



etap pou

byennèt

OTÒN 2023



Resous sou Sante Konpòtmantal

Sante mantal siyifi pran swen byenèt nou totalman, nan sa ki konsène panse, santiman ak konpòtman nou. Sante mantal se konprann epi jere sante emosyonèl nou yon fason ki pozitif. Menmjan nou adopte bon abitud alimantè ak pratik ki sen pou pran swen kò nou, se konsa tou espri nou ak emosyon nou bezwen bonjan swen.

Lè sante mantal ou bon sa pèmèt ou rezoud pwoblèm, pran bon desizyon epi gen yon relasyon ki sen avèk antouraj ou. Pafwa yon èd anplis nesesè epi ou kapab jwenn èd sa lè w jwenn bon resous. Genyen plizyè kalite resous sante konpòtmantal ki ofri èd ak sipò pou sante mantal sipò kont dwòg ak/oswa alkòl. Li nòmal pou gen monte desann, li nòmal pou w chèche èd lè sa nesesè. Pran swen sante mantal nou fè pati kontantman ak byenèt.

MDwise otorize manm li yo pou yo adrese yo poukont yo ak nenpòt founisè swen sante konpòtmantal nan rezo MDwise lan san yo pa bezwen pyès rekòmasyon nan men founisè medikal prensipal yo a. Manm yo ka adrese nenpòt sikyat ki enskri nan pwogram Medicaid ki nan Indiana a san yo pa bezwen referans. Men kèk egzanp diferan kalite resous ki disponib nan sa ki gen rapò ak sante konpòtmantal.



Kisa ki Anndan I:

Resous sou Sante Konpòtmantal	1
Timoun ki an bòn sante/ki pran vaksen	2
Toujou al Fè Tchèkòp Regilye pou Timoun ou an	2
Jesyon Sante Popilasyon an.....	4
Bay Tete Pi Bon!.....	5
Je Ouvè pou yon Vizyon Klè	5
Èske sa se yon ijans?	6
Eske w gen enfòmasyon pou w sispann pran tabak?.....	7
Apèsi sou Prevansyon Anpwazonman Plon kay Timoun.....	8
Konsèy Sekirite pou Timoun Jui Solèy!.....	9
Planifikasyon pou Swen ak Direktiv Davans.....	9
Pwogram Koneksyon Abòdab	10
Rete ak MDwise pou yon aisrans ki ale pi lwen posib.....	10
Resous pou Lang.....	11

NURSEon-call

MDwise ta renmen raple manm li yo **ke li gen enfimyè diplome ki disponib 24 sou 24 ak 7 sou 7** pou w pale ak yo jis rele sèvis kliyantèl nou an gratis nan **1-800-356-1204**. Manm yo ka chwazi opsyon #1 an, answit opsyon #4 la. Anplis enfimyè ki kalifye epi ki disponib nou founi manm yo, nou mete an dispozisyon yo yon libreri ki gen plis pase 100 sijè.



Timoun ki an bòn sante/ki pran vaksen Avantaj Swen Prevantif

Enjeksyon pou timoun ou an yo rele tou, vaksen, enpòtan pou sante l. Pandan egzamen pou timoun ou an doktè w la ap rekòmande vaksinen timoun lan pou evite l atrape enfeksyon grav tankou lawoujòj ak enfeksyon nan sèvo (menenjit) ak nan fwa (epatit).

Sant pou Kontwòl Maladi a founi yon lis konsènan vaksen ki enpòtan pou timoun ou an pran. Tablo a di w a ki laj ou dwe pran vaksen an. Pou telechaje yon kopi vaksen ki rekòmande an 2023 pou timoun ki gen 6 an, vizite <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/downloads/parent-ver-sch-0-6yrs.pdf>.



Toujou al Fè Tchèkòp Regilye pou Timoun ou an

Pifò paran yo konnen ke timoun yo bezwen tchèkòp. Doktè timoun ou an ap asire l ke timoun ou an an sekirite, ke li an sante epi l ap byen grandi. Doktè a ap chèche konnen si pa gen onkenn maladi ke fanmi an konn genyen. Doktè ou a ap di w sa w sipoze konnen pou w kenbe timoun ou an an sante. Y ap poze w anpil kesyon konsènan timoun ou an, kidonk prepare w. Doktè a ap bezwen konnen pa egzanp nan ki nivo timoun ou an byen dòmi, nan ki nivo li manje. Amezi ke timoun ou an ap pi gran, doktè a ap poze kesyon tou konsènan fason li ap avanse nan lekòl li.

Al wè doktè timoun ou an apre kèlke semèn apre timoun lan fèt, omwen senk fwa anvan premye anivèsè epi omwen yon fwa pa ane apre. Doktè a ap fè timoun nan fè kè egzamen.

Bilan sante pou moun ki Majè

Èske w te konnen moun ki majè yo bezwen yon bilan sante ki regilye tou? Menmjan ak timoun, moun ki majè yo dwe al fè bilan sante omwen yon fwa chak ane lakay doktè prensipal li.

Pou w rete an sante, ou bezwen wè doktè prensipal ou pou yo ka tcheke si pa gen siy konsènan maladi ki ka prezante lakay ou. Doktè prensipal ou a konnen istwa sante w ak istwa sante fanmi w. Sa ede yo konnen ki maladi ou gen plis chans genyen. Doktè w la ka fè w fè plizyè tès depistaj kansè, sik ak tès kè pou l asire l ou rete an sante. Asire w ou di doktè a si w t al wè nenpòt lòt doktè oswa espesyalis. Asire w ou toujou gen lis de tout

medikaman ak tretman ou pase yo. Sa ka ede doktè w la konnen nan ki ritm ou sipoze wè yon founisè swen sante.

Epitou asire w ou mande si gen vaksen w dwe pran. Anplis vaksen kont grip chak ane ou pran yo, gen lòt vaksen ou ta dwe pran. Nan sa yo ka gen vaksen kont zona, koklich, COVID ak nemoni. Doktè prensipal ou a ap konnen ki vaksen ou ta dwe pran dapre laj ou ak istwa sante w.

Rele doktè prensipal ou a pou w pran yon randevou pa woutin pou w fè yon tchèkòp.

Kontinye nan paj 1.

- **Konsèy ak Terapi**—seyans konsèy endividyèl, an gwoup oswa familyal.
- **Sèvis pou entèvansyon kont kriz** —asistans imedyata ak sipò pandan yon kriz sante mantal
- **Evalyasyon sikyatrik ak jesyon medikaman** — fòmasyon ak jesyon san kanpe konsènan pwoblèm sante mantal
- **Tretman kont dwòg ak/oswa alkòl** —pwogram ak sèvis ki ede w konbat konsomasyon dwòg ak/oswa alkòl
- **Pwogram sipò ant kolèg** inisyativ ki bay sipò ak ankourajman ak moun ki ap konfwonte menm pwoblèm sante konpòtmantal.
- **Sèvis kominotè** —sèvis ki ofri nan kominote lokal yo.
- **Pwogram edikasyon ak sansibilizasyon**— atelye, seyans fòmasyon ak resous edikasyonèl.
- **Inite pou estabilizasyon konsènan kriz ak etablisman pou tretman rezidansyèl** — etablisman ki ofri tretman ak sipò apwofondi pandan yon kout peryòd.

Men kèk resous ki disponib pou ou konsènan sante konpòtmantal.

- **Sant kominotè lokal pou sante mantal (Local Community Mental Health Centers, CMHCs)** — founi sèvis global pou sante mantal ak dwòg ak/oswa alkòl. Ou ka chèche yon CMHC lokal nan zòn ou an [FSSA: DMHA: Founisè pou moun ki Majè \(nan gouvenman\)](#)
- **9-8-8 Nimewo ijans pou Kriz ak Suisid**—li ofri yon koneksyon dirèk ak pwofesyonèl ki kalifye epi ki eksperimente nan kesyon kriz. konpoze 988 pou aksede ak li.
- **Nimewo pou asistans nan Indiana** — li bay enfòmasyon ak referans sou sèvis sante konpòtmantal nan zòn ou an. konpoze 211 pou aksede ak li.
- **Be Well Indiana** —bay resous, asistans ak sipò pou sitwayen yo jere sante mantal yo. Vizite www.in.gov/bewellindiana.
- **Nimewo pou depandans nan Indiana** — ede moun yo konbat kont dwòg/alkòl oswa depandans, disponib 24 sou 24 ak 7 sou 7 nan 800-662-HELP (4357).
- **Divizyon Indiana pou Sante Mantal ak Adiksyon**— founi enfòmasyon konsènan plizyè kalite pwogram diferan ak resous disponib nan Indiana. Visite <https://www.in.gov/fssa/dmha/about-dmha/mental-health-and-addiction/>.
- **Alyans Nasyonal konsènan Maladi Mantal nan Indiana (National Alliance on Mental Illness, NAMI)** —òganizasyon nasyonal ki founi edikasyon, sipò ak defans pou moun ak fanmi maladi mantal yo afekte. Vizite nami.org.
- **Sante mantal Amerika nan Indiana (Mental Health America**



of Indiana, MHAI) —ofri edikasyon, defans ak resous pou amelyore rezilta sante mantal yo. Vizite mhai.net.

- **Rezo Indiana pou Prevansyon kont Suisid (Indiana Suicide Prevention Network, ISPN)**—yon rezo nasyonal ki gen objektif fè prevansyon kont suisid atravè sansibilizasyon, edikasyon ak entèvansyon. Vizite indianasuicidepreventionnetwork.org.

Pou plis asistans tanpri kontakte Ekip Jesyon Sante MDwise lan pou ede w - **Rele: 1-800-356-1204 epi mande jere ka w la.**

Sous:

<https://www.samhsa.gov/>

<https://www.nimh.nih.gov/>

<https://www.mayoclinic.org/>

<https://www.apa.org/>

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/>



Jesyon Sante Popilasyon an

MDwise vle ede w rete an sante. Manm MDwise yo ka kalifye pou sèvis Jesyon Swen Sante Popilasyon an atravè depatman jesyon swen an. Jesyon Swen Sante Popilasyon an se yon fason nou eseye ede w gen pi bon sante ak pi bon kalite lavi lè nou pale ak ou, voye materyèl oswa mesaj tèks ba ou sou fason pou ou rete an sante. Pwogram Jesyon swen MDwise la ka ede w jere kondisyon sante w yo. Jesyonè swen MDwise yo ede ou menm ak doktè ou a planifye pou swen ou.

Amezi ke bezwen ou yo ap chanje, nivo jesyon swen an ap chanje. Jesyon swen yo ap ede w vin pi endepandan epi vin kapab jere pwòp bezwen swen sante w yo. Jesyonè swen MDwise yo ka ede w ak kondisyon sante mantal ak fizik ou yo.

Jesyonè swen MDwise yo ka ede w fikse objektif pou sante w. Yo vle ou fè pi bon chwa pou sante w. Jesyonè swen yo ka ede w konprann kondisyon sante w yo ak fason pou w jere yo pi byen. Jesyon swen an ede w tou nan:

- Konprann nan ki eta w ye.
- Konprann medikaman w ap pran yo.
- Jwenn founiti ak ekipman ou bezwen.
- Jwenn swen nan men doktè espesyalis yo.
- Jwenn enfòmasyon konsènan maladi ou a.
- Pwograme randevou yo.

- Pale ak doktè yo sou kondisyon ou ak sou jan ou santi ou.
- Jwenn èd nan men lòt òganizasyon.

Ou menm, founisè w la, manm fanmi w oswa moun k ap bay swen yo, yo tout kapab mande jesyon swen lè nou ranpli yon fòmilè referans sou entènèt oswa lè w rele sèvis kliyantèl lan. N ap jwenn fòmilè referans la sou entènèt nan MDwise.org/cmdm-referral epi ou ka kontakte sèvis kliyantèl MDwise la nan 1--800--356--1204. Yon fwa MDwise resevwa demann ou an, yon jesyonè swen ap kontakte w epi ou ka diskite sou bezwen ou yo oswa bezwen moun ki mande jesyon swen an. Si w dakò, nou ka kontakte w pa telefòn, mesaj, imèl, lapòs oswa an pèsòn (pou kèk sèvis) pou di w kijan pou w itilize sèvis yo. Ou ka retire tèt ou tou lè w rele oswa ekri nou.

Dezyèm Opinyon yo



Li enpòtan pou ou santi ke ou te fè bon chwa pou sante ou. Sa ka rive ou pa satisfè de opinyon oswa plan doktè w la. Ou ka mande yon dezyèm opinyon.

Vizite yon lòt doktè nan rezo MDwise la.

Kesyon konsènan jwenn yon dezyèm opinyon?

Rele sèvis kliyantèl MDwise lan nan

[1--800--356--1204](tel:1-800-356-1204) si w bezwen èd.

Bay Tete Pi Bon!

Si w ansent, kòmanse panse sou posibilite pou w bay ti bebe w la tete. Alètman ki pi bon avantaj pou timoun ou an. Lèt manman gen tout vitamin ak nitrasyon ti bebe w la bezwen pandan premye sis mwa lavi l yo. Li bay timoun ou an tou pwoteksyon kont kèk maladi. Akademi Pedyatri Ameriken an rekòmande pou w bay ti bebe yo sèlman tete pandan premye 6 mwa yo. Men nenpòt kantite alètman bon ti bebe w la, menm si li pi piti pase 6 mwa. Pale ak founisè w la si w gen kesyon.

Si w deside bay timoun ou an tete, li ap pi bon pou w pa fimen, bwè alkòl oswa pran yon medikaman san w pa konsilte doktè w la. Pa bay timoun ou an bibwon oswa dlo nan wobinè anvan l poko gen 6 mwa. Timoun yo jwenn tout sa yo bezwen nan lèt manman an oswa nan lèt ti bebe yo, yo pa bezwen anyen ankò.

Sous: https://publications.aap.org/pediatrics/article/150/1/e2022057989/188348/Technical-Report-Breastfeeding-and-the-Use-of?_ga=2.250879430.1595165214.1685982843-140020970.1675802355



Je Ouvè pou yon Vizyon Klè



Li enpòtan pou w wè yon doktè je menm jan ou al wè doktè oswa dantis. CDC rekòmande pou timoun ak granmoun fè egzamen je regilyèman. lè w fè egzamen je regilyèman, sa pèmèt yo detekte pwoblèm yo bonè pou w ka evite gen maladi je.

Men kèk konsèy pou kenbe je w an sante epi pou w gen yon vizyon klè.

- Fè egzamen je regilyèman.
- Konnen istwa fanmi ou.
- Manje byen.
- Sispann fimen.
- Limite sou tan w pase devan ekran.
- Mete linèt solèy.
- Kontwole sik ou si w fè maladi sik.

Konekte avèk nou!

 facebook.com/MDwise

 twitter.com/MDwiseInc

 MDwise.org/google

 Instagram.com/MDwiseInc

Èske sa se yon ijans?

Ijans sante yo ka efreyan ak estresan. Lè w konnen sa pou w fè nan yon ijans, sa ka ede w jere li. Siy ak sentòm sa yo se egzanp pwoblèm ijans komen. **Sa yo se sèlman kèk egzanp:**

- Souf kout oswa difikilte pou w respire.
- Doulè nan pwatrin oswa presyon ki dire de minit oswa plis.
- Doulè nan vant oswa presyon ki dire de minit oswa plis.
- Endispozisyon, tèt vire toudenkou oswa sansasyon feblès nan yon ponyèt oswa yon janm.
- Chanjman toudenkou nan vizyon ou.
- Pa kapab konsantre, chanjman nan vijilans oswa konpòtman inabityèl ou.
- Senyen san rete.
- Vomisman oswa Dyare sevè.

Enfòmasyon sa a pa ranplase konsèy doktè ou a - doktè prensipal ou a konnen istwa sante ou pi byen. **Sof si w sèten se yon ijans medikal, li toujou pi bon pou w rele doktè w la an premye.**

Gende lè li pi bon pou w pran yon randevou ak doktè MDwise ou a. **Men kèk rezon pou w rele doktè MDwise ou an premye:**

- Si sentòm ou yo vini dousman.
- Ou panse pitit ou a gen yon enfeksyon nan zòrèy.
- Ou menm oswa pitit ou a prezante siy grip: lafyèv, nen bouche oswa k ap koule ak/oswa tous.
- Gratèl oswa piki ensèk.

Si w pa konnen kisa pou w fè ou ka rele sèvis Enfimyè gratis MDwise la nan **1-800-356-1204. Chwazi opsyon #4 pou NURSEon-call.** Enfimyè a ka di w si w dwe ale nan sal ijans oswa si w dwe tann pou w wè doktè w la.

NURSEon-call disponib 24 sou 24. Si ou pa ka jwenn doktè abityèl ou a epi ou panse ou menm oswa yon manm fanmi w ap gen yon gwo konplikasyon si ou pa jwenn èd touswit, ou dwe petèt ale nan sal dijans lan.

WEIGHTwise

Pwa ki nòmal, Nitrisyon ak Aktivite Fizik

Pou w genyen epi kenbe yon pwa ki an sante, sa mande pou w [manje sa ki bon pou sante](#), [fè aktivite fizik](#), [byen dòmi](#) [ak redwi estrès yo](#). Plizyè [lòt faktè](#) ka afekte pwa ou tou.

Yon alimantasyon ki bon pou lasante fèt ak yon varyete aliman. Rejim modèn yo ka bay rezilta rapid, men rejim sa yo limite aliman nitrisyonèl w ap pran yo, yo ka pa bon pou lasante, epi li difisil pou w kenbe yo pandan lontan.

[Konbyen aktivite fizik ou bezwen](#) depann an pati si w ap eseye kenbe oswa pèdi pwa. [Mache](#) pafwa se yon bon mwayen pou w ajoute plis aktivite fizik nan jan w mennen lavi w.

Jesyon pwa w kontribiye nan kenbe tèt ou an sante kounya ak lè w ap pran laj. Tandiske, moun ki obèz yo, parapò ak sila ki an bòn sante yo, gen chans pou fè anpil [maladi grav ak lòt pwoblèm sante](#). Gade [Egzanp pwogram](#) ki ka ede w.

Ede moun kenbe yon pwa ki an sante antre nan travay CDC pou atenn [ekite nan kesyon sante](#).

MDwise ofri WEIGHTwise, yon zouti pou kontwòle pwa. Zouti a gen yon kalkitris endis mas kòporèl ladan li (Body Mass Index, BMI), enfòmasyon sou kominote ki ap eseye pèdi pwa yo ak lyen ki mennen nan atik ki itil.

Pou w jwenn aksè a WEIGHTwise, vizite <https://www.mdwise.org/mdwise/mdwise-weightwise>.

Sous:

CDC: Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

MDwise REWARDS

Jwenn Kat Kado ou a GRATIS!

Ou pa bezwen enskri nan MDwiseREWARDS pou w genyen dola. Ou enskri otomatikman. Genyen dola pou yon varyete aktivite, tankou ale nan randevou doktè ou a. Apre sa achte kat kado avèk dola ou yo. Ale sou [MDwise.org/MDwiseREWARDS](https://www.mdwise.org/MDwiseREWARDS) pou aprann plis.

Eske w gen enfòmasyon pou w sispann pran tabak?

Eske w gen enfòmasyon pou w sispann pran tabak? Sa vle di sispann itilize pwodui ki fèt ak tabak yo. Pwodui ki fèt ak tabak yo se : sigarèt, siga, vapotaj, tabak pou moulen anba dan. Lè yon moun vle sispann fimen, yo suiv yon pwosesis ki rele sesasyon. Sesasyon an mande pou w fè yon plan epi fè efò pou w sispann itilize pwodui ki fèt ak tabak pou tout bon.



Èske w te konnen gen plis pase 700,000 abitan ki vle kite fimen? Sispann fimen ka difisil paske nikotin nan, se yon sibstans ki kreye depandans. Nikotin nan ka rann li difisil pou w sispann konsome tabak. Tabak la pa bon pou sante ou. Li ka lakoz plizyè maladi tankou kansè nan poumon, pwoblèm kadyak ak pwoblèm respiratwa. Se poutèt sa li enpòtan pou w sispann konsome tabak si w konn abitye fè sa oubyen evite kòmanse si w pa t ko fè sa.

Èske w konnen kanpe sou tabak la enpòtan anpil pou fanm ansent paske li kapab nwez pou manman an ak bebe a. Lè yon fanm fimen pandan li ansent, gen anpil risk pou li fè fos kouch, oswa akouche avan lè, mouri oswa lakoz ke ti bebe a gen pwoblèm malformasyon konjenital. Epi, fanm k ap fimen yo kapab gen difikilte pou yo ansent. Quit Now

 **SMOKE-free**

Indiana ak Baby & Me Smoke Free bay resous presye pou fanm ak fanm ki ansent.

Èske ou te konnen gen plizyè fason ki ka ede w sispann konsome tabak? Youn nan fason yo se pale ak founisè swen primè w la ki kapab ba ou konsèy ak ba w rekòmandasyon tretman k ap ede redui anvi fimen ou genyen an oswa elimine sentom yo. Pami tretman posib yo ka rekòmande w yo gen terapi pou ranplase nikotin nan tankou dispozitif, chiklèt ak menm konsèy, tout sèvis sa yo kouvri nan pwogram MDwise la.

Nou konnen li difisil pou w sispann fimen men avèk detèminasyon ak soutyen, li posib pou w rive. Sispann fimen se yon etap pozitif pou mennen yon lavi ki pi an sante ak yon meyè avni. Li pa janm twò ta pou w sispann fimen, gen plizyè mwayen ki egziste kap ede w mennen yon lavi san tabak. Gen yon resous GRATIS ki disponib ki se Quit Now Indiana (1-800-quit-now), ki pwopoze antrenè ak seyans antrenman, ak medikaman ak anpil lòt bagay ankò.

Sous:

[Ready to quit — Quit Now Indiana](#)

<http://www.smokefree.gov/>

<http://www.cdc.gov/tobacco>

[Home - The BABY & ME – Tobacco Free Program™ \(babyandmetobaccofree.org\)](#)

[Pregnancy and Smoking — Quit Now Indiana](#)

<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html>

Komite Konsiltatif Manm yo

Rejwenn nou pou pwochen reyinyon vityèl MDwise MAC la (Komite Konsiltatif Manm yo):
7 desanm 2023, 2:00 p.m.

Objektif Komite Konsiltatif Manm lan se pou kolekte kòmantè sou plan sante a pou amelyore sèvis yo, pou reponn kesyon epi pataje enfòmasyon sou pwogram MDwise yo. **W ap jwenn yon kat kado \$25** apre reyinyon an fini nan 5 jou.

Patisipe sou òdinatè ou, tablèt ou oubyen sou telefòn ou:

Pou plis enfòmasyon vizite www.mdwise.org/mdwise/events-mdwise

Vizite www.mdwise.org oubyen rele sèvis kliyantèl MDwise la nan 1-800-356-1204 si w gen nenpòt kesyon.



Apèsi sou Prevansyon Anpwazonman Plon kay Timoun

Plon se yon metal natirèl ki ka gen efè negatif sou sante moun. Moun yo ekspozè ak plon nan manje kal penti ki gen plon, nan konsome aliman oubyen bwè dlo ki kontamine, oubyen tou nan respire pousyè ki gen plon. Timoun ki gen pi piti pase 6 lane yo pi fasil pou yo ekspozè ak pousyè ki gen plon akòz konpòtman mete men nan bouch yo genyen. Anpil timoun vale pousyè plon nan mete bagay nan bouch yo tankou jwèt ak salte. Akòz sistèm nève timoun nan ap devlope, timoun ki gen mwens pase 6 lane yo patikilyèman vilnerab ak efè ekspozisyon plon an, sistèm nève yo absòbe l fasil.

Timoun yo pa sipoze gen plon nan san yo (Blood lead level, BLL) e menm yon nivo plon ki ba nan san kapab lakoz reta nan devlopman, difikilte pou aprann, pwoblèm nan konpòtman ak domaj nan sistèm newolojik. [Efe anpwazonman plon yo kapab pèmanan epi yo ka lakoz andikap.](#)

Gen prekosyon paran ak pwofesyonèl sante yo ka pran [pou pwoteje timoun yo kont ekspozisyon plon an](#). Tout timoun dwe fè tè depistaj plon kèlkeswa nan sitiyasyon ekspozisyon yo ye.

CDC itilize yon [valè referans pou plon nan san](#) (Blood Lead Reference Value, BLRV) ki gen 3.5 mikwogram nan chak desilit ($\mu\text{g}/\text{dL}$) pou idantifye timoun ki gen BBL ki siperyè ak majorite lòt timoun yo. CDC estime gen anviwon 500 000 timoun Etazini ki gen yon nivo BLL ki nan menm nivo oswa ki siperyè ak BLRV a. Pou nivo siperyè BBL parapò ak BLRV, founisè swen

sante yo ka itilize [Aksyon CDC rekòmande selon nivo plon nan san an](#) pou devlope yon plan aksyon pou pasyan yo.

Kote timoun yo Ekspoze

Timoun yo ka ekspozè ak plon kote y ap viv, kote y ap aprann ak kote y ap jwe. Sous ekspozisyon plon an ka gen sa yo ladann:

- Pent ki ap dekolè oswa ki tonbe nan kay ki konstui avan 1978 yo.
- Dlo k ap soti nan tiyo yo.
- Tè ki tou pre ayopò, tou pre gran ri oswa izin yo.
- Kèk bonbon enpòte ak medikaman tradisyonèl.
- Kèk jwèt ak bijou ansyen oswa ki enpòte.
- Kèk travay ak pastan.

Plis kantite plon nan kò a pi wo, plis sentòm yo pi grav. Nan ka grav li ka lakòz kriz, paralizi, ak koma.

Objektif pwogram Prevansyon Kont Anpwazonman Plon Lakay Timoun (CLPPP) se pou [evite timoun yo ekspozè ak plon](#) avan yon bagay mal rive. Atravè CLPPP, CDC sipòte [depatman sante lokal ak etatik yo](#) avèk fon pou siveyans ak prevansyon ekspozisyon a plon.

Sous:

CDC: Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)



Konsèy Sekirite pou Timoun Jui Solèy!

Èske w te konnen pran twòp solèy ka ogmante risk pou timoun ou an fè kansè po lè li vin gen laj granmoun? Ete a pa lwen epi timoun yo pase plis tan deyò, li enpòtan pou w pwoteje yo kont reyon puisan solèy la. Men kèk konsèy pwoteksyon kont solèy pou w konnen:

1. Rete nan Lonbraj:

Ankouraje timoun yo jwe nan espas ki gen pye bwa oswa anba parasòl pou yo ka pran lonbraj. Sa ap pwoteje yo kont reyon puisan solèy la. Pran plis prekosyon pou w jwe nan lonbraj soti 10è nan maten ak 4è nan apre-midi lè solèy la pi cho.

2. Itilize krèm solèy pou tout kalite po:

Kèlkeswa koulè po a, li enpòtan pou tout timoun itilize krèm solèy. Avan ou ale deyò, asire w ou mete krèm solèy ki gen etikèk ki make SPF 30 oswa pi wo. Remete chak de èdtan, apre ou fin naje ak/oswa apre w fin swe anpil.

3. Mete rad k ap pwoteje w.

Mete chemiz lejè ki gen manch long, pantalon long ak chape ki gen arebò laj. Lè w mete rad pou pwoteje w sa ka pèmèt ou kouvri kò a ak pwoteje li kont solèy la. Linèt solèy ede w pwoteje je w tou kont domaj solèy la.

4. Sekirite kont solèy pou timoun piti:

Kenbe bebe yo lwen solèy la ant 10è nan maten ak 4è nan apre-midi, lè solèy la pi cho. Timoun piti yo gen po sansib ki ka boule pi vit pase po granmoun. Pou pwoteje po timoun piti yo kont solèy la, li rekòmande pou w abiye yo ak rad lejè, ki gen manch long. Li pa rekòmande pou w itilize krèm solèy pou timoun piti ki gen mwens pase 6 mwa.

Si ou suiv konsèy pou sekirite kont solèy sa yo ak sansibilizasyon pou chalè a, paran ak moun k ap bay timoun yo swen yo ka amize yo an sekirite.

Sous:

Amize an Sekirite nan Solèy la. Yon gid pou paran. Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi. <https://www.cdc.gov/cancer/skin/pdf/cycparentsbrochure.pdf>.

Sekirite nan peryòd Ete: Jiyè se Mwa Nasyonal Sekirite UV. Depatman Sante Indiana Moman Twomatis, (Jiyè/ Out 2022). https://www.in.gov/health/trauma-system/files/Trauma-Times-July_August_FINAL.pdf



Planifikasyon pou Swen ak Direktiv Davans

Planifikasyon swen davans lan se yon pati enpòtan nan planifikasyon bezwen ou yo konsènan sante ou nan ka kote ou p ap kapab pran desizyon medikal pou tèt ou. Pandan w ap planifye a, ou ka chwazi ranpli yon dokiman direktiv davans ki pou gide fanmi w ak pwòch ou lè w p ap kapab eksprime swè ou yo.

Direktiv davans yo se diferan kalite dokiman ou ka ranpli pou pwoteje dwa ou konsènan swen medikal yo. Yo ka ede fanmi w ak doktè w la konprann swè w yo konsènan swen sante w.

Ou kapab:

- Deside kounye a sou ki tretman medikal ou vle oswa w pa vle.
- Bay yon moun dwa pou ajij pou ou nan anpil sitiyasyon, tankou desizyon sante.
- Deziyen yon moun ki pou di wi oubyen non pou tretman medikal ou yo lè w p ap ka fè sa ankò.
- Enfòmè doktè w davans, si ou swete oubyen pa swete itilize sistèm pou kenbe w an koma, si jamè sa ap nesèsè.
- Enfòmè doktè w si ou swete vin yon donè ògàn.

Sa ki vin annapre yo se diferan direktiv davans yo rekonèt nan Indiana, tankou pale dirèkteman ak doktè w ak fanmi w, fè don ògàn ak po, gen yon Reprezantan Swen Sante,

Deklarasyon Testaman Lavi oswa Deklarasyon Konsènan Pwosedi ki Pwolonje Lavi, Direktif Davans sou Plan Sikyatrik, Deklarasyon ak Lòd pou yo Pa Reyanime w (soti nan lopital) ak Pwokirasyon.

Direktiv Davans yo p ap anpeche dwa w pou w pran pwòp desizyon w. Y ap sèvi ak direktif davans yo sèlman lè w pa kapab pale pou tèt ou. MDwise pa kapab refize pran swen oswa fè diskriminasyon kont manm yo dèske yo chwazi genyen, oswa pa gen, yon direktif davans. MDwise gen obligasyon pou li suiv lalwa eta ak lalwa federal yo. Doktè MDwise ou an sipoze verifye si w gen yon direktif davans nan dosye medikal ou. Si w gen enkyetid konsènan yon òganizasyon oswa yon founisè MDwise ki pa koube anba kondisyon direktif davans lan, rele MDwise.

Pou plis enfòmasyon sou planifikasyon swen davans yo ak direktif davans yo tanpri vizite sit entènèt anba a.

https://www.in.gov/health/cshcr/indiana-health-care-quality-resource-center/advance-directives-resource-center/#Indiana_Code_16_36

<https://www.nia.nih.gov/health/advance-care-planning-advance-directives-health-care>

Pwogram Koneksyon Abòdab

Pwogram Koneksyon Abòdab la (Affordable Connectivity Program, ACP) ede konekte fanmi ki elijib yo pou peye sèvis entènèt yo bezwen pou travay, lekòl, swen sante ak plis ankò.

Pwogram Koneksyon Abòdab la bay:

- Jiska \$30/rabè pa mwa pou sèvis bann laj.
- Jiska \$75/rabè pa mwa pou fwaye ki nan tè tribal ki kalifye.
- Yon rabè yon sèl fwa ki rive jiska \$100 pou yon laptop, yon òdinatè oswa yon tablèt yo achte nan men yon founisè k ap patisipe.
- Pwogram Koneksyon Abòdab la limite a yon rabè sou sèvis chak mwa ak yon rabè sou aparèy pou chak fanmi.

Ki moun ki elijib?



Yon fanmi elijib pou Pwogram Koneksyon Abòdab la si revni fanmi an egal oswa pi ba pase 200% Gid Federal nan zafè Povrete a, oswa si yon manm nan fanmi an satisfè omwen youn nan kritè ki anba yo:

- Te resevwa yon Sibvansyon Federal Pell Grant pandan ane aktyèl la.
- Satisfè kritè elijiblite nan pwogram entènèt yon founisè mete pou moun ki gen revni fèb
- Patipispe nan youn nan pwogram asistans sa yo:
 - o SNAP
 - o Medicaid
 - o Asistans Lojman Piblik Federal
 - o Revni Sekirite Sipleman (SSI)
 - o WIC
 - o Pansyon Veteran oswa Avantaj Sivivan
 - o Oswa Lifeline

- Patipispe nan youn nan pwogram asistans sa yo epi ap viv sou tè Triba ki elijib yo:
 - o Biwo Asistans Jeneral Afè Indiana
 - o TANF Tribal
 - o Pwogram Distribisyon Manje nan Rezèv Endyen yo
 - o Tribal Head Start (ki baze sou revni)

De etap pou w enskri

Ale sou <https://nv.fcc.gov/lifeline/> pou w aplike oswa enprime yon aplikasyon pa lapòs.

Kontakte founisè ou prefere a pou w chwazi yon plan epi fè rabè a aplike sou bòdwo w la.

Kèk founisè ka gen yon aplikasyon altènatif ke yo pral mande w ranpli.

Fanmi ki elijib yo dwe aplike pou pwogram nan epi kontakte yon founisè k ap patisipe pou yo chwazi yon plan sèvis.

Rele 877--384-2575.

Oswa jwenn plis enfòmasyon sou Pwogram Koneksyon Abòdab la nan www.affordableconnectivity.gov.

Founisè Pwogram Koneksyon Abòdab yo <https://www.fcc.gov/affordable-connectivity-program-providers#Indiana>.

Kontakte founisè ou pi pito a dirèkteman pou w aprann plis sou plan yo pou w patipispe nan Pwogram Koneksyon Abòdab la ak sèvis yo ka ofri nan kad pwogram nan.

Rete ak MDwise pou yon asirans ki ale pi lwen posib

Kouvèti Medicaid ou a atravè MDwise pral ekspire. Administrasyon Sèvis Familyal ak Sosyal Indiana a (Family and Social Services Administration, FSSA) mande pou tout manm Medicaid regade enfòmasyon demografik yo a pou yo ka konsève asirans yo a. Renouvèlman plan asirans ou an ap pran sèlman kèk minit.

Pou w kenbe asirans sante ou aktif, ou bezwen:

1. Aktyalize enfòmasyon demografik ou yo ak revni ou sou pòtay FSSA a.
2. Voye ale tout dokiman yo mande yo.

Vizite pòtay FSSA a jodia pou w ka kontinye jwenn bon kalite swen sante ak avantaj sosyal gras ak MDwise! Ou bezwen asistans? Rele 833--414-1997.

Language	Language Resource
English	If you, or someone you're helping, has questions about MDwise, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-356-1204.
Spanish Español	Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de MDwise, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.
Chinese 中文	如果您，或是您正在協助的對象，有關於[插入項目的名稱 MDwise 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話 [在此插入數字 1-800-356-1204。
German Deutsche	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zum MDwise haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-800-356-1204 an.
Pennsylvania Dutch Pennisilfaanisch Deitsch	Wann du hoscht en Froog, odder ebber, wu du helpscht, hot en Froog baut MDwise, hoscht du es Recht fer Hilf un Information in deinre eegne Schprooch griegie, un die Hilf koschtet nix. Wann du mit me Interpreter schwetze witt, kannscht du 1-800-356-1204 uffrufe.
Burmese ဗမာစာ	သင်သို့မဟုတ်သင်ကူညီနေသူတစ်ဦးဦးက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် မပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့် အကူအညီရယူနိုင်သည်။ စကားပြန်နှင့်ပြောလိုပါက 1-800-356-1204သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
Arabic آرابت	اكت غلب فيروررضال تامول عمل او قدع اسمل اى لع لوص حل اى ف قى حل ا كى دى ل ف MDwise صوص خب قلى س ا مدع اس ت صوص ش ى دل و ا كى دى ل ناك ن ا 1-800-356-1204 ب لصتا م ج رتم عم ثدحتلل .تفلكت ةىا نود نم
Korean 한국어	만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 MDwise 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-800-356-1204 로 전화하십시오.
Vietnamese Tiếng Việt	Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về MDwise, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-800-356-1204.
French Français	Si vous, ou quelqu'un que vous êtes en train d'aider, a des questions à propos de MDwise, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et l'information dans votre langue à aucun coût. Pour parler à un interprète, appelez 1-800-356-1204.
Japanese 日本語	ご本人様、またはお客様の身の回りの方でも、MDwise についてご質問がございましたら、ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます。料金はかかりません。通訳とお話される場合、1-800-356-1204までお電話ください。
Dutch Nederlands	Als u, of iemand die u helpt, vragen heeft over MDwise, heeft u het recht om hulp en informatie te krijgen in uw taal zonder kosten. Om te praten met een tolk, bel 1-800-356-1204.
Tagalog Tagalog	Kung ikaw, o ang iyong tinutulongan, ay may mga katanungan tungkol sa MDwise, may karapatan ka na makakuha ng tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-800-356-1204.
Russian Русский	Если у вас или лица, которому вы помогаете, имеются вопросы по поводу MDwise, то вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Для разговора с переводчиком позвоните по телефону 1-800-356-1204.
Punjabi ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਸਿ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, MDwise ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਨਿ ਕਸਿ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ . ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, 1-800-356-1204 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ.
Hindi हिंदी	यदिआपके, या आप द्वारा सहायता कएि जा रहे किसी व्यक्ति के MDwise के बारे में प्रश्न हैं, तो आपके पास अपनी भाषा में मुफ्त में सहायता और सूचना प्राप्त करने का अधिकार है। किसी दुभाषिण से बात करने के लिए, 1-800-356-1204 पर कॉल करें।





PO Box 44236
Indianapolis, IN 46244-0236



SNAP Vle di Pwogram Asistans Nitrisyonèl (ke yo konnen sou non Kupon alimentè). **SNAP ede moun ki gen yon revni ki piti achte manje yo bezwen pou yo ka rete an sante.** Ou ka aplike pou avantaj la lè ou ranpli yon fòmilè demann nan yon eta. Yo bay avantaj yo sou yon kat elektwonik ke yo itilize tankou yon kat ATM epi yo aksepte l nan pifò makèt. Gen opsyon pou kòmande an sou entènèt kounya nan magazen sa yo: Wal-Mart, Amazon ak Aldi Pou plis enfòmasyon ak pou w aplike tanpri vizite [in.gov/fssa/dfr/snap-food-assistance/about-snap/](https://www.in.gov/fssa/dfr/snap-food-assistance/about-snap/).



Enfòmasyon nan lòt lang: [MDwise.org/Languages](https://www.mdwise.org/Languages)
Non-Diskriminasyon/Aksesibilite: [MDwise.org/Nondiscrimination](https://www.mdwise.org/Nondiscrimination)

Ou gen kesyon? Ou gen komantè? Ou gen plent?

Si ou bezwen èd pou nenpòt bagay konsènan MDwise oswa doktè w la, nou ka ede w. Tanpri rele sèvis kliyantèl MDwise la nan 1-800-356-1204.

Sèvis kliyantèl MDwise la ofri sèvis pou lang. Oswa nou ka itilize yon entèprèt. Nou gen sèvis tou pou moun ki pa tande oswa pale byen.

Se MDwise, Inc. P.O. ki pibliye ETAP POU BYENNÈT pou manm MDwise. Box 441423, Indianapolis, IN 46244--1423, telephone 1--800--356--1204 or 317--630--2831 in the Indianapolis area.

[MDwise.org](https://www.mdwise.org).

Enfòmasyon ki gen nan ETAP POU BYENNÈT yo soti nan men yon pil ekspè medikal epi yo pa la pou bay konsèy espesifik ak yon moun an patikilye. Si ou gen nenpòt preyokipasyon oswa kesyon sou yon kontni espesifik ki ka afekte sante w, tanpri kontakte founisè swen sante ou a.

Se foto lib yo itilize pou tout foto ak ilistrasyon yo.
Copyright © MDwise, Inc.

MDwise respekte lwa federal ki aplikab yo epi pa fè okenn diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, laj, andikap oswa sèks. MDwise pa ekskli ni trete moun diferan an fonksyon de ras, koulè, orijin nasyonal, laj, andikap oswa sèks. Si ou menm oswa yon moun w ap ede gen kesyon sou MDwise, ou gen dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang ou san okenn frè. Pou w pale ak yon entèprèt, rele 1-800-356-1204.

MDwise cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. MDwise no excluye a personas ni las trata de manera diferente o causa de la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas sobre MDwise, usted tiene el derecho de obtener ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.

MDwise သည် သင့်လျော်သော ဖက်ဒရယ် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေး ဥပဒေကို လိုက်နာပိုင်လွှမ်းမိုးမှု၊ အသား အရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား၊ အသက်အရွယ်၊ မစ္စန်းမသန်မှု၊ သို့မဟုတ် လိင် တို့ကို မြှင့်တင်ခြင်း၊ ခွဲခြားခြင်း၊ အခြားသော အခြေအနေအထားများကို မနှိမ်နင်းခြင်း၊ သင့် သို့မဟုတ် သင့် ကိုယ်တိုင်နှင့် သက်ဆိုင်သည့် အခြားအခွင့်အရေးများကို မနှိမ်နင်းခြင်း၊ စကားပြောနိုင်စွမ်း ပါခြင်းမရှိခြင်း၊ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့် မညီညွတ်သည့် အခြားအခွင့်အရေးများကို မနှိမ်နင်းခြင်း၊ စကားပြောနိုင်စွမ်း ပါခြင်းမရှိခြင်း 1-800-356-1204 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။