sante kwonik ou genyen. Kèk nan pwoblèm sante sa yo se opresyon, dyabèt ak ipètansyon. Medikaman yo ka soulaje sentòm yo, yo ka evite lòt pwoblèm parèt e, nan kèk ka, yo gendwa ralanti maladi w la. Men kèk konsèy ki ka itil ou:

- Poze pwofesyonèl swen primè w la (PCP) oswa famasyon w lan nenpòt kesyon ou genyen sou medikaman w yo.
- Sèvi ak yon boutèy pou mete konprime w yo pou konnen konbyen medikaman ou pran. Veye pou al chèche medikaman w yo nan menm jou ak menm lè chak semèn.
- Sèvi ak yon mont pou sonje lè pou pran e pou al achte medikaman w yo.

## 2. Pale ak pwofesyonèl sante w la.

PCP w se patnè w nan domèn lasante. Asire w ou mete l okouran tout pwoblèm sante w yo. Mansyone nenpòt nouvo sentòm oswa nenpòt sentòm ki pa nòmal ki gendwa parèt, epi poze l kesyon si w pa konprann plan tretman w lan.

## 3. Pa bliye swen prevansyon.

Swen prevansyon woutin yo la pou detekte pwoblèm yo bonè, lè li pi fasil pou trete yo. Sa gen ladan l tès tankou mamografi ak tès depistaj pou kansè kolon. Mande PCP w ki swen prevansyon ou bezwen. Mete sou sa, ou ta dwe pran tout vaksen ou sipoze pran yo. Pran yon piki kont grip la chak ane.



# Konnen ki kote ou ka ale pou resevwa swen medikal

Si w malad oswa si w blese, lèfini ou bezwen swen medikal, èske w konnen ki kote pou w ale? Si w chwazi bon kote a, w ap resevwa tè ak swen ou bezwen yo nan moman ou bezwen yo. Nan kèk ka, sa ka menm sove lavi w. Men ki jan w ap fè konnen ki kote ou sipoze ale.

## Sal ijans

Ou gen yon pwoblèm medikal ki grav oswa ki ka menase lavi w, tankou:

- Senyen san rete.
- Kriz malkadi.
- Difikilte pou respire oswa souf kout.
- Doulè nan pwatrin.
- Endispozisyon, toudisman, oswa feblès.
- Doulè ki parèt bridsoukou oswa ki rèd anpil.
- Touse oswa vomi san.
- Vomisman oswa dyare san rete.
- Blese nan tèt ak endispozisyon, twoubly oswa vomisman.
- Reyaksyon alèjik.
- Zo ki fraktire oswa ki kase.

**Rele 911 pou yon ijans medikal. Pa eseye kondui yon machin.**

## Swen rapid

Ou gen yon pwoblèm medikal ki pa ijan ou te ka trete nan biwo PCP w la, men biwo l la fèmen. Men kèk lòt pwoblèm ou ka trete nan yon sant swen rapid:

- Yon koupe ki ka bezwen fèmen ak pwen kouti.
- Yon doulè ki rèd oswa san rete nan abdomèn ou.
- San nan pipi w.
- Grip.
- Doulè nan zòrèy.
- Yon bèt oswa yon ensèk mòde w.

## Kay PCP w

Ou bezwen swen medikal woutin oubyen ou gen yon ti maladi oswa yon ti blese ki pa ijan.

Dokiman sa a la pou ede w pi byen konprann pwoblèm sante w la. Li pa la pou ranplase pwofesyonèl sante w la. Si w gen kesyon, pale sa ak pwofesyonèl sante w la. Si w panse ou bezwen al kay pwofesyonèl sante w la akòz yon bagay ou te li nan dokiman sa a, se pou w kontakte l. Pa janm sispann ni tann pou resevwa swen medikal akòz yon bagay ou te li nan dokiman sa a.

Sous:

1. "Unintentional Drowning Deaths in the United States, 1999–2010", Centers for Disease Control and Prevention, 6 novanm 2015, <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db149.htm>.
2. "Pool Safety Tips," National Drowning Prevention Alliance, <http://ndpa.org/resources/safety-tips/pool-safety-tips>.
3. "Health Effects of UV Radiation," United States Environmental Protection Agency, <https://www.epa.gov/sunsafety/health-effects-uv-radiation>.

Prestige Health Choice bay moun ki andikape ak moun lang anglè pa lang manman yo yon seri èd ak sèvis tradiksyon gratis. Sa gen ladan l entèprèt ki kalifye ak enfòmasyon ki ekri nan lòt lang. Si w bezwen jan de sèvis sa yo, rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, Ekip sa a disponib 24 sou 24, sèt jou sou sèt.

Health and wellness or prevention information  
Información de la salud y el bienestar o preventiva  
Enfòmasyon prevansyon oswa enfòmasyon  
konsènan sante ak byennèt

PRES-19476917  
M1384\_1812

# CARE CONNECTION

PRENTAN 2019

BATI LAVI AN SANTE

Byen kòmanse sezon chalè a

Pa kite chalè a kraze w

Yon bon sante enpòtan ni pou  
ou ni pou fanmi w

Twa konsèy pou evite  
al lopital

Konnen ki kote ou ka ale pou  
resevwa swen medikal



## Zak diskriminasyon pa ann amoni ak lalwa

Prestige Health Choice dakò ak lwa federal sou dwa sivil yo epi li pa fè diskriminasyon sou baz ras, koulè, peyi kote w soti, laj, andikap oswa sèks ou. Prestige pa mete sou kote oswa trete moun lòt jan akoz ras, koulè, peyi kote w soti, laj, andikap oswa sèks ou.

Prestige:

- Bay moun ki gen andikap asistans ak sèvis gratis 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, tankou:
  - Entèprèt konpetan.
  - Enfòmasyon ki ekri nan lòt lang.

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

Si w ta konstate Prestige neglije bay sèvis sa yo oswa fè diskriminasyon kèlkonk sou baz ras, koulè, peyi kote w soti, laj, andikap oswa sèks, ou ka depoze yon doleyans nan:

- Grievance and Appeals, PO Box 7368, London, KY 40742. **1-855-371-8078 (TTY 1-855-371-8079)**, Faks: **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 Prestige 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 (TDD 1-800-537-7697)**

Fòmilè pou plent yo disponib nan:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Gen sèvis entèprèt nan plizyè lang

English: This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800 (TTY/TDD 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/TDD 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 (1-855-358-5856 pou moun ki pa tande byen yo)**, 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.

French: Ces informations sont disponibles gratuitement dans d'autres langues. Veuillez contacter notre équipe service clientèle au **1-855-355-9800 (1-855-358-5856 pour les malentendants)**, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle ou si vous souhaitez demander une aide auxiliaire, des services d'aide sont gratuitement mis à votre disposition.

Russian: Эта информация доступна бесплатно на других языках и в других форматах. Звоните в Отдел обслуживания клиентов по тел. **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** — круглосуточно и без выходных. Если ваш родной язык не английский или вы хотели бы запросить дополнительную помощь, вы можете воспользоваться бесплатными услугами перевода.

Italian: Queste informazioni sono disponibili gratuitamente in altre lingue. Chiamate il nostro servizio clienti al numero **1-855-355-9800 (non udenti 1-855-358-5856)** 24 ore al giorno, sette giorni su sette. Se la vostra prima lingua non è l'inglese, o per richiedere attrezzature di supporto sensoriale, sono disponibili servizi d'assistenza, gratuitamente.

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/TDD 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.

Portuguese: Estas informações estão disponíveis gratuitamente em outros idiomas. Por favor, entre em contato com o nosso serviço de atendimento ao cliente pelo número **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 horas por dia, sete dias por semana. Se o seu idioma principal não for o inglês, ou se você precisar solicitar recursos auxiliares para deficientes, os serviços de assistência estão disponíveis gratuitamente para você.

Chinese Mandarin: 这些信息还免费以其他语言提供。请随时联系我们的客户服务电话 **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**，该电话每周 7 天、每天 24 小时全天候提供服务。如果您的母语不是英语，或者需要请求辅助设备，您可以免费获得援助服务。

Chinese Cantonese: 這份資訊還免費以其他語言提供。請隨時聯絡我們的客戶服務電話 **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**，該電話每周 7 天、每天 24 小時全天候提供服務。如果您的母語不是英語，或者需要請求輔助設備，您可以免費獲得援助服務。

Tagalog: Makukuha nang libre ang impormasyong ito sa mga iba pang wika. Mangyaring makipag-ugnay sa numero ng customer service sa **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo. Kung hindi Ingles ang inyong pangunahing wika, o upang humiling ng mga kagamitang pantulong, may matatanggap kayong libreng serbisyo sa pagsasalin sa wika.

Arabic:

يمكنك الحصول على هذه المعلومات بلغات أخرى مجاناً. لطلب مساعدات وخدمات إضافية يُرجى الاتصال بخدمة العملاء على الرقم **1-855-355-9800 (الهاتف النصي/للصم 1-855-358-5856)**، على مدار 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع. تتوفر لك خدمات لغوية مجانية إذا كانت لغتك الأساسية ليست الإنجليزية أو إذا طلبت مساعدات إضافية.

German: Diese Information wird kostenlos in anderen Sprachen angeboten. Bitte setzen Sie sich unter der Rufnummer **1-855-355-9800** (für TeleTypewriter/Telekommunikationsgeräte [TTY/TTD] **1-855-358-5856**) mit unserem Kundendienst in Verbindung, der Ihnen an sieben Tagen der Woche 24 Stunden lang zur Verfügung steht. Falls Englisch nicht Ihre Muttersprache ist, können Sie eine kostenlose Sprachhilfe nutzen.

Korean: 본 정보는 다른 언어로도 무료로 제공됩니다. 주 7일 하루 24시간 운영되는 고객 서비스 **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** 번으로 연락하시기 바랍니다. 영어가 모국어가 아니거나 장애인 보조 장치 및 서비스가 필요하신 경우, 무료로 지원 서비스가 제공됩니다.

Polish: Poniższa informacja jest dostępna bezpłatnie w innych językach i formatach. Prosimy o kontakt z Działem obsługi klienta pod numerem telefonu **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)**, 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Jeśli angielski nie jest Twoim pierwszym językiem lub w celu uzyskania dodatkowej pomocy, możesz korzystać z bezpłatnej obsługi w tym zakresie.

Gujarati: આ માહિતી મફતમાં અન્ય ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે. કૃપા કરીને અમારી ગ્રાહક સેવાના નંબર **1-855-355-9800 (ટીટીઆઇ/ટીડીડી 1-855-358-5856)**, દિવસમાં 24 કલાક, અઠવાડિયાના સાત દિવસો નો સંપર્ક કરો. જો તમારી પ્રાથમિક ભાષા અંગ્રેજી નથી, અથવા ઉપયોગી સાધનોની વિનંતી કરવા માટે, તમારા માટે સહાયક સેવાઓ નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે.

Thai: ข้อมูลนี้สามารถใช้ได้ฟรีในภาษาอื่น ๆ โปรดติดต่อหมายเลขบริการลูกค้าของเราที่หมายเลข **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** ได้ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน สัปดาห์ละ 7 วัน หากภาษาหลักของคุณไม่ใช่ภาษาอังกฤษหรือต้องการติดต่อขอรับบริการเสริมคุณสามารถเข้ารับความช่วยเหลือได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

Japanese: この情報は他の言語でも無料でご利用いただけます。年中無休で対応しておりますので、弊社カスタマーサービスのフリーダイヤル **1-855-355-9800 (TTY/TDD 1-855-358-5856)** までお問い合わせください。母国語が英語でない場合は、無料のサービスをご利用いただけます。