

Boletín informativo para miembros de AmeriHealth Caritas Ohio



Alimentación saludable a bajo costo

¿Le preocupa que comer alimentos saludables le cueste demasiado?

Con unos pequeños cambios, podrá mantenerse dentro de su presupuesto para comestibles. Comience con estos consejos:

- Puede ser difícil encontrar comida cuando vive lejos del supermercado. Intente encontrar pequeñas tiendas locales y mercados de agricultores visitando ohioproud.org y haciendo clic en “Find a farm market”.
- Antes de ir a la tienda, escriba su lista de compras. Planifique comidas y meriendas para una semana. Compre solo lo que necesita. Cuando esté disponible, elija las marcas de la tienda. Compre productos enlatados y congelados que cuesten menos y duren más.

Además, intente utilizar alimentos más económicos y más nutritivos en sus planes de alimentación, como lentejas, frijoles, mantequilla de maní, bananas, huevos y manzanas.

- ¿Tiene dificultades para pagar la comida o encontrar alimentos saludables? Busque recursos alimentarios locales en línea, como ohiofoodbanks.org/foodbanks, foodpantries.org/st/Ohio o feedingamerica.org/hunger-in-america/ohio. Para los beneficios del Departamento de Empleo y Servicios Familiares de Ohio, como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), explore jfs.ohio.gov/cash-food-and-refugeeassistance/family-assistance.

¿Tiene una membresía en línea de WW?

¿Tiene entre 18 y 64 años? Si es así, puede obtener una membresía en línea de WW (anteriormente Weight Watchers) sin costo alguno durante seis meses. Es posible que se apliquen algunas restricciones y limitaciones.

Beneficio de alimentos como medicina

Los miembros calificados de AmeriHealth Caritas Ohio recientemente dados de alta de un hospital, inscritos en nuestro programa de diabetes, y las miembros embarazadas/mamás primerizas y sus familias pueden recibir comidas a domicilio sin costo.

¿Quiere ver una lista completa de programas de salud especiales? Para obtener una lista completa de programas especiales, consulte su Manual para miembros o visite nuestro sitio web en www.amerihealthcaritasoh.com.

Aparte tiempo para las visitas de niño sano



Si bien puede parecer difícil incluir todo en su apretada agenda, no querrá saltarse las visitas de niño sano. Según la Academia Americana de Pediatría, los niños deben recibir una visita la primera semana después del nacimiento y en los meses 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30. Los niños necesitan una visita de niño sano cada año de los 3 a 21 años.

Los grandes beneficios para el bienestar

Cada visita de niño sano cubre una amplia gama de necesidades de salud, según la edad de su niño. Estas pueden incluir:

- Vacunas
- Un examen físico
- Exámenes de detección apropiados para la edad, incluidos visión, audición, colesterol, presión arterial y trastorno del espectro autista.
- Una evaluación de salud emocional
- Para los adolescentes, es momento de hablar sobre temas como el consumo de

alcohol, el consumo de tabaco, las drogas, la actividad sexual, la depresión y la ansiedad.

Las mentes y los cuerpos de los niños crecen rápidamente. Antes de la cita, escriba las preguntas sobre el bienestar de su niño que le gustaría discutir. Estas visitas son un buen momento para hablar sobre:

- Alimentación saludable
- Horario de dormir adecuado
- Actividad física
- Cómo le está yendo a su niño en la escuela, en casa y en sus otras actividades.

Chequeos de vacunas

Se administran diferentes vacunas según la edad del niño y comienzan desde el nacimiento. Los niños mayores y los adolescentes también necesitan vacunas. Las vacunas pueden proteger a su niño de enfermedades graves. Pregúntele al proveedor de su niño si le toca recibir alguna vacuna.

Los adultos también necesitan vacunas

Las vacunas son tan importantes para los adultos como para los niños, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Algunas de las vacunas que puede necesitar incluyen:

- Herpes zóster
- Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap)
- Gripe
- VPH
- Hepatitis B
- Hepatitis A
- Neumonía

Hable con su proveedor de atención médica sobre qué vacunas necesita y cuándo recibirlas.

El beneficio Mission GED

Este programa de AmeriHealth Caritas Ohio puede ayudar a los miembros a lograr su meta de obtener un diploma equivalente a la escuela secundaria (HSE)/GED. Puede obtener consejería con vales de examen para realizar exámenes para obtener un diploma HSE sin costo alguno para usted. Proporcionamos un entrenador de programa para ayudarlo.

Fuentes: American Academy of Pediatrics (healthychildren.org); Annals of Family Medicine (annfamned.org); Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov); U.S. Department of Health and Human Services (health.gov/myhealthfinder; hhs.gov); npj Digital Medicine (nature.com/npjdigitalmed); American Lung Association (lung.org); U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health (medlineplus.gov)

No pierda de vista las señales de depresión en los hombres

Si se siente triste, ansioso, desesperado o inquieto, estas pueden ser señales de depresión. Es importante conocer los síntomas de la depresión y buscar ayuda de inmediato.

Los hombres tienen muchas menos probabilidades de recibir ayuda para la depresión que las mujeres. Los síntomas pueden incluso ser diferentes para los hombres. Quizás no quiera hablar de sus sentimientos o no se dé cuenta de que sus síntomas podrían ser depresión.

Señales a tener en cuenta

Una de las cosas más importantes que puede hacer es estar atento a las señales de depresión. En los hombres, la depresión puede manifestarse como:

- Usar alcohol o drogas para afrontar la situación
- Ira y agresión
- Cansancio
- Irritabilidad
- Problemas para dormir

Señales comunes para todas las personas pueden incluir:

- Sentirse de triste o sensación de vacío
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- Dificultad para concentrarse o recordar información
- Cambios en el apetito
- Pensamientos suicidas
- Dolor, como dolores de cabeza o problemas digestivos



- Dificultad para mantenerse al día con las responsabilidades
- Si nota alguna de estas señales, visite a su proveedor de atención médica.

La ayuda está en camino

No espere a que la depresión desaparezca por sí sola. Cuanto antes comience el tratamiento, más rápido empezará a sentirse mejor.

Algunos tratamientos y medicamentos pueden tardar varias semanas en funcionar. Mientras tanto, estas cosas podrían ayudar:

- Siga una rutina diaria.

- Divida las tareas en tareas más pequeñas y haga lo que pueda.
- Pase tiempo con personas con las que disfrute.
- Hable sobre sus sentimientos con su pareja, un amigo cercano o un familiar.
- Evite tomar decisiones importantes hasta que se sienta mejor.

Línea de vida de crisis y suicidio 988

Si tiene pensamientos de autolesionarse o quitarse la vida, llame a su proveedor, marque el 988 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Línea de llamadas de enfermeras 24/7

Siempre puede llamar y hablar con nuestras enfermeras tituladas sin costo alguno para usted. Le darán consejos cuando su proveedor de salud no esté disponible y este servicio es completamente confidencial.

Para hablar con una enfermera, llame al 1-833-625-6446 (TTY 1-833-889-6446), las 24 horas al día, los siete días a la semana. Si tiene una emergencia, llame al 911.

Fuentes: Anxiety & Depression Association of America (adaa.org); National Institutes of Mental Health (nimh.nih.gov); U.S. Department of Health and Human Services (suicidepreventionlifeline.org/current-events/the-lifeline-and-988)

Aviso de no discriminación

AmeriHealth Caritas Ohio cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, religión, género, identidad de género, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estatus militar, estatus de veterano, ascendencia, información genética, estado de salud o necesidad de servicios de salud al recibir servicios de salud. AmeriHealth Caritas Ohio no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de raza, color, religión, género, identidad de género, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estatus militar, estatus de veterano, ascendencia, información genética, estado de salud o necesidad de servicios de salud al recibir servicios de salud.

AmeriHealth Caritas Ohio brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen efectivamente con nosotros, tales como:

- Intérpretes cualificados de lenguaje de señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

AmeriHealth Caritas Ohio brinda servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios para Miembros al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si cree que AmeriHealth Caritas Ohio no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otra manera por motivos de raza, color, religión, género, identidad de género, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estatus militar, estatus de veterano, ascendencia, información genética, estado de salud o necesidad de servicios de salud al recibir servicios de salud, puede presentar una queja ante:

- AmeriHealth Caritas Ohio Grievances P.O. Box 7133 London, KY 40742
- También puede presentar una queja por teléfono en el **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si necesita ayuda para presentar una queja, Servicios para Miembros de AmeriHealth Caritas Ohio está disponible para ayudarle. Puede comunicarse con Servicios para Miembros las 24 horas del día, los siete días de la semana, en el **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.:

- Electrónicamente a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**
- Por correo:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
- Por teléfono en el **1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)**

Los formularios de queja están disponibles en **www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**.

AmeriHealth Caritas Ohio se compromete a mantener la privacidad y seguridad de la información personal de los miembros de su plan. Lea más sobre nuestras prácticas de privacidad en **www.amerihealthcaritasoh.com/privacy-notice.aspx**

Aviso de no discriminación

AmeriHealth Caritas Ohio cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, religión, género, identidad de género, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estatus militar, estatus de veterano, ascendencia, información genética, estado de salud o necesidad de servicios de salud al recibir servicios de salud. AmeriHealth Caritas Ohio no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por motivos de raza, color, religión, género, identidad de género, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estatus militar, estatus de veterano, ascendencia, información genética, estado de salud o necesidad de servicios de salud al recibir servicios de salud.

AmeriHealth Caritas Ohio brinda ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen efectivamente con nosotros, tales como:

- Intérpretes cualificados de lenguaje de señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

AmeriHealth Caritas Ohio brinda servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios para Miembros al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si cree que AmeriHealth Caritas Ohio no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otra manera por motivos de raza, color, religión, género, identidad de género, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estatus militar, estatus de veterano, ascendencia, información genética, estado de salud o necesidad de servicios de salud al recibir servicios de salud, puede presentar una queja ante:

- AmeriHealth Caritas Ohio Grievances P.O. Box 7133 London, KY 40742
- También puede presentar una queja por teléfono en el **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si necesita ayuda para presentar una queja, Servicios para Miembros de AmeriHealth Caritas Ohio está disponible para ayudarle. Puede comunicarse con Servicios para Miembros las 24 horas del día, los siete días de la semana, en el **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.:

- Electrónicamente a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**
- Por correo:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
- Por teléfono en el **1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)**

Los formularios de queja están disponibles en **www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**.

AmeriHealth Caritas Ohio se compromete a mantener la privacidad y seguridad de la información personal de los miembros de su plan. Lea más sobre nuestras prácticas de privacidad en **www.amerihealthcaritasoh.com/privacy-notice.aspx**



English:

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

If you have any problem reading or understanding this or any other AmeriHealth Caritas Ohio information, please contact Member Services at **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** for help at no cost to you. We can explain this information in English or in your primary language. The information in other languages is at no cost to you. You can also get this information for free in other formats, such as large print, braille, or audio.

Spanish:

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin cargo. Llame al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si tiene algún problema para leer o comprender esta o cualquier otra información de AmeriHealth Caritas Ohio, comuníquese con Servicios al Miembro al **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** para recibir ayuda sin costo alguno para usted. Podemos explicarle esta información en inglés o en su idioma principal. La información en otros idiomas no tiene costo para usted. Además, puede obtener esta información sin cargo en otros formatos, como impresión en letra grande, braille o audio.

Ukrainian:

УВАГА: Якщо ви говорите українською мовою, ви маєте право на безкоштовні мовні послуги. Телефонуйте за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Якщо вам важко прочитати або зрозуміти цю або іншу інформацію, надану AmeriHealth Caritas Ohio, будь ласка зв'яжіться зі службою підтримки та обслуговування клієнтів за номером **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, щоб отримати безкоштовну допомогу. Ми можемо пояснити цю інформацію англійською або вашою рідною мовою. Інформація іншими мовами надається вам безкоштовно. Ви також можете отримати цю інформацію безкоштовно в інших форматах, наприклад, великим шрифтом, шрифтом Брайля, або у вигляді аудіо.

Haitian French Creole:

ATANSYON: Si w pale kreyòl ayisyen, genyen sèvis pou ede w nan lang pa w ki disponib gratis pou ou. Rele nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si w gen lòt difikilte pou li oswa pou konprann enfòmasyon sa yo oswa nenpòt lòt enfòmasyon ki soti nan AmeriHealth Caritas Ohio, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** pou jwenn èd san sa pa koute w anyen. Nou ka esplike enfòmasyon sa yo ann anglè oswa nan lang manman w. Ou ka jwenn enfòmasyon sa yo nan lòt lang san sa pa koute w anyen. Epitou, ou ka jwenn enfòmasyon sa yo gratis nan lòt fòm, tankou gwo karaktè, karaktè bray oswa fòm odyo.

Nepali/Nepalese (Nepal):

ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका निम्ति भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू नि:शुल्क रूपमा उपलब्ध हुन्छन् ।
1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446) मा फोन गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई यो वा AmeriHealth Caritas Ohio को अन्य कुनै पनि जानकारी पढ्न वा बुझ्न कुनै पनि समस्या हुन्छ भने कृपया तपाईंलाई कुनै पनि शुल्क नलाग्ने गरी मद्दतका लागि सदस्य सेवालार्इ **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** मा सम्पर्क गर्नुहोस् । हामीले यस जानकारीलाई अंग्रेजी वा तपाईंको प्राथमिक भाषामा वर्णन गर्न सक्छौं । जानकारी अन्य भाषाहरूमा नि:शुल्क उपलब्ध हुन्छ । तपाईंले यो जानकारी अन्य स्वरूपहरूमा नि:शुल्क पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै कि ठूलो छपा, ब्रेल वा अडियो ।

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية لك مجانًا. اتصل بالرقم **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.
إذا كانت لديك أي مشكلة في قراءة أو فهم هذه المعلومات أو أي معلومات أخرى عن AmeriHealth Caritas Ohio فيرجى الاتصال بخدمات الأعضاء على الرقم **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** للحصول على المساعدة بدون أي تكلفة عليك. يمكننا شرح هذه المعلومات باللغة الإنجليزية أو بلغتك الرئيسية. المعلومات باللغات الأخرى بدون أي تكلفة عليك. كما يمكنك الحصول على هذه المعلومات مجانًا بصيغ أخرى مثل مطبوعة كبيرة، أو بطريقة برايل أو بصيغة صوتية.



Russian:

ВНИМАНИЕ: если вы говорите по-русски, в вашем распоряжении бесплатные услуги переводчика. Позвоните по тел. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Если у вас возникли проблемы с чтением или пониманием этой или любой иной информации об AmeriHealth Caritas Ohio, вы можете бесплатно обратиться за помощью в отдел обслуживания участников по тел. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**. Мы объясним вам эту информацию либо по-английски, либо на вашем родном языке. Информация на других языках предоставляется вам бесплатно. Также данную информацию можно бесплатно получить в других форматах, например, крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в аудиоформате.

Somali:

FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadasho af-Soomaali, adeegyada caawimaada luqadda oo bilaash ah, ayaa diyaar kuu ah. Wac **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Haddii aad wax dhibaato ah ku qabto akhrinta ama fahmitaanka tan ama macluumaadka kale ee AmeriHealth Caritas Ohio, fadlan kala xiriir Adeegyada Xubinta **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** si aad u hesho caawimaad aan wax kharash ah kugu fadhiyin. Waxaan ku sharxi karnaa macluumaadkan Af-Ingiriis ama afkaaga hooyo. Macluumaadka luqadaha kale ku qoran wax kharash ah kuguma fadhiyaan. Waxad sidoo kale macluumaadkan ku heli kartaa qaabab kale oo bilaash ah, sida far waaweyn, farta indhoolaha, ama maqal.

French:

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont mis à votre disposition gratuitement. Appelez-nous au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Si vous avez du mal à lire ou que vous ne compreniez pas ce message ou d'autres informations fournies par AmeriHealth Caritas Ohio, veuillez contacter l'équipe de service aux adhérents au **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** pour recevoir une aide gratuitement. Nous vous expliquerons ces informations en anglais ou dans votre langue maternelle. Vous pouvez recevoir ces informations gratuitement dans d'autres langues. Vous pouvez également obtenir ces informations gratuitement dans d'autres formats, notamment en gros caractères, en braille ou sur format audio.

Kinyarwanda (Burundi):

MENYA NEZA: Nimba uvuga Ikirundi (Burundi), ama seruvise afasha mu vy'indimi, atangwa ku buntu, arahari ku bwanyu. Hamagara kuri **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Nimba hariho ingorane iyo ariyo yose ituma utoroherwa gusoma canke gutahura ibi canke amakuru ayo ariyo yose ya AmeriHealth Caritas Ohio, usabwe kwitura Member Services (Igisata Citaho Abanywanyi) uciye kuri numero **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** kugira uronke ubufasha ku buntu. Turashobora kugusigurira aya makuru mu Congereza canke mu rurimi rwawe kavukire. Ayo makuru atanzwe mu zindi ndimi nta mahera uyangira. Urashobora kandi kuronka aya makuru ku buntu mu bundi buryo, nko mu nyandiko nini, mu nyandiko zikoreshwa n'impumyi, canke mu buryo bw'amajwi.

Swahili:

TAHADHARI: Ikiwa unazungumza Kiswahili, utapokea huduma za usaidizi wa lugha, bila malipo. Piga simu kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Ikiwa una tatizo lolote la kusoma au kuelewa taarifa hii au nyingine yoyote ya AmeriHealth Caritas Ohio, tafadhali wasiliana na Huduma za Wanachama kupitia **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** ili upate msaada bila gharama yoyote. Tunaweza kukueleza habari hii kwa Kiingereza au katika lugha yako ya msingi. Taarifa katika lugha zingine haitakuwa na gharama kwako. Pia unaweza kupata taarifa hii bila malipo katika miundo mingine kama vile, maandishi makubwa, breli, au sauti.

Uzbek (Uzbekistan):

DIQQAT: Agar siz o'zbek tilini bilsangiz, til bo'yicha yordam xizmati siz uchun bepul. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** raqamiga qo'ng'iroq qiling.

Agar sizda ushbu ma'lumotni yoki boshqa AmeriHealth Caritas Ohio ma'lumotlarini o'qish yoki tushunishda muammo bo'lsa, iltimos, bepul yordam olish uchun **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** raqami orqali Xizmat ko'rsatish bo'limi bilan bog'laning. Biz bu ma'lumotni ingliz tilida yoki ona tilingizda tushuntirishimiz mumkin. Mazkur ma'lumotlar boshqa tillarda ham siz uchun bepul taqdim etiladi. Shuningdek, siz ushbu ma'lumotni katta hajmda, brayl alifbosida yoki audio kabi boshqa formatlarda bepul olishingiz mumkin.



Pashtu (Afghanistan):

توجه: که تاسی په پښتو ژبه غږېږئ، د ژبې د مرستې وړیا خدمتونه ستاسې لپاره موجود دي. دې **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** شمېرې ته زنگ ووهئ.

که تاسې د دې معلوماتو یا هم د AmeriHealth Caritas Ohio د نورو معلوماتو لوستلو یا پوهېدلو کې مشکل لرئ، مهرباني وکړئ په وړیا ډول د مرستې لپاره د غړو خدمتونو سره په **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** شمېره اړیکه ونیسئ. مور کولی شو په انگلېسي ژبه کې یې ستاسې لومړنۍ ژبه کې دا معلومات تاسې ته تشریح کړو. په نورو ژبو کې معلومات تاسې ته د کوم لګښت پرته درکول کېږي. همدارنګه تاسې کولی شئ په وړیا ډول دا معلومات په نورو بڼو او فارمېټونو کې هم ترلاسه کړئ، لکه غټ چاپ، برېل، یا غږیز.

Turkish:

DİKKAT: Türkçe konuşuyorsanız, sizin için ücretsiz dil yardım hizmetleri mevcuttur. **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** numaralı telefonu arayın.

Bu notu veya başka herhangi bir AmeriHealth Caritas Ohio bilgi notunu okumada veya anlamada sorun yaşarsanız lütfen ücretsiz yardım için **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** no lu telefondan Üyelik Hizmetleri ile iletişime geçin. Bu bilgileri size İngilizce veya ana dilinizde açıklayabiliriz. Diğer dillerde size verilecek bilgiler için ücret talep edilmez. Bu bilgileri, büyük baskı, Braille alfabesi veya audio gibi diğer formatlarda da ücretsiz olarak alabilirsiniz.

Dari (Afghanistan):

توجه: اگر به لسان افغانی گپ میزنید، خدمات مساعدت لسانی به صورت رایگان به شما ارائه میشود. با نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید.

اگر در خواندن یا درک این مطلب یا کدام معلومات سائری از AmeriHealth Caritas Ohio مشکل دارید، لطفاً برای دریافت کمک رایگان با خدمات اعضا به نمبر **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** به تماس شوید. ما میتوانیم این معلومات را به لسان انگلیسی یا به لسان اصلی شما توضیح دهیم. معلومات به لسان های سائر به صورت رایگان به شما ارائه میشود. همچنان میتوانید این معلومات را به صورت رایگان در فارمت های سائر مانند چاپ بزرگ، خط بریلی یا صوتی دریافت کنید.

Vietnamese:

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có sẵn dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hãy gọi **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**.

Nếu quý vị gặp khó khăn trong quá trình đọc hoặc hiểu thông tin này hoặc bất kỳ thông tin nào khác của AmeriHealth Caritas Ohio, vui lòng liên hệ Ban Dịch Vụ Khách Hàng theo số **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)** để được hỗ trợ miễn phí. Chúng tôi có thể giải thích thông tin này bằng Tiếng Anh hoặc bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của quý vị. Thông tin ở ngôn ngữ khác được cung cấp miễn phí cho quý vị. Quý vị cũng có thể nhận thông tin này miễn phí ở các định dạng khác, chẳng hạn như định dạng chữ in khổ lớn, chữ nổi hoặc âm thanh.

Return Mail Processing Center
200 Stevens Drive
Philadelphia, PA 19113

Todas las imágenes se utilizan bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un(a) modelo a menos que se indique lo contrario.

11196MS Desarrollado por Krames, una solución WebMD Ignite.

Este boletín tiene como objetivo ayudarle a conocer su estado de salud. No debe reemplazar a su médico. Si tiene preguntas, hable con su proveedor de atención médica. Si cree que necesita consultar a su médico debido a algo que ha leído en esta información, comuníquese con su médico. Nunca se detenga ni espere para recibir atención médica por algo que haya leído en este material.

Esté atento al plomo

El plomo es altamente tóxico. El envenenamiento por plomo a menudo no causa ningún síntoma obvio. Es particularmente peligroso para los niños pequeños. Incluso los niveles bajos pueden causar problemas para aprender, prestar atención y comportarse.

El plomo se puede encontrar en:

- Polvo de pinturas con plomo utilizadas en muchas casas construidas antes de 1978
- Agua potable que corre por tuberías de plomo
- Tierra alrededor de una casa
- Juguetes y joyas

Hable con el pediatra de su niño sobre las pruebas de detección de plomo. También puede revisar los materiales del Programa de prevención de intoxicación



por plomo y hogares saludables de Ohio para padres en **odh.ohio.gov/knowour-programs/childhood-leadpoisoning/for-parents**.

Complete la primera evaluación de su niño al año de edad para recibir \$10 en su tarjeta CARE. Para recibir \$15 en su tarjeta CARE, complete la segunda evaluación de su niño a los 2 años.

Reciba recompensas en su tarjeta CARE por hábitos saludables: ¡así de fácil!

Para comenzar a recibir recompensas, todo lo que tiene que hacer es completar una encuesta de salud (**www.amihealthcaritasoh.com/hra**) o una de las pruebas de detección de los exámenes de salud o chequeos médicos recomendados.

Puede utilizar su tarjeta en cualquiera de los comercios participantes:

- CVS
- Dollar General
- Family Dollar
- Rite Aid
- Walgreens
- Walmart
- Target
- Kroger

Recuerde llevar consigo su Tarjeta CARE. Necesitará la tarjeta para pagar sus artículos elegibles.