

CARE CONNECTION

VERANO 2022

CÓMO LLEVAR VIDAS MÁS SALUDABLES

¡Queremos conocer su opinión!

Kits de testeo en el hogar de COVID-19

¿Debo amamantar a mi bebé o darle el biberón?

Cómo recuperarse del estrés

Juegos de verano para niños: según las reglas

Cómo prepararse para la temporada de huracanes de 2022

Gane recompensas a través de Healthy Behaviors (Conductas saludables)

Tres consejos para mantenerse fuera del hospital

Sepa dónde ir para recibir atención médica

Lista de verificación de vacunación infantil

Servicios de telesalud de MDLIVE®

Descargue nuestra aplicación móvil sin costo alguno*




AmeriHealth Caritas
Florida

¡Queremos conocer su opinión!

AmeriHealth Caritas Florida lo invita a sumarse a nuestro Consejo de Asesoramiento para Miembros. Queremos conocer su opinión sobre nuestro plan de salud. Compartiremos información médica importante con usted. ¡Recibirá un regalo al sumarse!

Destinatarios: Miembros de AmeriHealth Caritas Florida a partir de los 18 años.

Objetivo: El Consejo de Asesoramiento para Miembros se reúne para poner al tanto a los miembros sobre recursos útiles. También recibimos opiniones sobre sus experiencias.

Frecuencia y duración: Las reuniones se realizan al menos una vez al año y duran una hora.

Lugar: Las reuniones se realizan en línea a través de Zoom. Los miembros se pueden sumar a través de sus teléfonos, computadoras o tabletas.

Motivo: Es una oportunidad de conocer su opinión. ¡Su experiencia y opinión nos importan!

Contacto: ¡Si quiere sumarse, llámenos! Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

Kits de testeo en el hogar de COVID-19

¿Tiene síntomas de resfrío o gripe? ¿No sabe bien si tiene COVID-19? Es posible que cumpla con los requisitos para obtener kits de testeo en el hogar de COVID-19 de venta libre (OTC) sin costo alguno.

AmeriHealth Caritas Florida cubre hasta cuatro tests en el hogar de COVID-19 de venta libre (unidades individuales) por mes para cada miembro. Los kits cubiertos solo vienen en tamaños de paquetes de uno o dos tests hogareños. Los tests deben estar aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU.

Para obtener un kit de tests para el hogar sin costo alguno, hable con su proveedor de atención primaria (PCP) o farmacéutico. Pídale que le haga una receta para un kit de testeo para el hogar de COVID-19. Traiga la receta y su tarjeta de ID de miembro de AmeriHealth Caritas Florida a su farmacia.

¿Alguna pregunta? ¡Llámenos! Llame a Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Florida al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.



Números importantes de teléfono

Puede llamar a estos servicios 24/7/365.

Servicios al Miembro:

1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)

Línea de enfermería las 24/7:

1-855-398-5615

Servicios de transporte:

1-855-371-3968

Servicios al Miembro para farmacias:

1-855-371-3963

Servicios al Miembro para salud conductual:

1-855-371-3967



¿Debo amamantar a mi bebé o darle el biberón?

¿Cuáles son los beneficios de amamantar a mi bebé?

Existen muchos beneficios por amamantar. Por ejemplo:¹

- Amamantar puede ser saludable para la mamá y el bebé.
- Amamantar da a su bebé la cantidad adecuada de vitaminas y minerales para estar saludables.
- La leche materna ayuda a proteger a su bebé de ciertas enfermedades.
- La leche materna es más fácil de digerir que la de fórmula.
- Amamantar puede ayudar a que ahorre dinero en alimento para bebés.

¿Cuánto tiempo mi bebé debe recibir leche materna?

La Academia de Pediatría de los Estados Unidos recomienda que los bebés solo reciban leche materna los primeros seis meses. Luego, su bebé podrá seguir siendo amamantado al menos uno año mientras come alimentos blandos y en forma de puré.¹

Fuente:

1. "Frequently Asked Questions (FAQs)", Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/breastfeeding/faq>.

¿Todas las mujeres deberían amamantar?

Para muchas mujeres, amamantar es una elección saludable. Sin embargo, algunas mujeres no deberían amamantar a sus bebés. Elija la leche de fórmula en vez de la leche materna en estas situaciones:¹

- Es VIH positivo
- Tiene tuberculosis activa
- Consume drogas ilegales
- Toma ciertos medicamentos o recibe tratamiento para el cáncer

Hable con su médico para saber si amamantar es la opción indicada para usted.

¿Cómo puedo obtener más información?

¿Tiene preguntas sobre lactancia o su embarazo? Nuestro departamento de Bright Start® puede brindarle ayuda. Llame al **1-855-371-8076 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. hora del este.

Cómo recuperarse del estrés

Resiliencia. Todos queremos esta capacidad para recuperarnos rápidamente de los tiempos difíciles. (Incluso más importante, queremos estar bien mientras sucede). La resiliencia es la capacidad de ajustarse bien a desafíos nuevos. Nos permite adaptarnos y continuar. Y significa que también podemos crecer como personas.¹

La vida conlleva muchas luchas, desde problemas de familia y relaciones hasta problemas de salud y económicos. Sin embargo, nuestras luchas no tienen que definir por completo nuestras vidas. Siempre hay partes de nuestras vidas que nos pertenecen, partes que podemos conservar o cambiar. Nuestros desafíos no forman todos los aspectos de quienes somos.

Comprender esto puede ayudar a desarrollar resiliencia. Volverse más resiliente nos ayuda con situaciones difíciles y nos fortalece a través de crecimiento y fuerza renovados.¹

Participe del cambio

Cuatro consejos que pueden ayudar a mantener la calma durante las dificultades de la vida:¹

- Elija su actitud. Cómo considera que afecta la manera en que se siente. Algo que puede elegir, y cambiar con el tiempo, es cómo ve las circunstancias. Recuerde los momentos difíciles que logró superar. Piense en lo que aprendió. Sepa que las cosas no seguirán como están ahora. El desafío de hoy incluso puede llevar a algo mejor con el tiempo.
- Conéctese con otros. La conexión puede ser una ventana al mundo y mostrarle que no está solo. Busque tiempo con personas en las que confíe y que demuestren que les importa, incluso en aspectos mínimos. También puede buscar un grupo en su área que comparta sus intereses. Algunas personas se unen a grupos de fe o activismo para buscar y compartir esperanza. Evite aislarse.
- Construya bienestar. El estrés afecta tanto sus emociones como su cuerpo. También ayuda comer de manera saludable, beber suficiente agua, ejercitar y dormir bien. Las prácticas espirituales como orar y meditar ayudan a cierta gente a sentirse renovada. Si puede, tómese un tiempo para expresar gratitud. Sentirse agradecido cambia el foco hacia lo que está funcionando en su vida.
- Encuentre su propósito. El sentido puede ser un aliado fuerte para una buena salud. Piense en lo que lo moviliza en su vida y en cómo puede ser una fuerza de bien para usted y otros. Algunas personas realizan trabajos voluntarios para grupos locales o personas que necesitan ayuda. Otras ofrecen su tiempo en línea a causas importantes. Incluso las pequeñas acciones para mejorar las cosas pueden ayudar a que vea y conozca su fuerza interior.

Busque ayuda cuando la necesite.

Pedir ayudar no convierte a nadie en menos persona. Puede ser otro camino saludable a la resiliencia.¹

Coordine una consulta con su proveedor de atención primaria (PCP) para hablar de sus inquietudes. También puede llamar a una línea de asistencia, como la Línea de Ayuda Nacional de Administración de Tratamiento por Abuso de Sustancias y Salud Mental al **1-800-662-HELP (4357)**. La línea es gratuita y confidencial. Puede llamar en cualquier momento: Las 24 horas del día, los siete días de la semana. Los especialistas pueden brindar información sobre la salud mental y referencias para el tratamiento.

En especial, cuando está bajo presión, sea amable con usted. Cuando puede ser un buen amigo consigo mismo, sabe que está de su lado.

Fuentes:

1. "Building Your Resilience", Asociación Americana de Psicología, <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>.



Juegos de verano para niños: según las reglas

¿Está buscando entretenimiento accesible para sus hijos este verano? Tenemos lo que necesita.

Use esta lista cada vez que sus hijos quieran hacer algo. Solo pídale que le digan un número entre el uno y el diez. Luego, revise a continuación para conectarlos con el juego de verano y que empiecen a jugar:

1. Participen de una búsqueda de tesoro.
2. Pinten con los dedos y pudding.
3. Creen con bricolaje.
4. Hagan aviones de papel y ver cuál vuela más lejos.
5. Jueguen con un hulahop.
6. Hagan juntos una historieta.
7. Jueguen a la rayuela.
8. Decoren una caja para guardar tareas y libros.
9. Creen un mapa del hogar y el vecindario, o algún lugar que nunca hayan visto.
10. Comiencen a leer una historia nueva y detenerse antes del final. Vean quién puede adivinar el final.



¿Necesita transporte? Hay servicios de transporte disponibles.

AmeriHealth Caritas Florida puede ayudarle a llegar a las consultas de su proveedor. Puede solicitar viajes a través a los servicios de transporte de AmeriHealth Caritas Florida. Llame sin cargo al **1-855-371-3968**.

Infórmenos si necesita asistencia especial, como una silla de ruedas, o si necesita acudir a su consulta con un cuidador. Podemos organizar el servicio adecuado para usted.

Un conductor lo pasará a buscar dentro de la hora previa al horario de su consulta. Le dará una tarjeta con su número de teléfono. Cuando termine su consulta, el mismo conductor lo pasará a buscar en el plazo de una hora desde su llamada.

Su proveedor de servicios médicos también puede organizar su transporte. ¿Tiene preguntas o dudas sobre su transporte?

Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

Cómo prepararse para la temporada de huracanes de 2022

La temporada de huracanes dura desde el 1.º de junio al 30 de noviembre.

Vivir en Florida tiene sus beneficios. Sin embargo, es importante prepararse para la temporada de huracanes de 2022 que comienza el 1.º de junio. El sitio en línea FloridaDisaster.org de la División de Administración de Emergencias recomienda a todos los residentes de Florida abastecerse con suministros para 7 días. Estos suministros incluyen comida, agua, medicamentos y baterías. Revise la lista de verificación del kit de suministros para desastres que lo ayudará a prepararse.

También ofrecen una guía fácil para usted y su familia. Siga estos pasos:

1. Comience a planificar para un huracán junto a su familia. También puede incluir a amigos u otras personas con las que conviva. Hable con ellos sobre estos temas:
 - a. Cómo recibir alertas de emergencia para todos.
 - b. Cómo comunicarse entre sí.
 - c. Vías de evacuación.
 - d. Dónde se encuentran todos los refugios y cómo llegar.
2. Piense en sus necesidades específicas. ¿Usted o su familia tiene medicamentos, equipo médico, mascotas, necesidades de atención para niños u otras necesidades? Cree una lista de personas con quienes comunicarse para conseguir ayuda en el lugar que la necesite.
3. Use una herramienta de planificación para huracanes. Guarde su plan en un lugar seguro.
4. Practique el plan con su familia.

Para actualizar sus alertas, elaborar un plan de evacuación o encontrar un refugio, visite el sitio en línea FloridaDisaster.org de la División de Administración de Emergencias.

Fuente:

“Get a Family Plan”, División de Administración de Emergencias FloridaDisaster.org,
<https://www.floridadisaster.org/family-plan>.

Gane recompensas a través de Healthy Behaviors (Conductas saludables)

Sus objetivos de salud nos importan. Queremos ayudarle a alcanzarlos. Los programas de Conductas saludables de AmeriHealth Caritas Florida pueden ayudarle a mejorar su salud y a ganar recompensas al mismo tiempo. Por cada programa de Conductas saludables que complete, recibirá una tarjeta de regalo por correo.

Los programas de Conductas saludables de AmeriHealth Caritas Florida incluyen:*

- Acceso para adultos a los servicios preventivos o ambulatorios
- Seguimiento de la salud conductual
- Programa de maternidad
- Programa de posparto
- Visitas de rutina para niños y adolescentes
- Prueba de detección de cáncer de mama
- Prueba de detección de cáncer cervical
- Prueba de detección de diabetes
- Examen ocular para la diabetes
- Detección de plomo
- Programa de recuperación por consumo de alcohol y sustancias tóxicas
- Programa para dejar de fumar
- Programa para bajar de peso

¿Quiere saber más? Llame a Servicios al Miembro al **1-855-355-9800** (TTY **1-855-358-5856**). También puede visitarnos en **www.amerihhealthcaritasfl.com**.

* Puede inscribirse en más de un programa de Conductas saludables (si cumple con los requisitos). Puede recibir una recompensa de hasta \$50 por programa al año. Solo puede inscribirse en cada programa de Conductas saludables una vez al año. Las recompensas no pueden usarse para comprar alcohol, tabaco, juegos de azar (incluidos los billetes de lotería), fármacos (excepto los medicamentos de venta libre), armas de fuego o municiones. Le enviaremos las recompensas después de verificar que ha completado los programas que cumplen los requisitos.

Tres consejos para mantenerse fuera del hospital

Nadie desea terminar inesperadamente en un hospital. Por suerte, adoptar algunos hábitos saludables puede ayudar a que se sienta de manera óptima y aumentar sus probabilidades de no ingresar al hospital.

1. Tome sus medicamentos según lo indicado.

Tome la dosis correcta de cada medicamento en el momento adecuado. Tomar los medicamentos correctamente ayuda a controlar enfermedades crónicas. Algunos ejemplos son el asma, la diabetes y la hipertensión. Los medicamentos pueden reducir los síntomas, evitar más problemas o a veces impedir que su enfermedad avance. Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

- ¿Tiene preguntas sobre sus medicamentos? Consulte con su proveedor de atención primaria (PCP) o farmacéutico.
- Use un recipiente de píldoras para hacer un seguimiento de sus medicamentos. Asegúrese de recargarlo el mismo día y hora todas las semanas.
- Programe recordatorios para tomar y recargar sus medicamentos.

2. Hable con su proveedor.

Su PCP es su socio para tener una buena salud. Asegúrese de mantenerlo al tanto de sus problemas de salud. Mencione cualquier síntoma nuevo o inusual y haga preguntas si no comprende su plan de tratamiento.

3. Manténgase al día con su atención preventiva.

La atención preventiva de rutina ayuda a encontrar problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar. Algunos ejemplos son mamografías y exámenes de detección de cáncer colorrectal. Pregunte a su PCP qué tipo de atención preventiva necesita. También debe mantenerse al día con sus vacunas. Vacúnese contra la influenza una vez al año.

Sepa dónde ir para recibir atención médica.

Si no se siente bien o se lastimó y necesita atención médica, ¿sabe dónde ir? Ir al lugar correcto significa recibir las evaluaciones y la atención que necesita cuando las necesita. En algunos casos, pueden incluso salvar su vida. Sabrá dónde ir de esta manera.

Sala de emergencias

Tiene una afección grave o que puede poner en riesgo su vida, como por ejemplo:¹

- Sangrado que no se detiene
- Huesos rotos
- Dolor o presión en el pecho
- Asfixia
- Sobredosis de drogas
- Lesión en la cabeza con desmayos o confusión
- Pérdida del habla
- Lesión en el cuello o la columna
- Intoxicación
- Convulsiones que duran entre tres y cinco minutos
- Quemaduras graves

- Mareos graves
- Dificultad o imposibilidad para respirar
- Apoplejía

Llame al 911 ante una emergencia médica. No intente conducir.

Atención de urgencia

Tiene un problema médico que no es una emergencia y podría tratarse en el consultorio de su PCP, pero está cerrado. Algunos problemas que pueden tratarse en un centro de atención de urgencia:

- Problemas de alergias o sinusales
- Resfrío o gripe

- Diarrea
- Dolor de oído
- Fiebre
- Cortes menores
- Conjuntivitis
- Sarpullidos
- Garganta irritada
- Dolor de estómago
- Infección respiratoria alta
- Infección del tracto urinario
- Vómitos

PCP

- Necesita atención médica de rutina o tiene una enfermedad o lesión leve que no es una emergencia.

Fuente:

1. "When to Use the Emergency Room — Adult", MedlinePlus, <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000593.htm>.

Lista de verificación de vacunación infantil

Es importante estar al día con las visitas médicas de rutina de su hijo. Usted puede ayudar a que su hijo se mantenga sano. Asegúrese de que su hijo vea a su proveedor de atención primaria (PCP) para las visitas de rutina y las vacunas. Consulte la siguiente lista de verificación para saber cuáles son las vacunas recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Hable con el PCP de su hijo para conocer su calendario de vacunación.

<input type="checkbox"/>	Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP) Cinco dosis: una a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses, a los 15-18 meses y a los 4-6 años
<input type="checkbox"/>	Haemophilus influenzae tipo B Cuatro dosis: una a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses (según la marca de la vacuna) y a los 12 a 15 meses
<input type="checkbox"/>	Hepatitis A Dos dosis: una dosis a los 12 a 23 meses y la segunda dosis al menos seis meses después
<input type="checkbox"/>	Hepatitis B Tres dosis: una al nacer, una a los 1 a 2 meses y otra a los 6 a 18 meses
<input type="checkbox"/>	Virus del papiloma humano Si tiene entre 9 y 14 años en el momento de la primera vacunación: Dos dosis administradas con un intervalo de 6 a 12 meses Si tiene 15 años o más en el momento de la primera vacunación: Tres dosis: la segunda dosis uno a dos meses después de la primera, y la tercera dosis seis meses después de la segunda dosis
<input type="checkbox"/>	Poliovirus inactivado Cuatro dosis: una a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 a 18 meses y a los 4 a 6 años
<input type="checkbox"/>	Influenza Una dosis anual a fines de octubre a partir de los 6 meses de edad
<input type="checkbox"/>	Sarampión, paperas y rubeola Dos dosis: una a los 12 a 15 meses y otra a los 4 a 6 años (los bebés de 6 a 11 meses deben recibir una dosis antes de viajar al exterior)
<input type="checkbox"/>	Meningococo de los serogrupos A, C, W, Y Dos dosis: una dosis a los 11 a 12 años y otra a los 16 años
<input type="checkbox"/>	Meningococo del serogrupo B Dos dosis a los 16 a 18 años
<input type="checkbox"/>	Neumonía Cuatro dosis: una a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses y a los 12 a 15 meses
<input type="checkbox"/>	Rotavirus Dos dosis: una dosis a los 2 y a los 4 meses (Rotarix®). O bien, tres dosis: cada dosis a los 2, 4 y 6 meses (RotaTeq®)
<input type="checkbox"/>	Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap) Una dosis a los 11 a 12 años
<input type="checkbox"/>	Varicela Dos dosis: una dosis a los 12 a 15 meses y otra a los 4 a 6 años



Fuente: “Recommended Child and Adolescent Immunization Schedule for 18 Years or Younger”, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html>.

Servicios de telesalud de MDLIVE®

A partir del 1.º de junio de 2022, las consultas de telemedicina estarán disponibles por MDLIVE sin costo a los miembros. Los servicios de telesalud de MDLIVE se suman a los servicios de telesalud que su médico de atención primaria pueda ofrecer. Los médicos de MDLIVE están capacitados para realizar consultas virtuales. Pueden ayudar 24/7/365 con más de 80 afecciones habituales, como por ejemplo:

- Síntomas de resfrío
- Problemas respiratorios
- Garganta irritada
- Y más.

Existen muchas maneras de registrarse en MDLIVE o conectarse con un proveedor médico de MDLIVE:

- Descargue la aplicación MDLIVE en la tienda Google Play™ o en la Apple App Store®.
- Visite www.mdlive.com/acfl.
- Llame al **1-877-601-0641**.
- Envíe el mensaje de texto ACFL al 635483.*

MDLIVE solo se usa para atención médica de rutina. Si tiene una emergencia, llame 911.

*Pueden aplicarse cargos por mensajes y datos.



Descargue nuestra aplicación móvil sin costo alguno*

La aplicación móvil de AmeriHealth Caritas Florida está disponible para teléfonos inteligentes iPhone® y Android™ con el nombre de AHC Mobile. Para obtener la aplicación móvil, visite Google Play™ store o Apple App Store®.

*Pueden aplicarse las tarifas habituales de mensajes y datos.



Apple



Android

Escanee el código de Apple® o Android™ para descargar la aplicación.

Para obtener información actualizada sobre el coronavirus (COVID-19), visite nuestro sitio en línea www.amerihealthcaritasfl.com.

La discriminación está en contra de la ley

AmeriHealth Caritas Florida cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina ni excluye a las personas o las trata de modo diferentes por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ancestros, sexo, identidad o expresión de género u orientación sexual.

AmeriHealth Caritas Florida:

- Proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos (sin costo), tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios sin cargo (sin costo) a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame a AmeriHealth Caritas Florida al **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que AmeriHealth Caritas Florida no ha provisto estos servicios o lo ha discriminado de alguna otra manera, usted o su representante autorizado (si contamos con su autorización escrita en nuestros archivos) puede presentar una queja formal ante:

- Grievance and Appeals, P.O. Box 7368, London, KY 40742. Teléfono: **1-855-371-8078 (TTY 1-855-371-8079)**. Fax: **1-855-358-5847**.
- Puede presentar una queja formal por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas Florida está disponible para ayudarlo.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles (en inglés, *U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights*) de manera electrónica a través del Portal de Quejas sobre Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

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)

Los formularios de quejas están disponibles en:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
www.amerhealthcaritasfl.com

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.

Health and wellness or prevention information

Información de la salud y el bienestar o preventiva

Enfòmasyon prevansyon oswa enfòmasyon konsènan sante ak byennèt

ACFL_221992203-1

M1413_2103

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

CARE CONNECTION

VERANO DE 2022

CÓMO LLEVAR VIDAS MÁS SALUDABLES

¡Queremos conocer su opinión!

Cómo recuperarse del estrés

**Gane premios a través de
Healthy Behaviors
(Conductas saludables)**

**Sepa dónde ir para recibir
atención médica.**

**Lista de verificación de
vacunación infantil.**

