

Bilten Enfòmasyon pou Manm yo | Ete 2026



Nan nimewo sa a:

- [Kijan pou jere pwoblèm sante kwonik pandan tan cho](#)
- [An Nou Selebre Mwa Nasyonal Lèt Tete a](#)

- [Reponn sondaj sou sante w la epi resevwa rekonpans](#)
- [Jwenn tan pou vizit prevantif ou a chak ane](#)
- [Sante gason yo enpòtan](#)
- [Sekirite nan dlo pandan ete a](#)
- [Avantaj founiti pou lekòl ak inifòm](#)
- [Swen w pa ta dwe vini avèk bòdwo](#)
- [Jwe jwèt san reklam nan Motiv Health Studios](#)
- [Sante w, chwa pa w: Rete an sante avèk vaksen ak iminizasyon](#)
- [Ou pa poukont ou - nou la pou ede w kite!](#)
- [Rapèl konsènan CAHPS! Opinyon w ap ede nou modle plan sante w la](#)

Si w gen kesyon antanke manm oswa sou sa AmeriHealth Caritas Ohio gen pou ofri, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, sèt jou sou sèt.



Kijan pou jere pwoblèm sante kwonik pandan tan cho

Tan cho ka difisil pou kò w. Si w gen yon pwoblèm sante ki pa prale, tankou maladi kè, opresyon oswa maladi pilmonè obstriktif kwonik (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD), dyabèt, maladi ren, oswa obezite, ou ka vin malad poutèt chalè pi vit. Gen kèk mezi senp ki ka ede w pwoteje tèt ou!

Fason pou pwoteje tèt ou lè fè cho deyò a

- **Rafrechi kò w andedan.** Pase tan nan è kondisyone si w kapab (lakay ou, nan yon bibliyotèk, nan yon sant komèsyal, oswa nan yon sant klimatize). Sèvi avèk vantilatè si pyès la pi ba pase 90°F sèlman.
- **Bwè dlo souvan.** Pran gòje dlo pandan jounen an epi pa pran anpil bwason ki gen sik oswa kafeyin.
- **Fè travay deyò lè fè pi fre.** Soti bonè oswa pi ta nan jounen an. Pran repo souvan nan lonbraj oswa andedan.
- **Mete rad leje.** Chwazi rad lach, koulè pal. Mete chapo ak ponmad solèy.

- **Siveye siyal sante w.** Si w gen dyabèt, verifye nivo sik nan san w pi souvan lè fè cho. Tan cho ka gen konsekans sou ensilin nan ak sou sik nan san an.
- **Mande yon moun pou l verifye si w byen.** Pandan yon avètisman chalè, fè yon zanmi w oswa yon manm fanmi w kontwòle si w byen, sitou si w rete poukont ou.

Rapèl konsènan medikaman: Gen medikaman ki ka fè sa pi difisil pou w tolere chalè oswa ki ka fè w pèdi likid. Pa ni sispann ni chanje medikaman w poukont ou. Mande doktè w oswa famasyen w sa pou w fè jou ki fè cho anpil yo. Epitou, mande kijan pou w konsève medikaman w yo san danje. Gen medikaman gwo chalè ka donmaje.

Aprann siyal avètisman yo

- **Jwenn èd medikal kounye a** si tèt ou ap vire anpil, si w gen yon gwo maltèt, si w santi w twoubler, si w gen pwoblèm respire, si w ap vomi, oswa si w ap swe plis pase nòmal.
- **Rele 911** si w gen siy kout chalè, tankou konfizyon, endispozisyon, oswa po ki cho anpil.

Si w gen yon pwoblèm sante kwonik, mande doktè w pou l ede w fè yon plan senp pou jou cho yo (kisa pou w fè, sa pou w veye, ak kiyès pou w rele). Si w kòmanse santi w malad nan chalè a, deplase al yon kote ki pi fre touswit epi chèche èd.

Resous itil:

- [American Heart Association — Pwoteje Kè W nan Chalè](#)
- [Depatman Sante Ohio \(Ohio Department of Health\) — Pwoteje Tèt Ou Pandan Gwo Chalè](#)
- [Asosyasyon Mondyal Lasante \(World Health Association\) — Chalè ak Lasante](#)



An Nou Selebre Mwa Nasyonal Lèt Tete a

Out se Mwa Nasyonal Lèt Tete. Mwa sa a se lè pou selebre paran ki chwazi bay tete (sa gen ladan l alètman) epi pou fè konnen poukisa li kapab yon chwa ki bon pou sante ni paran an ni tibebe a. Jan w decide bay tibebe w manje se yon desizyon pèsònèl, epi li enpòtan pou w jwenn sipò nan chak etap.

Lèt tete a fèt espesyalman pou tibebe w la. Tibebe yo di jere l fasil epi li ede yo grandi avèk fòs ak lasante. Tibebe ki pran lèt tete gendwa fè mwens enfeksyon zòrèy, gen mwens pwoblèm lestonmak, ak mwens refwadisman.

Bay tete (sa gen ladan l alètman) ka ede paran an tou. Li gendwa bese risk pou gen sèten pwoblèm sante,



Reponn sondaj sou sante w la epi resevwa rekonpans sou CARE Card ou a

Èske w konnen ou ka resevwa rekonpans, senpleman poutèt ou reponn kèk kesyon sou sante w?

Sondaj sou sante sa a — yo rele l Evalyasyon Risk pou Sante (Health Risk Assessment, HRA) tou — ap ede nou konprann sa oumenm ak fanmi w gendwa bezwen pou rete an sante. Li pran kèk minit sèlman epi li vini avèk sipò itil — ak yon rekonpans!

Poukisa pou m reponn yon HRA?

- **Resevwa yon rekonpans:** Ou ta ka resevwa **\$25 sou CARE Card ou a** pou chak manm ak manm fanmi w ki kalifye epi ki reponn sondaj la.

ede kò a geri apre akouchman an, epi kreye yon lyen pwòch, rekonfòtan avèk tibebe w la.

Nou la pou ede w. AmeriHealth Caritas Ohio ap bay tout fanmi sipò nan zafè bay tibebe yo manje. Objektif nou se pou chak paran santi l gen respè, sipò ak kapasite aji nan pakou li a. Se pa yon pwoblèm pou w mande èd. Bay tibebe w la manje ka pran tan ak pratik. Lè w jwenn sipò nan men pwofesyonèl ak etablisman sante ak pwogram kominotè, sa ka fè yon gwo diferans.

Ki kote w ap jwenn èd

- **Pwogram Bright Start la:**
Kowòdonatè swen
AmeriHealth Caritas Ohio yo ka ede w nan zafè edikasyon sou bay manje, ponp lèt, founiti, ak sipò pandan gwosès la ak apre akouchman an. Pou jwenn plis ti konsèy ak enfòmasyon sou bay tete oswa alètman, rele [pwogram kodòdonasyon swen matènite Bright Start](#) nou an gratis nan **1-833-606-2727 (TTY 1-833-889-6446)**, 8 è nan maten pou 5 è nan apremidi, depi nan lendi rive nan vandredi.
- **Kay doktè timoun nan:** Doktè tibebe w la oswa ekip swen li

- **Jwenn èd lè w bezwen l:** Ekip nou an ka ede w reponn kesyon sou plan sante w la epi mete w an kontak avèk sèvis ak sipò.

Kisa mwen ka achte avèk CARE Card mwen an?

Ou ka sèvi avèk CARE Card ou a pou bagay chak jou ki gen pou wè avèk lasante, tankou:

- Manje ki bon pou lasante
- Bagay pou tibebe
- Medikaman yo vann san preskripsyon
- Founiti pou byennèt ak swen pèsònèl
- Bagay pou swen fanm ak fanmi

Ki kote mwen ka achte?

Ou ka sèvi avèk CARE Card ou nan **plis pase 2,700 magazen toupatou nan Ohio**, tankou:

- Famasi CVS
- Dollar General
- Family Dollar
- Giant Eagle
- Kroger
- Meijer
- Walgreens
- Walmart

an ka reponn kesyon sou bay manje epi mete w an kontak avèk sipò.

- **Fanm, Tibebe ak Timoun (Women, Infants ak Children, WIC):** WIC ofri edikasyon sou bay manje, sipò nan men paran parèy ou, ak manje ki bon pou lasante pou paran yo ak tibebe yo.



Jwenn tan pou vizit prevantif ou a chak ane

Vizit prevantif chak ane a se yon pati enpòtan nan swen sante nòmal ou. Nan vizit sa yo gen egzamen, konsiltasyon, vaksen, ak lòt swen ki ede kenbe w an sante. Granmoun kou timoun ta dwe fè

Kijan mwen ka reponn yon HRA?

Ou gen **trwa opsyon fasil**:

- **Sou entènèt:** Konekte sou **pòtay pou manm** ou an epi reponn [HRA](#) a nenpòt lè.
- **Telefòn:** Rele **ekip sèvis pou manm yo nan 1-833-664-6368**, epi yon manm ekip la ka ede w reponn li. Ou ka mande yo voye yon fòmilè pou ou tou.
- **Pa lapòs (HRA sou papye):** Ou pito papye? Rele **ekip sèvis pou manm yo nan 1-833-664-6368** pou mande yon HRA sou papye epi pou yo ede w voye l tounen.

Lè w reponn HRA w la sa ede nou pi byen kore w — epi sa mete plis lajan sou CARE Card ou pou kenbe w an sante chak jou. Se yon etap senp ki ka fè yon gwo diferans!

yon vizit prevantif chak ane, menm lè yo santi yo an sante.

Vizit chak ane w yo ap ede jwenn pwoblèm bonè. Pandan vizit la, doktè w la ap egzaminen sante pa w ak sante fanmi w epi verifye si w gen risk pou sante w. Lè w jwenn pwoblèm bonè sa vle di swen yo ka kòmanse pi bonè, anvan ti pwoblèm yo vin grav. Doktè w la ka verifye ou fè tout depistaj ak pran tout vaksen ki rekòmande yo tou, sa gen ladan l vaksen chak ane yo, tankou piki kont lagrip la.

Vizit prevantif pou timoun yo se pou kore timoun k ap grandi. Vizit sa yo ede suiv kijan y ap grandi, aprann, ak devlope. Gen anpil timoun ki bezwen egzamen pou espò, men souvan, vizit sa yo ka transfòme an yon vizit prevantif ànyèl konplè. Sa bay pitit ou a swen prevantif pi konplè ak plis sipò pou pwoblèm sante tankou opresyon, dyabèt, oswa pwoblèm atansyon.

Vizit prevantif yo se pou planifye pou sante w. Oumenm ak doktè w la dwe travay ansanm pou kreye yon plan prevansyon ki ale avèk sa w bezwen. Sa gen ladan l edikasyon sou lasante, ti konsèy pou manje ki bon pou lasante ak aktivite, ak èd pou jere pwoblèm sante ki pa prale. Vizit prevantif yo bati yon relasyon solid avèk doktè w tou, sa ki fè li vin pi fasil pou w poze kesyon ak jwenn swen w



Sante gason yo enpòtan

*Pran sante w an men avèk
AmeriHealth Caritas Ohio*

Gen anpil gason ki ezite wè doktè toutotan pa gen anyen yo santi ki pa nòmal. Swen prevantif ak vizit regilye ka ede idantifye pwoblèm ou yo bonè epi kenbe w an sante pou pi devan. Sante w enpòtan pou ou, pou fanmi w, ak pou kominote w.

Pwoblèm sante anpil gason genyen

- Maladi kè ak tansyon wo
- Kansè nan pwostat
- Maladi kè ak tansyon wo
- Dyabèt tip 2
- Depresyon ak pwoblèm sante ki gen pou wè avèk estrès

bezwen yo. Annik rele doktè w — lajounen kou lannuit — si w vin gen yon pwoblèm.

Ou bezwen èd pou kòmanse?

Nou ka ede w pran kontak avèk doktè w oswa pran randevou. Rele ekip sèvis pou manm AmeriHealth Caritas Ohio a 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446).**

Jwenn rekonpans poutèt ou pwoteje sante w

Ou ka jwenn [rekonpans CARE Card](#) poutèt w ale nan vizit prevantif chak ane yo ak fè lòt aktivite ki bon pou sante w. Rekonpans CARE Card yo ka sèvi nan magazen ki apwouve pou ede kore fanmi w.



- Obezite ak mank aktivite fizik

Kijan ou ka sèvi avèk asirans Medicaid ou a

Kòm manm AmeriHealth Caritas Ohio, ou gendwa ka jwenn sèvis prevantif gratis, tankou:

- Èd pou jwenn yon doktè
- Vizit prevantif chak ane
- Depistaj pou tansyon, kolestewòl, ak dyabèt
- Sèvis sante konpòtman ak konsèy sikolojik
- Depistaj pou prevansyon kansè

Fason senp pou amelyore sante w

- Pran randevou pou vizit prevantif chak ane yo menmsi w santi w an sante
- Fè mouvman ak kò w pandan omwen 30 minit prèske chak jou
- Chwazi manje ki pi bon pou sante w epi bwè dlo
- Dòmi kont tan epi jere estrès ou
- Pale kareman de sante mantal ou epi chèche sipò lè w bezwen l

Sekirite nan dlo pandan ete a

Ete a rive, sa vle di anpil tan nan ak bò dlo. Pou fanmi w ka jwi tan nan dlo li a san danje epi pou evite blese oswa nwaye aksidantèlman, suiv ti konsèy sa yo.

- Benyen kote ki deziyen pou sa sèlman, epi ki gen siveyan.
- Toujou benyen ansanm avèk yon lòt moun. Pa janm al benyen poukont ou.
- Granmoun yo, evite distraksyon tankou telefòn selilè lè n ap veye timoun bò dlo.
- Nonmen yon obsèvatè lè w an gwoup.
- Montre timoun yo pou yo mande otorizasyon pou y al bò dlo.
- Mete jilè sovta j ki apwouve.
- Pa konte ni sou brasa ni sou jwèt gonflab kòm dispozitif sekirite.
- Sekirize pisin yo ak echèl yo lè yo p ap sèvi.
- Enskri nan leson sou sekirite nan dlo ak nan leson natasyon.

Ti chanjman jodi a ka fè gwo diferans demen. Pale avèk doktè w de swen prevansyon epi pwofite avantaj pou sante ki disponib yo nan AmeriHealth Caritas Ohio.

Ou bezwen èd pou jwenn swen?

Rele ekip sèvis pou manm yo 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, oswa ale sou [pòtay manm](#) ou an pou jwenn resous, enfòmasyon sou pwofesyonèl oswa etablisman sante, ak sipò pou byennèt ou.



Avantaj founiti pou lekòl ak inifòm

[Jwenn plis enfòmasyon](#) sou sekirite nan dlo epi jwenn leson natasyon toupren w.



Swen w pa ta dwe vini avèk bòdwo

Ohio Medicaid kouvri swen w yo san bòdwo sipriz!

Kòm manm Ohio Medicaid, ou pa ta dwe resevwa bòdwo nan men doktè w ni lòt pwofesyonèl oswa etablisman sante pou sèvis ki kouvri yo.

Kisa sa vle di

W ap jwenn pifò sèvis swen sante Ohio Medicaid kouvri yo gratis. Pwofesyonèl oswa etablisman sante yo dakò aksepte peman nan men AmeriHealth Caritas Ohio kòm peman konplè. Sa vle di yo pa ta dwe janm mande w peye anplis pou yon sèvis ki kouvri.

Èske w konnen manm AmeriHealth Caritas Ohio yo ka mande pou yo resevwa yon fwa chak ane, \$75 pou founiti pou lekòl ak inifòm? Lè demann ou an fin apwouve, y ap mete lajan sa a sou CARE Card ou a. Donk, kit lekòl ou a ouvè pandan tout ane a, kit w ap planifye pou rantre lekòl la pandan otòn nan, jèn elèv ou yo ka pare. Manm yo dwe gen timoun ki pral nan yon lekòl K-12 oswa nan yon lòt kalite pwogram pou kontinye edikasyon yo. Pou jwenn plis enfòmasyon, rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, sèt jou sou sèt.

An advertisement for Motiv Health Studios. On the left, a smartphone is shown with a colorful game interface featuring a fox character and various items. To the right, the text reads: 'MOBILE GAMES COME WITH YOUR BENEFITS! Play and Earn up to \$25 in CARE Card rewards'. Below this is a blue button that says 'SIGN UP' and the text 'Activation Code: ACOH'.

Si w resevwa yon bòdwo

Pa peye l. Rele ekip sèvis pou manm AmeriHealth Caritas Ohio a nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, sèt jou sou sèt. N ap ede w ranje pwoblèm nan touswit.

Enpòtan pou konnen

Pafwa, ou gendwa chwazi peye pou yon sèvis Ohio Medicaid pa kouvri. Si w dakò peye pou yon sèvis ki pa kouvri, doktè w oswa pwofesyonèl oswa etablisman sante w la dwe di w sa **anvan** ou resevwa sèvis la epi li dwe ba w yon bagay pou siyen.

Swen sante w pa ta janm dwe yon sipriz. Si w gen kesyon, rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, sèt jou sou sèt.

Jwe jwèt san reklam nan Motivv Health Studios

1. **Jwenn jwèt ou a.** [Telechaje \[delivr.com\]](https://delivr.com) nenpòt jwèt pou kòmanse.
2. **Kreye kont ou.** Ou dwe gen nimewo idantifikasyon manm ou. Sèvi avèk kòd aktivasyon ACOH.
3. **Kòmanse jwe** nenpòt jwèt avèk menm kont lan epi genyen jiska \$25 rekonpans CARE Card.



Ou pa poukont ou - nou la pou ede w kite!

Kite tabak se youn nan pi bon desizyon ou ka pran pou sante w—e ou pa oblije fè l poukont ou.

Sipò nan telefòn pou kite – akonpayman gratis ak èd 24 sou 24, 7 jou sou 7

Rele nimewo sipò pou ede kite tabak la, Ohio Tobacco Quit Line, nan **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** pou akonpayman konfidansyèl ak pèsònèl avèk espesyalis ki fòme nan ede moun kite tabak. Nou ofri w li gratis! W ap jwenn:

- Yon plan pèsonalize pou kite
- Sipò nan telefòn, nan tèks, oswa sou entènèt
- Terapi ranplasman nikotin y ap voye pou ou dirèkteman, lè w kalifye

Ekip sèvis pou manm yo

Si w gen lòt kesyon antanke manm epi w bezwen èd pou jwenn resous, tanpri rele ekip sèvis pou manm yo nan **1-833-764-7700 (TTY 1-833-889-6446)**, 24 sou 24, sèt jou sou sèt.



Sante w, chwa pa w: Rete an sante avèk vaksen ak iminizasyon

Aprann kijan vaksen ak iminizasyon ka ede pwoteje w ansanm ak pwòch ou yo

Li enpòtan pou rete an sante, kèlkeswa etap lavi a. Yon fason anpil moun ede pwoteje sante yo se nan pran vaksen ak iminizasyon ki rekòmande yo. Pran vaksen se chwa pa w. Objektif nou se bay enfòmasyon klè pou w ka deside sa w panse ki bon pou ou ak pou fanmi w.

Kijan vaksen yo ka ede w

Yon vaksen se yon medikaman yo ba w pou ede kò w aprann kijan pou li batay kont yon viris anvan w vin malad. Iminizasyon an se sa ki fèt andedan kò w la lè w fin pran vaksen an. Vaksen yo ak iminizasyon yo ede kò w pwoteje tèt li kont sèten

maladi. Lè w fin pran piki a, kò w devlope yon pwoteksyon ki ka ede w evite maladi grav.

Vaksen yo ka:

- Bese chans ou pou w vin malad anpil
- Ede anpeche w entène lopital
- Pwoteje moun ki antoure w yo, tankou fanmi w, zanmi w, ak lòt moun ki nan kominote w la

Kesyon yo poze souvan

Kijan m ap fè konnen ki vaksen mwen bezwen?

Doktè w, enfimyè w, oswa famasyen w, ka ede w konprann ki vaksen yo gendwa rekòmande pou ou ak ki lè pou w pran yo.

Èske vaksen yo san danje?

Wi. Yo teste vaksen yo anpil fwa anvan yo apwouve yo. Yo kontinye verifye yo pou danje menm lè moun kòmanse pran yo.

E pou zafè efè segondè yo?

Gen moun ki gendwa santi yo fatige oswa gen doulè nan bra yo apre yon vaksen. Li nòmal epi li abityèlman ale apre detwa jou. Sa vle di kò w ap devlope pwoteksyon.

Èske vaksen ka fè m malad?

Non, vaksen yo fèt pou pwoteje w. Yo pa ba w maladi yo fèt pou anpeche a. Vaksen pa bay ni otis, ni enfètilite, ni kansè.

E si mwen yon pwoblèm sante kwonik oswa m ap pran medikaman?

Si w gen opresyon, maladi pilmonè obstriktif kwonik (COPD), dyabèt, oswa maladi kè, li enpòtan pou w rete an sante. Gen sèten maladi, tankou lagrip, ki ka frape w pi di. Mande doktè w ki vaksen ki pi bon pou ou.

E si m ansent?

Si w ansent oswa si w gen lentansyon vin ansent, li enpòtan pou w pran swen sante w pou tèt pa w ak pou tibebe w la. Gen vaksen ki ka ede pwoteje nou toulede. Pale avèk doktè w oswa ekip swen w lan de sa ki rekòmande.

Èske timoun yo dwe pran vaksen?

Vaksen yo ede pwoteje timoun yo kont maladi grav nan lekòl yo, nan gadri yo, ak lakay. Timoun yo bezwen diferan vaksen a diferan laj. Doktè pitit ou a ka ede w konprann sa ki rekòmande.

Resous itil:

Si w ta renmen jwenn plis enfòmasyon, ou ka gen konfyans sit entènèt sa yo ap ba w enfòmasyon ki klè ak fyab:

- [American Medical Association — Resous sou Viris Influenza a \(Lagrip\)](#)
- [Òganizasyon Mondyal Lasante \(World Health Organization, WHO\) — Kisa Yo Rele Vaksinasyon an?](#)
- [Konsèy sou vaksen Mayo Clinic yo](#)

Pale avèk doktè w

Si w gen kesyon, ou te mèt poze yo. Ekip swen w lan la pou ede w. Ou ka rele doktè w, famasi w, oswa depatman sante lokal la pou pran randevou pou vaksen.

Opinyon w ap ede nou modle plan sante w la

AmeriHealth Caritas Ohio sèvi avèk sondaj Evalyasyon Konsomatè konsènan Founisè ak Sistèm Swen Sante a (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS) chak ane pou evalye sèvis ki enpòtan pou ou yo. Nou te voye sondaj la pa lapòs pi bonè a ane sa a, pou yon echantyon owaza nan manm nou yo, pou ede nou jwenn enfòmasyon sou swen ou resevwa yo. Nou sèvi avèk opinyon manm yo pou amelyore sèvis pou kliyan yo, disponibilite swen yo, ak sipò ou jwenn nan. Mèsi dèske w ap ede nou amelyore eksperyans ou!

Sa a se sèlman yon rezime enfòmasyon ki enpòtan yo. W ap jwenn enfòmasyon sou asirans lan, sou kijan pou jwenn swen, sou founisè yo (pwofesyonèl sante prensipal yo/espesyalis yo/lopital yo/sante konpòtman), sou sèvis ki kouvri ak sa ki pa kouvri yo, sou plent, sou reklamasyon, sou odyans ekitab, sou preskripsyon/famasi, sou swen andeyò zòn sèvis nou yo, ak sou plis bagay toujou, sou sit entènèt nou an. Ale sou [sit entènèt AmeriHealth Caritas Ohio a](#) pou jwenn kopi dènye [Ti Liv pou Manm](#) nan ak yon lyen sou [lis pwofesyonèl ak etablisman sante](#) ki sou entènèt la.

Sit entènèt AmeriHealth Caritas Ohio a | Ti Liv pou Manm nan

"Like" nou oswa suiv nou!



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 oskilyè 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:

- Lang siy, entèpretasyon oral ak 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 مجاناً. 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 تاسی په پښتو ژبه غږېږئ، د ژبې د مرستې وړیا خدمتونه ستاسې لپاره موجود دي. دی **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 አስተውላለ:- ቋንቋ ትግርኛ ዘይትዛረብ እንተደኣ ኾንካ ብናጸ ዝወሃብ ኣገልግሎት ሓገዝ ንዓኻ 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.