

Fè konnen ou renmen nou oswa suiv nou!

Jwenn dènye enfòmasyon pou manm yo, konsèy pou sante w ak byennèt ou, enfòmasyon sou evènman k ap fèt nan kominote w, resous ki itil ak plis bagay toujou.



Nan nimewo sa a

Pwoteje tèt ou kont grip la	2
Yon nouvo ekip pedyatrik, vaksen ak depistaj plon.....	3
Vizit sante adomasil	5
Empòtans depistaj sante yo	7
Fason pou jere sante mantal ou pandan sezon fèt yo.....	12



RAPÈL!

Pa pèdi kouvèti asirans Medicaid ou a!

Èske ou
konnen dat
renouvèlman
w pou ane a?



www.amerihealthcaritasoh.com

Si w pa konnen, rele ekip sèvis pou manm yo oswa rele Depatman Travay ak Sèvis pou Fanmi konte w la (CDJFS) nan **1-844-640-6446**, lendi pou vandredi, soti 8 è nan maten rive 4 è nan aprèmidi. Gen moun ki pèdi kouvèti asirans Medicaid yo a paske yo pa t rann yo kont li t ap mal fini. Se pou ou konnen dat ou yo. Si w pa konnen yo oswa si w bezwen èd pou renouvle kouvèti asirans ou an, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, sèt jou sou sèt.

Sonje, ou kapab renouvle:



Pa lapòs



Nan telefòn



Sou Entènèt



An pèsòn



PWOTEJE TÈT OU AK KOMINOTE W Rezon ki fè vaksen kont grip la enpòtan



Chak ane, viris grip la chanje. Se sa k fè syantifik yo vini ak yon nouvo vaksen pou goumen kont kalite viris ki pi komen yo pou sezon an. Grip la pa yon senp rim. Se yon maladi ki kapab grav e ki bay sentòm tankou layè, tous ak malgòj. Li ka fè w oblije entène lopital epi li ka menm touye w. Se pou rezon sa a se pa ti enpòtan li enpòtan pou ou pran yon piki kont grip la. Li kapab pwoteje w kont kalite grip ki pi komen yo prevwa pou sezon an.

Aprè ou pran piki kont grip ou a, li ka pran anviwon de semèn pou pwoteje kò w. Lè ou pran vaksen an, sa fè w gen mwens risk pou ou pran grip la epi pou ou transmèt li bay lòt moun, sitou moun ki fè fas ak yon pi gwo risk, tankou tibebe yo, granmoun aje yo ak/oswa moun ki deja gen pwoblèm sante. Pa ret tann! Pake avèk doktè w oswa avèk pwofesyonèl sante w sou piki kont grip la. Pwoteje tèt ou, fanmi w ak kominote w pandan sezon grip sa a.

AJI JODI A

- Rele doktè w oswa pwofesyonèl sante w pou pran randevou pou vaksen an.
- Èske ou bezwen èd pou pran randevou? Rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, sèt jou sou sèt.

Sous:

“Who Needs a Flu Vaccine,” Centers for Disease Control, 3 oktòb 2024, https://www.cdc.gov/flu/vaccines/vaccinations.html#cdc_generic_section_4-people-who-should-not-get-a-flu-shot

“Seasonal Flu Vaccine Basics,” Centers for Disease Control, 17 septanm 2024, <https://www.cdc.gov/flu/vaccines/index.html>

“Key Facts About Seasonal Flu Vaccine,” Centers for Disease Control, 17 septanm 2024, <https://www.cdc.gov/flu/vaccines/keyfacts.html>



NOUVOTE!

Ekip byennèt pedyatrik

AmeriHealth Caritas Ohio genyen yon nouvo ekip byennèt pedyatrik. Li kapab ede w pran randevou pou vizit prevansyon pou pitit ou, pou vizit kay dantis yo, pou transpò e pou anpil lòt resous ki disponib nan kominote w la, selon sa pitit ou a bezwen.



VERITE N° 1:

Timoun yo bezwen yon vizit prevantif lè yo rive nan laj 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 ak 30 mwa.

Lè yo rive nan laj twa lane, timoun yo (ak adilt yo tou!) ka ale kay doktè pou yon vizit prevantif yon fwa chak ane. Lè ou ale nan randevou sa yo, ou kapab jwenn rekonpans sou kat CARE w la.

Si w bezwen èd pou pran randevou, rele ekip byennèt pedyatrik la nan **1-833-891-1700**, lendi pou vandredi, soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi.



VERITE N° 2:

Li posib pou doktè pitit ou a te jwenn yon fòmasyon pou bay egzamen sante bouch.

Timoun yo ta dwe ale kay dantis la lè yo rive nan laj yon lane oswa nan lespas sis mwa apre yo gen premye dan yo ki leve. Dantis la ap fè w konnen kilè pitit ou bezwen tounen.

Si w bezwen èd pou pran randevou kay dantis pou pitit ou a, rele ekip byennèt pedyatrik la nan **1-833-891-1700**, lendi pou vandredi, soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi.

Vaksen

Vaksen yo la pou ede w goumen kont mikwòb ak maladi yo. Gen moun ki sibi efè segondè lè yo pran yo piki, tankou lafyèv, fatig ak/oswa doulè nan kò a. An jeneral, efè sa yo disparèt apre yon jou oswa de jou. Lè ou ale nan vizit sa yo, pitit ou a ka pran tout vaksen li bezwen yo nan lè li sipoze jwenn yo. Ofiramezi pitit ou a vin pi gran, l ap bezwen mwens vaksen. Si gen nenpòt bagay ki trakase w, pale sou sa avèk doktè pitit ou a.

Depistaj plon

Pitit ou a pral fè yon tès depistaj plon nan vizit prevantif 12 mwa ak 24 mwa l yo. Doktè a ap pran yon ti echantyon san sou dwèt li, talon pye li oswa bra li. Tès sa a enpòtan paske gen anpil timoun ki pa gen sentòm. Yon nivo plon ki wo nan san an kapab lakòz:

- Reta nan kwasans ak nan devlopman
- Pwoblèm nan aprantisaj ak nan konpòtman
- Pwoblèm nan kapasite pou tande a ak kapasite pou pale a
- Domaj nan sèvo a ak nan sistèm nève a

Si pitit ou a genyen sis lane oswa mwens, men ou pa konnen si l te fè tès la, tanpri pale sou sa ak doktè l la.

Evalyasyon otis vityèl

AmeriHealth Caritas Ohio travay avèk Zest Pediatric Network pou ofri evalyasyon otis vityèl. Si pitit ou a genyen ant 18 mwa ak 11 lane epi li gen sentòm reta nan devlopman l lan oswa si l gen sentòm twoub espèk otis, oubyen si li sou yon lis datant pou yo evalye l, Zest Pediatric Network la pou soutni w. Kit se ou menm, kit se doktè pitit ou a, kit se yon pwofesè ki fè konnen li enkyè, ekip nou an pral ede w fè sa ki pou fèt la. Kounye a, ou kapab ale sou sit Entènèt <https://zestped.com/autism> epi chwazi Start the Evaluation Process (kòmanse pwosesis evalyasyon an) <https://zestped.com/autism-contact-form>. Si w bezwen èd pou pran randevou, rele ekip byennèt pedyatrik la nan **1-833-891-1700**, lendi pou vandredi, soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi.



Evalyasyon sante konpòtmantal pou OhioRISE

Selon Centers for Disease Control yo (CDC), gen prèske yon timoun sou chak senk timoun ki genyen ant 3 ak 17 lane ki soufri yon pwoblèm sante emosyonèl oswa konpòtmantal.¹ Epitou, swisid se pi gwo kòz lanmò pou timoun Ohio ki genyen ant 10 ak 14 lane yo, epi se dezyèm kòz lanmò pou timoun ki genyen ant 14 ak 24 lane yo, selon sa Ohio Children's Hospital rapòte.²

Si ou menm oswa pitit ou a ki gen ant 0 ak 20 lane gen pwoblèm nan domèn sante konpòtmantal, OhioRISE kapab ede w. Men nan ki domèn:

- Bezwen nan domèn sante mantal
- Pwoblèm abi sibstans
- Otis oswa lòt reta devlopmantral
- Pwoblèm ak lajistis oswa pwoblèm ak ajans sèvis pwoteksyon timoun nan
- Difikilte nan lekòl la
- Difikilte nan relasyon, san wete ak lòt timoun parèy li ak/oswa ak fanmi an

OhioRISE se yon pwogram sante konpòtmantal espesyalize ki travay avèk nou. Pou konnen si w kalifye pou OhioRISE, ou kapab pran randevou pou yon evalyasyon bezwen ak fòs pou timoun ak adolesan (Child and Adolescent Needs and Strengths, CANS). Tanpri kontakte CareStar nan **1-800-616-3718** oswa voye yon imèl nan **CANS@CareStar.com**; oubyen kontakte ekip byennèt pedyatrik la nan **1-833-891-1700**, lendi pou vandredi, soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, pou jwenn plis enfòmasyon.

Sous:

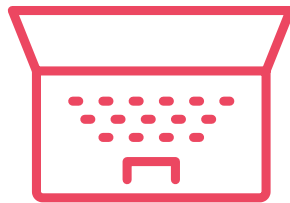
"Older children and teens need vaccines too!" Centers for Disease Control, 20 jen 2025, <https://www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/adolescent-easyread.html>

"Good Oral Health Starts Early: AAP Policy Explained," David Krol, MD, MPH, FAAP, Kaitlin Whelan, MD, FAAP, Healthychildren.org, 19 desanm 2022, <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/Brushing-Up-on-Oral-Health-Never-Too-Early-to-Start.aspx>

"OhioRISE (Resilience through Integrated Systems and Excellence)," Ohio Department of Medicaid, yon sous enfòmasyon nou te konsilte 8 septanm 2025, <https://managedcare.medicaid.ohio.gov/managed-care/ohiorise>

1. "Data and Statistics on Children's Mental Health," Centers for Disease Control, 5 jen 2025, <https://www.cdc.gov/children-mental-health/data-research/index.html>

2. "Ohio Youth Suicide Prevention Collaborative," Ohio Children's Hospital Association, yon sous enfòmasyon nou te konsilte 5 septanm 2025, <https://ohiochildrenshospitals.org/how-we-collaborate/zerosuicide/>



Fason pou jwenn swen sante lakay ou

Nou kontan anonse yon nouvo benefis pou swen sante ou bezwen jwenn lakay ou. Li enpòtan pou ou jwenn swen ou bezwen yo nan domèn sante pou ou jwenn pi bon rezilta. Kounye a, n ap travay avèk Total Care Connect (TCC) pou fè w jwenn bonjan swen sante lakay ou. Antanke manm AmeriHealth Caritas Ohio, sa pa p koute w anyen!

Ekip kowòdinasyon swen nou an devwe epi li travay nan tèt ansanm avèk ekip TCC a pou ofri w epi/oswa fè w jwenn kèk kalite sèvis lakay ou.

Men ki sèvis nou ofri adomisil:

- Vizit woutin kay doktè pou timoun
- Vizit prevantif pou adilt ki pou fèt chak ane
- Evalyasyon risk gwosès
- Depistaj kansè kolorektal
- Depistaj sante konpòtmantal
- Ak lòt bagay ankò!

Efò kowòdone sa a kapab ede w jwenn sa ou bezwen nan domèn medikal, sante konpòtmantal ak sosyal (tankou transpò, lojman ak manje). Ou pral resevwa swen ki pèsonalize san w pa bezwen soti nan kay la. L ap vrèman pratik.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou sèvis adomisil yo ak lòt opsyon ki disponib yo, rele ekip repons rapid nou an nan **1-833-464-7768** (TTY **1-833-889-6446**), lendi pou jedi, soti 8 è nan maten rive 7 è nan aswè, ak vandredi, soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi.

Èske ou te konnen ou ka pran randevou telemedsin antanke manm AmeriHealth Caritas Ohio? Grasa MDLive, ou kapab fè sa. Se yon opsyon ou ka chwazi olye ou ale kay doktè w, san sa pa koute w anyen.

Pou ki pwoblèm MDLIVE ka ede mwen?

Pwofesyonèl sante MDLIVE yo kapab ede w lè ou gen diferan pwoblèm sante ki komen, tankou:

- Sentòm rim, grip ak COVID-19
- Alèji ak pwoblèm sinis
- Malgòj, tous ak difikilte pou respire
- Vant fè mal, konstipasyon ak dyare
- Doule nan zòrèy ak maloje
- Iritasyon sou po a ak mòde ensèk
- Enfeksyon nan kannal pipi a (UTI) ak enfeksyon chanpiyon
- Ak lòt bagay ankò!



Kijan pou m itilize MDLIVE?

Yon seri swen pwofesyonèl ou ka jwenn byen rapid, nan moman ak kote ou plis bezwen sa!

- **Telechaje** aplikasyon MDLIVE la nan Google Play store oswa nan App Store.
- **Ale** sou www.MDLIVE.com/ACOH
- **Rele** nan **1-888-743-6582**
- **Voye** mesaj ACOH bay **635483** (ou ka gen pou peye sa konpayi telefòn selilè w mande pou voye mesaj oswa pou itilize done sou Entènèt)



Pwogram fòmasyon pou èd sante adomisil

Èske w ap chèche yon karyè k ap fè w jwenn sa ou bezwen toutpandan li pèmèt ou ede moun?

Anvizaje enskri nan pwogram fòmasyon pou èd sante adomisil nou an. Ou ka enskri san sa pa koute w anyen.

Pwogram sa a ba w fòmasyon ak sètifikasyon ou bezwen pou vin yon èd sante adomisil nan Ohio.

Moun ki patisipe nan pwogram sa a jwenn kou nan salklas vityèl ak sesyon fòmasyon pratik pou aprann kijan pou yo travay avèk moun ki bezwen swen ak sipò pèsone. Ou pral aprann kijan pou ede moun yo fè aktivite ki pou fèt chak jou yo, tankou benyen, met rad sou yo, deplase epi fè manje, epi ou pral aprann tou kisa ou kapab fè pou kay kliyan yo kapab yon anviwònman kote yo an sekirite e yo santi yo alèz. Lè ou vin yon èd sante adomisil, non sèlman sa kalifye w pou ede lòt moun, men tou se kapab yon premye pa ou fè pou gen yon karyè ki long nan sektè medikal la.

Kit w ap kòmanse yon nouvo karyè, kit ou ta renmen devlope konpetans ou yo nan sektè medikal la, posiblite sa a kapab ouvri pòt pou fè w jwenn yon travay ki estab e ki bay lavi w yon sans. Pou jwenn plis enfòmasyon e pou konnen si w kalifye, ale sou <https://www.amerhealthcaritasoh.com/member/benefits/home-health-aides-training-program> epi enskri jodi a.



Sèvi ak telefòn ou pou eskane kòd QR la epi gade kilè sant mobil pou byennèt ak opòtinite a pral nan kominote w.

Nou ofri diferan kalite pwogram ki gen rapò avèk edikasyon, sekirite, transpò, alimantasyon ak sèvis sante prevantif. Patisipe nan kou, nan evènman byennèt ak nan depistaj sante san sa pa koute w anyen!



Jwe jwèt mobil san reklam sou aplikasyon Motivv la.



Sèvi ak telefòn ou pou eskane kòd QR la epi swiv etap sa yo pou telechaje l:

1. Ale sou App Store oswa Google Play.
2. Chwazi youn nan jwèt from Motivv Health Studios, LLC ofri epi telechaje li.
3. Kreye kont ou. W ap bezwen nimewo idantifikasyon manm AmeriHealth Caritas Ohio w la. Kòd aktivasyon an se ACOH.
4. Kòmanse jwe epi jwenn kòb sou kat CARE w la.

W ap kapab reponn kèk kesyon jeneral ki gen rapò ak sante epi jwenn rekonpans sou kat CARE a san sa pa koute w anyen!*

*Gen kèk restriksyon ak limit ki ka aplike. Rele ekip sèvis pou manm yo nan 1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446), 24 sou 24, sèt jou sou sèt, pou jwenn plis enfòmasyon.



YON BAGAY KI SENP E KI EFIKAS: fè egzamen sante ki ka sove lavi w

Selebre tèt ou epi mete sante w kote ki pi wo a nan lis priyorite w. Ou merite sa, epi ou pral kontan ou te fè sa pi devan!

Pandan sezon spò otòn ak spò ivè a kòmanse, w ap wè altè yo ki mete koulè pou sansibilize moun yo sou kesyon kansè a sou yo epi w ap wè moun nan kominote w la ki mete riban pou sansibilize moun yo sou kesyon kansè a tou. Imite kouraj yo, pran devan pou okipe sante w epi fè depistaj kansè tete ak kansè kòl matris.

Fè depistaj kansè tete ak kansè kòl matris yo se youn nan pi bon bagay ou kapab fè pou avni w. Se plan pèsònèl pa w pou ranpòte laviktwa!

Depistaj kansè tete: detekte yon kansè bonè pote anpil avantaj

Ou se youn moun ki djanm, ki rezilyan e ki merite pou pwoteje! Lè ou jwenn yon kansè bonè, tretman yo pi efikas lontan. Se youn bon rezon pou fè tout sa ou kapab pou rete an sante pou ou ka la pou tout moman ki enpòtan yo nan lavi a.

Sa w bezwen konnen:

- Ekspè nan domèn sante yo fè konnen moun ki genyen ant 40 ak 74 lane yo ta dwe fè yon depistaj kansè tete chak dezan.
- Si gen moun ki te gen kansè tete nan fanmi w, li t ap bon pou ou kòmanse tès yo pi bonè.
- Mande doktè w kisa ki apwopriye pou kò w ak sitiyasyon w.

Depistaj kansè kòl matris: kanpe kansè a anvan li kòmanse

Kansè kòl matriks la se youn nan kansè ki pi fasil pou detekte yo! Lè ou fè tès, se pa jis verifiye ou verifiye eta sante w, men se youn viktwè ou ranpòte kont yon maladi anvan menm li gen chans kòmanse. Ala bèl sa bèl!

Fwoti vajinal la se tankou yon sipè-ewo pou sante pèsònèl ou. Li detekte pwoblèm anvan yon vin grav epi li ede w kenbe kontwòl sou sante w. Mete sou sa, manm ki genyen ant 21 ak 64 lane yo kapab jwenn \$50 sou kat CARE yo a lè yo fè yon depistaj kansè kòl matris. Ou kapab jwenn rekonpans sa a youn fwa chak twazan.

Sa ou bezwen konnen nan men ekspè sante yo:

- Moun ki gen yon kòl matris ki genyen ant 21 ak 29 lane yo ta dwe fè depistaj kansè kòl matris la youn fwa chak twazan.
- Moun ki gen yon kòl matris ki genyen ant 30 ak 65 lane yo ta dwe fè depistaj kansè kòl matris la youn fwa chak twa rive senkan, selon tès y ap fè a.

Èske ou pare pou aji?

Pou kòmanse pakou pou sante w la, se youn sèl koutfil ou bezwen bay. Nou kwè nan ou! Pran randevou pou tès ou yo jodi a epi vin fè pati yon kominote moun ki refize bay vag sou sante yo. Rele doktè w oswa rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, sèt jou sou sèt.

Sous: U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF) <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/cervical-cancer-screening> American Cancer Society <https://www.cancer.org/cancer/types/cervical-cancer/detection-diagnosis-staging/cervical-cancer-screening-guidelines.html>.



Rapèl sou CAHPS

Ede nou ede w pi byen

AmeriHealth Caritas Ohio itilize sondaj yo rele Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems nan (CAHPS) chak ane pou evalye sèvis ki enpòtan pou ou yo. Nou voye sondaj sa a bay yon echantyon moun ki chwazi owaza. Rezilta nou jwenn pou sondaj yo pèmèt nou konprann sa ou panse sou pwofesyonèl sante w yo, plan nou an ak swen ou resevwa yo. Li ede nou amelyore pwogram nou yo pou nou ka byen ranpli misyon nou, ki se ede moun yo jwenn bonjan swen, rete anfòm epi bati kominote ki an sante.

Nou pral voye pwochen sondaj CAHPS la nan kòmansman ane 2026 la. Nou t ap byen kontan si w te ka pran yon ti tan tan pou reponn sondaj sa a. Nou swete n ap ka jwenn opinyon.

Sèvis doula

Nou kouvri sèvis doula pou manm ki ansent yo oswa ki nan peryòd pòs-patòm nan. Yon doula se yon pwofesyonèl ki pa travay nan domèn medikal men ki jwenn fòmasyon pou defann ou pandan ak apre gwosès ou. Li ba w sipò anvan, pandan ak apre akouchman an.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou pwogram kowòdinasyon swen pou matènite Bright Start nou an, rele nou nan nimewo gratis 1-833-606-2727 (TTY 1-833-889- 6446), soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi, lendi pou vandredi, oswa ale sou sit www.amerihealthcaritasoh.com/member/eng/getting-care/pregnancy.aspx. Ekip kowòdinasyon swen an disponib pou reponn kesyon w yo, pou ba w dokiman k ap enfòm w e pou travay avè w pandan gwosès ou.

Jwenn rekonpans sou yon kat kado ou ka rechaje lè ou fè aktivite pou rete an sante!

Èske ou te konnen ou kapab sèvi ak kat ou a nan magazen sa yo ki patisipe:



DOLLAR GENERAL

FAMILY DOLLAR



NOUVOTE ak MIZAJOU Sèvis/Ensitasyon ki gen valè ajoute pou 2026:

- Atik pou opresyon pou manm ki poko gen 18 lane yo ki gen yon dyagnostik opresyon pou yo ka viv nan yon anviwònman ki bon pou sante yo lakay yo
- **\$25** kòm benefis sou kat CARE a pou vaksen kont grip la.
- **\$30** kòm benefis sou kat CARE a pou manm ki timoun yo ki gen de preskripsyon antisikotik oswa plis lè yo fè tès konplè pou glikoz ak kolestewòl nan san an.
- **\$30** kòm benefis sou kat CARE a pou vizit prevantif pou timoun ki genyen ant 0 ak 15 mwa. Se yon ogmantasyon parapò ak benefis \$20 nou te konn bay pou chak vizit.
- **\$150** kòm alokasyon pou achte lantiy kontak chak ane sivil.

Nou gen kèk pwogram sante espesyal pou ou

AmeriHealth Caritas Ohio genyen yon seri pwogram pou ede w rete an sante san sa pa koute w anyen. Pwogram sa yo enteraktif. W ap travay dirèkteman avèk yon jesyonè swen k ap ede w jwenn pi bon sèvis ak enfòmasyon ou bezwen pou sante w. Ou pa bezwen pou okenn doktè refere w.

Nou ofri pwogram sante espesyal ki vin annapre yo pou ede manm nou yo:

- Dyabèt
- Gwosès
- Kowòdinasyon swen
- Jesyon dosye konplèks (pou plizyè pwoblèm sante kwonik)
- Lòt pwogram espesyal (dantè, manje antanke medikaman, jesyon doulè ak vizyon)

PCP w, espesyalis ou oswa yon lòt pwofesyonèl sante ka fè w konnen kijan ou ka patisipe nan yon pwogram. Pou jwenn plis enfòmasyon oswa pou patisipe, ou kapab:

- Rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, sèt jou sou sèt. Epitou, PCP w ka rele ekip sèvis pou manm yo pou jwenn plis enfòmasyon sou:
 - Kiyès ki kalifye pou patisipe
 - Fason pou itilize sèvis ki nan pwogram yo
 - Fason pou enskri nan yon pwogram oswa pou kite yon pwogram
- Konekte sou pòtay manm yo sou **<https://memberportal.amerihhealthcaritasoh.com/apps/userauth/log-in.aspx>**. Ale nan **Enroll in a Special Program** (enskri nan yon pwogram espesyal).



Oncology Pathway

Ekip kowòdinasyon swen AmeriHealth Caritas Ohio a ofri yon sipò espesyal pou manm ki gen kansè yo. Empowering Care Choices ede w jwenn yon tretman ki adapte avèk objektif ak valè pèsònèl ou yo, pran bonjan desizyon epi konsantre w sou sa ki pi enpòtan pou ou lè w ap resevwa swen. Si w ta renmen jwenn plis enfòmasyon, tanpri rele ekip kowòdinasyon swen nou an nan **1-833-464-1700**, lendi pou vandredi, soti 8 è nan maten rive 5 è nan aprèmidi.

Lalwa entèdi zak diskriminasyon

AmeriHealth Caritas Ohio respekte tout lwa federal ki aplikab sou dwa sivil yo epi li pa fè diskriminasyon sou baz ras, koulè, peyi kote w soti, laj, andikap oswa sèks ou, san wete karakteristik seksyèl ou yo, tankou karaktèistik entèseksyèl; gwosès oswa yon eta sante ki gen rapò ak gwosès; oryantasyon seksyèl; idantite jan ak esterewotip seksyèl (ann amoni ak fason yo defini diskriminasyon sou baz sèks la nan 45 CFR § 92.101(a)(2)). AmeriHealth Caritas Ohio pa mete pèsonn sou kote ni li pa trete pèsonn yon fason ki pi mal akòz ras yo, koulè yo, peyi kote yo soti, laj yo, andikap yo oswa sèks yo.

AmeriHealth Caritas Ohio bay moun ki andikape yo modifikasyon ki rezonab avèk èd ak sèvis oksilyè ki apwopriye e ki gratis pou ede yo kominike avèk nou yon fason ki efikas, tankou entèprèt konpetan nan lang siy ak enfòmasyon nan lòt fòm (gwo karaktè, fòm odyo, fòm elektwonik aksesib ak lòt fòm ankò). AmeriHealth Caritas Ohio bay moun ki pa fò nan anglè yo sèvis gratis pou ede yo nan lang pa yo, tankou entèprèt konpetan ak enfòmasyon ki ekri nan lòt lang. Si w bezwen yon modifikasyon rezonab, yon èd oswa yon sèvis oksilyè ki apwopriye, oubyen sèvis pou ede w nan lòt lang, kontakte ekip sèvis pou manm AmeriHealth Caritas Ohio yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, 7 jou sou 7.

Si w panse AmeriHealth Caritas pa t bay sèvis sa yo oswa si w panse li te fè yon lòt kalite diskriminasyon sou baz ras, koulè, peyi kote w soti, laj, andikap oswa sèks, ou ka depoze yon reklamasyon bay kowòdinatè dwa sivil yo pa lapòs, nan telefòn oswa sou Entènèt.

Lapòs: AmeriHealth Caritas Ohio
Attn: Civil Rights Coordinator
P.O. Box 7133
London, KY 40742
Telefòn: **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**
Entènèt: **<https://apps.amerihealthcaritasoh.com/securecontact/index.aspx>**

Si w bezwen èd pou depoze yon reklamasyon, kowòdinatè dwa sivil AmeriHealth Caritas la disponib pou ede w. Ou ka depoze yon plent sou dwa sivil bay Biwo Dwa Sivil la, ki fè pati Depatman Sante ak Sèvis Sosyal Etazini an, pa mwayen elektwonik, sou pòtay pou plent Biwo Dwa Sivil la ki disponib nan <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, oswa pa mwayen lèt oswa nan telefòn

Lapòs: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
Telefòn: **1-800-368-1019 (TDD 1-800-537-7697)**
Entènèt: **www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**

AmeriHealth Caritas Ohio detèmine pou l pwoteje konfidansyalite ak sekirite enfòmasyon pèsònèl manm plan l yo. Jwenn plis enfòmasyon sou pratik konfidansyalite nou yo sou **www.amerihealthcaritasoh.com/privacy-notice.aspx**

Avi sa a disponib sou sitwèb AmeriHealth Caritas Ohio a tou **www.amerihealthcaritasoh.com**.



Si w gen difikilte pou li oswa pou konprann enfòmasyon sa yo oswa nenpòt lòt enfòmasyon AmeriHealth Caritas Ohio bay, tanpri kontakte ekip sèvis pou manm nou yo pou jwenn èd nan nimewo gratis 1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446), 24 sou 24, 7 jou sou 7, san sa pa koute w anyen (gratis). Rele si w ta renmen jwenn:

- Sèvis entèpretasyon oswa tradiksyon oral
- Èd ak sèvis oksilyè
- Enfòmasyon ki ekri nan yon lang ki pa anglè
- Enfòmasyon ki ekri nan lòt fòm, tankou ekriti bray oswa gwo karaktè

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**).

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**).

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**).

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**).

Nepali/Nepalese (Nepal) ध्यान दिनुहोस्: यदि तपाईं नेपाली भाषा बोल्नुहुन्छ भने तपाईंका निम्ति भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध हुन्छन् । **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**) मा फोन गर्नुहोस् ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر خدمات المساعدة اللغوية لك مجانًا. اتصل بالرقم **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**).

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

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**).

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

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**).

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**).

Uzbek (Uzbekistan) DIQQAT: Agar ingliz tilida gapirmasangiz, siz uchun bepul til yordam xizmatlari mavjud. **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**) ga qo'ng'iroq qiling.

Pashtu (Afghanistan)

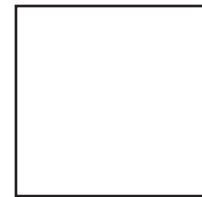
توجه: که تاسي په پښتو ژبه غږېږئ، د ژبي د مرستې وړيا خدمتونه ستاسي لپاره موجود دي. دې **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**) شمېرې ته زنگ ووهئ.

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**).

Tigrinya አስተውላል :- ቋንቋ ትግርኛ ዘይትዘረብ እንተደኣ ኹንካ ብናጻ ዝወሃብ ኣገልግሎት ሓገዝ ንዓኹ ክፋት እዩ። ናብ **1-833-764-7700** (TTY **1-833-889-6446**) ደውል።

Dari (Afghanistan)

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



Fason pou jere sante mantal ou pandan sezon fèt yo



Sezon fèt yo kapab bay kè kontan epi li pèmèt fanmi yo pase tan ansanm pou yo fete. Sepandan, se kapab yon peryòd difisil kote kèk moun santi yo strese, kote yo gen anksyete e kote yo santi yo poukont yo. Pou jere sante mantal ou pandan sezon fèt yo, ou bezwen aprann konn tèt ou, ou bezwen pran swen tèt ou epi ou bezwen fè bonjan chwa. Lè ou prepare sa ou pral fè pandan sezon fèt yo, sa kapab ede w rete alèz pandan peryòd sa a.

Men kèk bagayk pou ou sonje:

1. Rekonèt santiman w yo
2. Fikse yon seri atant ki reyalis
3. Mete kèk limit
4. Mande lòt moun ede w.
5. Kreye kèk tradisyon ki fè sans pou ou

Sous: "Navigating Mental Health During the Holidays: A Compassionate Guide," Center for Behavioral Medicine, Knoxville, yon sous enfòmasyon nou te konsilte 8 septanm 2025, <https://knoxvillebehavioralmedicine.com/131-2/>

Liy enfimye 24/7 la: Si w bezwen pale avèk yon enfimye anrejistre, rele nan **1-833-625-6446** (TTY **1-833-889-6446**). L ap ede w deside si w bezwen jwenn èd kounye a oubyen si w kapab tann san danje. Enfimye nou yo disponib 24 sou 24, sèt jou sou sèt. Si w gen yon ijans, tanpri rele **911**.

Tout imaj nou itilize anba lisans e se pou ilistre sa n ap di yo nou itilize yo sèlman. Nenpòt moun ki sou imaj sa yo se yon modèl li ye.