

CARE CONNECTION

ETE 2019

BATI LAVI AN SANTE

**#LOL: Griyen dan
pou yon bon sante!**

**Jou mondyal pou
prevansyon suisid**

Sant swen rapid

**Lawoujòl: Sa w
bezwen konnen
sou sentòm yo
e sou fason
pou w evite l**





#LOL: Griyen dan pou yon bon sante!

Kit n ap griyen dan, kit se nan nan kè nou n ap ri, nou tout ka santi nou miyò e nou ka wè lavi a pi fasil si nou aprann ri lè move bagay ap pase. Aprann ri se yon bon fason pou nou detann nou e pou nou amelyore imè nou. Li ka soulaje strès nou e li ka remonte moral nou.

E se pa sèlman anndan lespri nou bagay yo chanje, paske griyen dan pote kèk chanjman nan kò a tou:

- Lè w ri, kò w pran plis oksijèn e li libere andòfin.
- Frekans kadyak ou ak presyon ateryèl ou monte desann byen rapid, konsa ou santi w rilaks.
- Ri estimile ògàn ou yo ak sikilasyon san w, e sa pèmèt mis ou yo detann.
- Ri ede kò w libere yon seri òmòn k ap goumen kont strès ak doulè, konsa se yon mwayen natirèl pou ranfòse sistèm iminitè a e pou soulaje doulè a.

Sous: "Laughter can benefit your physical and mental health," Michigan State University, https://www.canr.msu.edu/news/laughter_can_benefit_your_physical_and_mental_health.



Uit fason pou w rilaks e pou w ri

1. Gade yon fim oswa yon emisyon tele ki komik.
2. Rele oswa pase tan ak yon zanmi ki fè w ri, epi chèche wè bagay ki amizan nan lavi a.
3. Òganize yon sware ak fanmi w oswa ak zanmi w yo pou nou jwe ansanm.
4. Li oswa koute yon bagay ki komik, tankou yon ti komik, yon emisyon radyo oswa yon chante.
5. Bay blag oswa rakonte istwa ki komik bay moun ki avè w yo.
6. Fè pratik! Pa bay tèt ou pwoblèm si w pa ri fasil: se yon bagay ou kapab aprann! Sourire epi ri, menmsi se fòse ou fòse, epi remake jan w santi w.
7. Al nan yon klèb komedi oswa al gade yon espektak komedi.
8. Chwazi kèk foto, kat oswa mesaj ki fè w ri, epi mete yo yon kote ou ka wè yo souvan.

Jou mondyal pou prevansyon suisid

Chak ane, gen plis pase 800 000 moun ki touye tèt yo nan monn nan, selon International Association for Suicide Prevention nan. Sa vle di gen yon suisid ki fèt chak 40 segonn. Jou mondyal pou prevansyon suisid la se 10 septanm.

Konsèy prevansyon

Gen bagay ou ka fè pou anpeche yon moun touye tèt li. Chèche konnen sentòm yo.

Si w panse yon moun ou renmen anvi touye tèt li, **pale sou sa**. Pale sa avè l epi montre l sa afekte w. “Mwen gen enpresyon ou pa santi w byen” se yon bon fason ou ka kòmanse konvèsasyon an. Poze l kesyon sou fason l ap jere sitiyoasyon l lan epi mande l si l janm anvi touye tèt li.

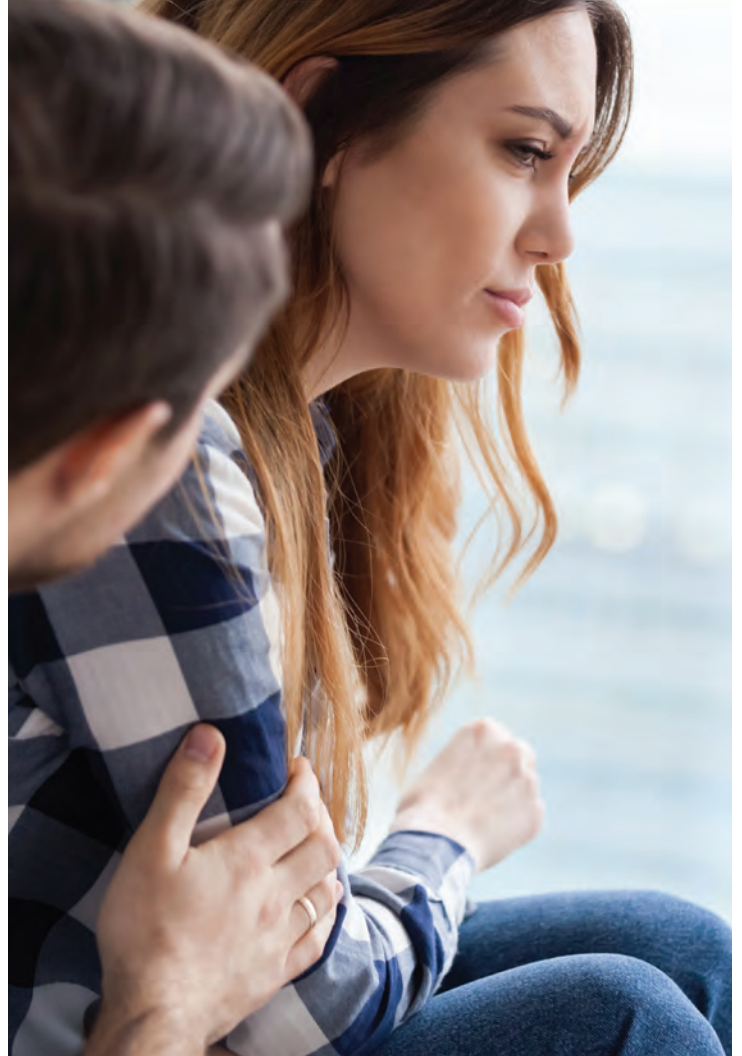
Ba l sipò epi chèche èd pou li. Rele **liy telefòn nasyonal pou prevansyon suisid la nan 1-800-273-TALK (8255)**, kote nenpòt moun ki bezwen èd ka pale ak yon espesyalis kriz ki gen fòmasyon 24 sou 24, 7 sou 7. Ede zanmi w oswa moun ou renmen an jwenn tretman. Yon moun ki pale de suisid ka bezwen al lopital jiskaske kriz la fini.

Èd la disponib kounye a

Prestige Health Choice kwè manm li yo ta toujou dwe santi yo byen. Si w toujou santi w tris, si w pa anvi fè aktivite ou te konn renmen fè yo, si w santi w sanzespwa, si w santi ou pa vo anyen oswa si w santi w san defans, tanpri kite nou ede w. Rele ekip sèvis sante konpòtmantal pou manm yo nan **1-855-371-3967 (TTY 1-888-877-5378)** epi dekouvri tout avantaj ak sèvis ou ka resevwa yo.

Si w anvi fè tèt ou oswa lòt moun mal, rele **911**.

Sous:
International Association for Suicide Prevention (IASP),
“Working Together to Prevent Suicide”,
www.iasp.info/wspd/pdf/2019/2019_wspd_brochure.pdf.
U.S. Department of Health & Human Services, “Suicidal Behavior”,
www.mentalhealth.gov/what-to-look-for/suicidal-behavior.



Ou bezwen èd?

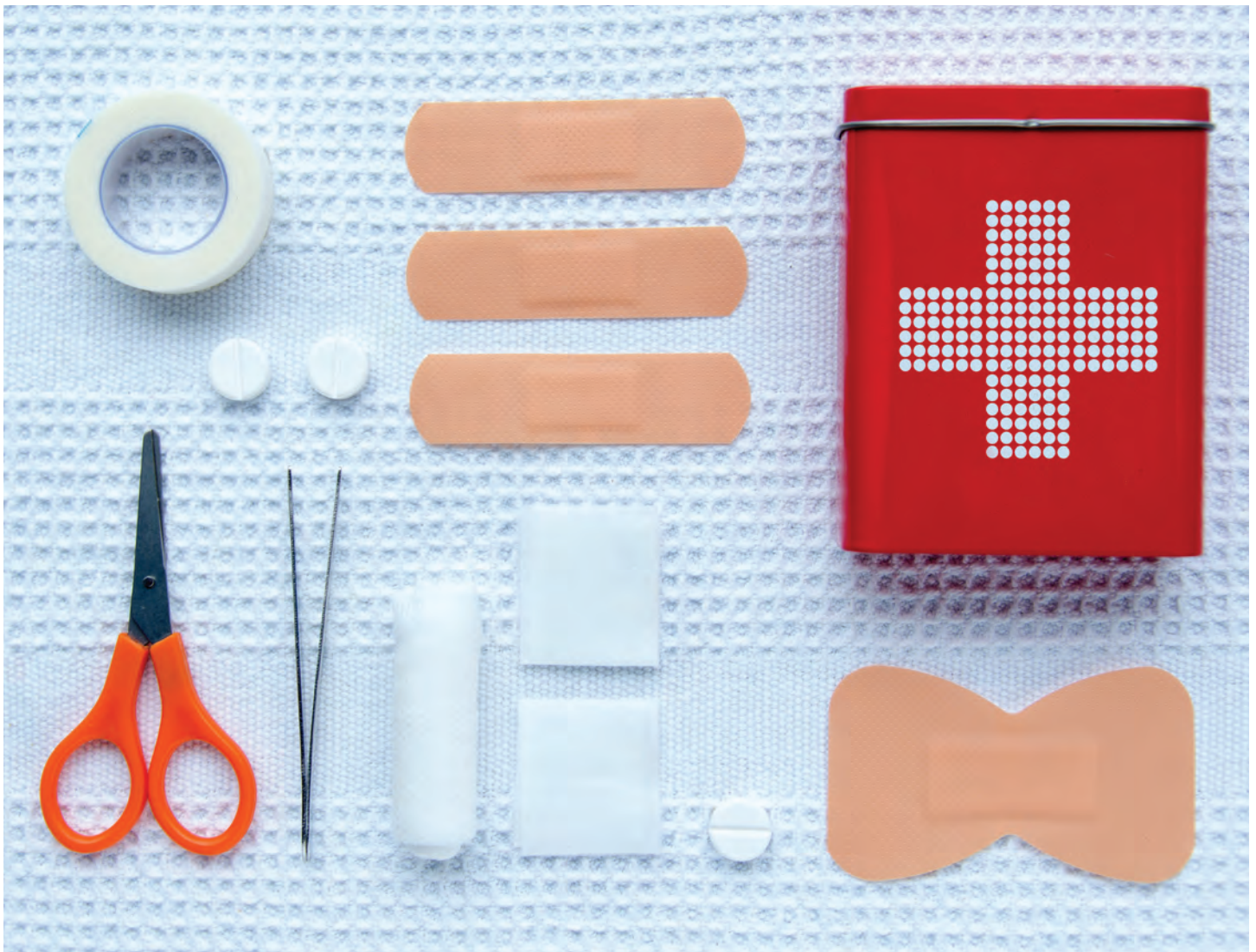
Gen sipò ki disponib nan kominote w la pou ede w amelyore sante w e rete an sante. Prestige Health Choice gen detèminasyon pou l pran swen tout moun nan nèt. Sit Entènèt nou an gen yon nouvo zouti rechèch ki disponib pou ede w jwenn resous nan zòn ou rete a, tankou manje, kote pou w rete ak pwogram GED®. Ale sou sit Entènèt nou an sou www.prestigehealthchoice.com epi klike sou **Community Resources** pou fè yon rechèch.

Find Food, Health, Housing, and Other Programs in Seconds

Enter your zip code

SEARCH

By clicking "search" you are leaving the Prestige Health Choice website. We are not responsible for the content or availability of linked sites.



Sant swen rapid

Swen rapid yo la pou pwoblèm sante ki serye, men ki pa yon ijans. Se lè ou bezwen èd nan men yon doktè, san w pa bezwen ale nan sal ijans lopital la. Men kèk pwoblèm ki ka mande swen rapid:

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

Si w bezwen swen rapid, lèfini ou pa fin konnen si se yon ijans, rele doktè swen prensipal (PCP) ou dabò. Li pral ede w decide si w bezwen al nan sal ijans lan, kay doktè w la oswa nan yon sant swen rapid ki toupre w. Si w pa rive kontakte PCP ou, ou ka toujou rele liy asistans enfimyè nou an, ki disponib 24 sou 24, 7 sou 7, nan **1-855-398-5615**. Si w al nan yon sant swen rapid, veye pou w rele PCP ou sou 24 èdtan pou yon vizit suivi.

Pou jwenn yon sant swen rapid toupre w, sèvi ak fonksyon **Find a Doctor** sou sit Entènèt nou an sou www.prestigehealthchoice.com.

Lawoujòl: Sa w bezwen konnen sou sentòm yo e sou fason pou w evite l

Nou rive nan peryòd ane a kote anpil moun ap vwayaje pou vakans ete. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) yo konseye moun pou yo pran yon vaksen kont lawoujòl (piki) si yo poko janm vaksine pou sa.

Lawoujòl se yon viris ki gaye byen fasil nan lè a lè yon moun ki genyen l touse oswa estènye. Sentòm viris la se lafyè, tous, nen k ap koule, je wouj, malgòj ak iritasyon sou po a.

Ou kapab evite pran viris lawoujòl la si w pran yon vaksen kont lawoujòl. Piki lawoujòl la sèvi pou de lòt maladi tou, sètadi malmouton ak ribeyòl. Se poutèt sa yo rele l piki “MMR” (measles, mumps, rubella). Ou ta dwe resevwa de dòz piki MMR la pou l ka pi efikas.

Men sa CDC a konseye:

- Tibebe ki gen ant 6 mwa ak 11 mwa yo ta dwe resevwa yon dòz piki MMR la anvan yo vwayaje.
- Timoun ki gen 12 mwa oswa plis yo ta dwe resevwa de dòz nan yon espas omwen 28 jou.
- Adolèsan ak adilt ki pa t janm gen lawoujòl oswa ki pa t janm pran piki a ta dwe resevwa de dòz nan yon espas omwen 28 jou.
- Moun ki pral soti Etazini yo ta dwe pran tout piki yo omwen de semèn anvan yo soti nan peyi a.

Si w gen kesyon sou piki a, rele PCP ou. Si w panse ou te bò kote yon moun ki gen viris lawoujòl la oswa si w gen sentòm viris la, rele PCP ou tousuit.

Plis moun kòmanse gen lawoujòl nan peyi Etazini. Ou bezwen konnen risk sante yo pou moun ki pa vaksine yo. Tanpri ale sou sit Entènèt CDC a nan adrès www.cdc.gov/measles pou w jwenn plis enfòmasyon.

Sous:
“Measles (Rubeola)”, Centers for Disease Control and Prevention, 31 me 2019, <https://www.cdc.gov/measles/>.





Rete an kontak!

Èske w fèk chanje kay oswa nimewo telefòn? Pa bliye fè nou konn sa, konsa n ap ka kontakte w pou ba w enfòmasyon sou sante w ak sou avantaj ou yo. Si w ta renmen mete kowòdone w yo ajou, rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-855-355-9800 (TTY 1-855-358-5856)**.

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 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-19592325
M1384_1812

CARE CONNECTION

ETE 2019

BATI LAVI AN SANTE

#LOL: Griyen dan pou yon
bon sante!

Jou mondyal pou
prevansyon suisid

Sant swen rapid

Lawoujòl: Sa w bezwen
konnen sou sentòm yo
e sou fason pou w evite l



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 ઉપયોગીસાધનોની 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。