



etap pou

# Byennèt

ETE 2022



## 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 Popilasyon an** se yon fason nou eseye ede w gen pi bon sante ak kalite lavi lè nou pale avèk ou, voye materyèl oswa mesaj tèks ba ou sou fason pou ou rete an sante. Pwogram Jesyon swen MDwise ka ede w jere kondisyon sante w yo. Jesyonè swen MDwise yo ede ou menm ak doktè ou a planifye pou swen ou. Kòm bezwen ou yo 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.

Jesyonè swen MDwise yo ka ede w fikse objektif pou sante w. Pou yo fè sa, yo travay avèk ou, doktè ou, fanmi w ak moun k ap bay swen. Yo vle ou fè pi bon chwa pou sante w. Jesyonè swen yo ka ede w konprann kondisyon sante w yo epi fason pou w jere yo pi byen.



### Kisa ki Anndan I:

Jesyon Sante Popilasyon.....	1
Kijan pou w Anpeche Anpwazònman ak Plon lakay timoun.....	2
Konnen sous Komen Plon yo.....	2
Gid Swen Prevantif pou Granmoun.....	3
Swen Gwosès.....	3
Vaksinasyon Timoun ki an Sante.....	3
Resèt ki bon pou Sante.....	4
Kontwole Anvi w yo ak Ranplasman ki bon pou lasante sa yo.....	5
Enfòmasyon ki enpòtan nan Liv Manm ou an.....	6
Kite Fimen.....	7
Mizajou Aplikasyon Mobil la.....	7
SNAP.....	8
Resous Sante Konpòtmantal.....	8

## NURSE on-call

MDwise ta vle raple manm yo keli **posib pou kontakte 24 è/24 ak 7 jou/7 yon enfimyè ki sètifye lè yo rele gratis nan nimewo sèvis kliyan nou an 1-800-356-1204**. Manm yo ka chwazi opsyon #1 an, answit opsyon #4 la. Anplis pou jwenn aksè ak yon enfimyè ki sètifye epi nan triyaj la, manm yo ka jwenn aksè ak yon bibliyotèk odyo ki gen plis pase 100 sijè.

## Kijan pou w Anpeche Anpwazònman ak Plon lakay timoun yo

Pa gen nivo plon ki san danje lakay timoun yo. Menm nivo plon ki ba nan san an ka deranje kapasite yon timoun pou aprann, prete atansyon epi travay byen lekòl.

Bon nouvèl la se ke yo ka evite anpwazònman plon kay timoun yo. Aprann konsènan sous komen plon ak etap pou diminye risk pou pitit ou a ekspoze ak plon.



## Konnen sous komen Plon yo

Yo ka jwenn plon kote timoun yo ap viv, jwe epi aprann.

- Penti. Nan kay oswa bilding ki te bati anvan 1978 yo, sipoze ke penti a gen plon sof si tès yo montre lekòntrè. Lè penti a dekalè epi li fann, li fè ti moso penti plon ak pousyè. Timoun yo ka ekspoze a plon si yo manje moso penti ki dekalè a oswa si yo respire pousyè plon.
- Tè. Patikil plon ki soti nan penti eksteryè ak baz plon, plon ki nan gazolin, gaz aviyasyon ak endistri plon yo ka tonbe nan tè a epi dire plizyè ane. Timoun yo ka ekspoze a plon nan tè a lè yo manyen, respire oswa jwe nan tè ki kontamine ak plon. Tè sa a kapab poze tou sou soulye ak rad yo epi yo mennen l anndan kay la oswa lòt kote timoun yo pase tan yo.
- Dlo. Kèk tiyo dlo, wobinè ak enstalasyon plonbri yo ka gen plon ki ka antre nan dlo pou bwè a.
- Pwodui pou konsomatè yo. Ou ka jwenn plon nan jwèt, bijou, atik antik yo ak atik koleksyon yo. Gen kèk vèni ke yo itilize nan seramik, manton ak porselèn tou ki gen plon, ki ta ka antre nan manje.
- Manje ak medikaman enpòte. Gen kèk bonbon, anbalaj bonbon, epis, pwodui kosmetik, medikaman tradisyonèl yo achte oswa pote soti andeyò peyi Etazini ki ka gen plon ladan yo.
- Travay ak pastan. Kèk travay ak pastan, tankou travay netwaye vit, itilize pwodwi ki fèt ak plon epi yo ka lakòz paran oswa moun k ap bay swen yo pote plon nan kay la.

### Pran Mezi pou Anpeche Ekspozisyon ak Plon

Gen anpil bagay ou ka fè pou pwoteje fanmi ou kont ekspozisyon ak plon.

### Asire w pwodwi w yo pa gen plon

- Evite kèk pwodwi ak jwèt timoun. Gen kèk jwèt enpòte, jwèt antik, ak bijou jwèt ki ka gen plon.
- Fè pridans nan kwizin nan. Gen kèk seramik ak potri yo enpòte oswa ki ansyen yo andwi ak plon. Andwisaj sa a ka kontamine manje yo lè yo estoke oswa prepare yo nan asyèt sa yo.
- Pran prekosyon lè w ap manje kèk manje. Evite manje epis, bonbon ak lòt manje ki soti nan sous enfòmèl oswa ki pa sou kontwòl. Manje yo te pwodui dapre lisans ak règleman yo gen plis chans pou yo pa reprezante danje pou timoun yo.

### Pran mezi chak jou pou w rete an sante

- Bay timoun ou an manje ki an sante. Yon rejim ekilibre ak manje ki bay kalsyòm, fè, ak vitamin C ka ede w elimine plon nan kò w.
- Lave men yo ak jwèt yo. Asire w pitit ou a lave men l ak figi l apre li fin jwe deyò oswa ak bèt domestik ki ta ka gen patikil plon nan tè a sou pwal yo oswa anba grif yo. Lave jwèt timoun yo souvan.
- Retire tout soulye nan pye w lè w ap antre nan kay la. Retire soulye nan pye w lè w antre nan kay la pou anpeche pousyè gaye nan kay la.
- Pran prekosyon lè w ap travay ak plon. Si ou menm oswa yon moun ki abite avèk ou konn travay ak plon, fè yo mete lòt rad pwòp sou yo anvan yo tounen nan kay la. Kite soulye travay yo ak zouti yo deyò epi pa lave rad timoun yo nan menm moman ak rès rad fanmi an.

Sous Kontni: CDC: Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi atik ki soti nan Sant Nasyonal pou Sante Anviwònmanal, Divizyon Syans ak Pratik Sante Anviwònmanal.

## Jesyon swen an ka ede w tou:

- Konprann Kondisyon w.
- Konprann medikaman w yo.
- Jwenn founiti ak ekipman ou bezwen.
- Jwenn swen nan men doktè espesyalis.
- Jwenn enfòmasyon sou eta sante w.
- Pwograme yon randevou.
- 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 tout kapab mande jesyon swen lè w ranpli yon fòm referans sou entènèt oswa lè w rele sèvis kliyantèl lan. W ap jwenn fòmilè referans sou entènèt la nan [MDwise.org/cmdm-referral](https://www.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 patisipe tou lè w rele oswa ekri nou.



## Gid Swen Prevantif pou Granmoun

Èske w te konnen granmoun yo bezwen tchekòp woutin tou? Menm jan ak lè ou te yon timoun, ou ta dwe fè yon tchekòp omwen yon fwa pa ane nan men doktè prensipal ou a.

**Pou w rete an sante, ou dwe wè doktè prensipal ou a, pou l ka tcheke bonè si w pa gen siy maladi k ap devlope nan kò w.** Doktè prensipal ou a konnen istwa sante w ak istwa sante fanmi w. Sa ede yo konnen ki maladi ou gen plis chans genyen. Gen diferan tès kansè, dyabèt ak kè doktè a ka fè pou l asire l ou rete an sante. Asire w ou di doktè a si w t

al wè nenpòt lòt doktè oswa espesyalis. Sa ap ede l konnen tout medikaman ak tretman w t ap pran yo.

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. Tankou vaksen k ap pwoteje w kont tous 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 jodi a pou w pran randevou pou yon tchekòp woutin.**



## Swen Gwosès

**Kòmansè swen gwosès ou nan premye 12 semèn yo trè enpòtan.** Se kle pou w gen pi bon rezilta pou gwosès ou. Gen yon orè yo pwopoze w kote ou ta dwe al konsilte paske w ansent.

- Yon vizit chak kat semèn jiskaske w gen 28 semèn.
- Soti nan 28 semèn rive 36 semèn, ou ta dwe al wè yon doktè yon fwa chak de a twa semèn.
- Depi w gen 36 semèn, ou ta dwe gen randevou chak semèn jiskaske w akouche.

Founisè w la ka bezwen wè w pi souvan. Li enpòtan pou w ale nan tout randevou w yo, menm si w santi w byen. Si w vle yo konsilte w andeyò vizit sa yo rele doktè w la. Yo ka mande w pou w vin nan klinik yo a, pou w ale nan swen ijans yo, nan sal ijans yo oswa ale nan sal akouchman dapre sa k ap pase. Sèvis jesyon swen yo disponib pou ede w. Ou ka rele sèvis kliyantèl la epi mande pou yon manadjè swen.

MDwise NURSEon-call disponib 24 èdtan pa jou nan **1-800-356-1204** epi peze **opsyon 4** pou w pale ak yon enfimyè.

## Vaksinasyon pou Timoun ki an Sante



Piki yo kenbe nou an sante. Nou bezwen piki diferan nan diferan moman. **Tibebe ak timoun ki pi gran yo ta dwe pran vaksen yo alè, tout tan.** Sa ede pwoteje yo paske sistèm iminitè yo pa fò menm jan ak sistèm iminitè yon granmoun. Lè w mennen pitit ou a kay doktè, mande ki vaksen pitit ou a bezwen epi toujou mache ak yon dosye ajou. Pitit ou a dwe pran kèk vaksen pou li kapab ale lekòl. Si pitit ou a te pran vaksen pandan yon kanpay vaksinasyon, nan yon sèvis sante oswa yon lòt klinik, asire w ke ou fè doktè pitit ou a konnen sa. Ou vle konnen plis sou ki vaksen pitit ou a ka bezwen? Pou plis enfòmasyon, ale sou sit entènèt MDwise lan sou [MDwise.org](https://www.mdwise.org). Asire w pitit ou a pare pou l al lekòl! Rele doktè w la epi pran yon randevou kounye a pou w asire w pitit ou a pran vaksen li bezwen yo.





## Resèt ki Bon pou Sante

### Galèt farin avwàn Pecan

#### Engredyan yo

Pou Galèt :

- 1 tas farin ble antye
- 1/2 tas avwàn pou kwit manje rapid
- 2 ti kiyè poud elevasyon
- 1 ti kiyè sik
- 1/4 tas nwa pecan ki pa sale, rache
- 2 gwo ze, separe
- 1 1/2 tas lèt san grès (ekreme)
- 1 gwo kiyè luil vejetal

#### Pou ganiti ak fwi:

- 2 tas frèz ki fre, ki koupe an de
- 1 tas mi ki fre
- 1 tas mitil ki fre
- 1 ti kiyè sik an poud Yo ka ranplase tout bè yo ak bè konjele, dekonjele



- 1 Chofe gofriye a anvan
- 2 Melanje farin nan, avwàn nan, poud elevasyon, sik, ak pekan an nan yon gwo bòl.
- 3 Melanje jòn ze, lèt, ak luil vejetal la nan yon bòl separe, epi bwase yo byen
- 4 Ajoute melanj likid la nan engredyan sèk yo epi brase yo ansanm. Pa bat li twòp; melanj lan ta dwe yon ti jan pwès.
- 5 Bat blan ze yo nan nivo mwayen. Tou dousman ajoute blan ze yo nan pat la.
- 6 Vide pat la nan gofriye a ki te chofe anvan sa a epi kwit li jiskaske limyè gofrye a bay siyal li fini oswa Vapè sispann sòti nan fè a. Yon galèt pafè lè li sèk epi byen mawon sou deyò, avèk yon anndan ki imid, lejè, ayere epi byen mou. (Oswa fè krèp.)
- 7 Ajoute fwi ki fre epi yon ti kras sik an poud sou chak galèt epi sèvi yo.

**Konsèy:** Pou Krèp yo, pa separe ze yo. Melanje ze antye yo avèk lèt ak luil epi elimine etap 4 ak 5 yo.

Bay 4 pòsyon, 3 ti galèt (2 pous) oswa 1 gwo galèt (6 pous) (selon gwosè gofriye a), kalori 340, Grès total 11g, Grès satire 2g, Kolestewòl 107mg, Sodyòm 331mg, total Fib 9g, Pwoteyin 14g, Glisid 50g, Potasyòm 369mg

National Heart, Lung, and Blood Institute, NIH (Enstiti Nasyonal)

## Konbat anvi yo ak ranplasman ki bon pou lasante sa yo

Nou tout gen eksperyans anvi manje - e souvan anvi sa yo konn gen rapò ak teksti- tankou yon bagay ki gen krèm oswa ki sèk.

Teksti manje a jwe yon gwo wòl nan si nou renmen oswa pa renmen kèk manje. Pa egzanp, pandan ke ou ka pa renmen pwa nan bwat ki mou, ou ka sezi wè ke ou renmen pwa ki fre oswa ki apèn kwit.

Erezman, manje an sante gen ladan manje tout kalite teksti ak gou. Men kèk sijesyon pou satisfè anvi ou ak ti goute ki nourisan nan yon varyete teksti:

### Krèm

Olye de sa: Pandan ke krèm glase ka vin nan lespri w an premye, gen yon varyete lòt ti goute ki ka jis satisfè ou.

#### Eseye manje sa:

- Zaboka fre ki gaye sou pen konplè OSWA manje ½ zaboka konsa ak yon kiyè
- Chofe 1 gwo kiyè manba krèm nan mikrowond lan pou 10 segonn epi mele li ak ½ tas yogout glase ki pa gen anpil grès ak sik yo ajoute.
- Kraze kèk bè epi brase nan yon tas Yogout ki pa gen anpil grès ni sik yo ajoute.

### Crunchy

Olye de sa: Pretzels ak chips gen yon teksti ki sèk ke ou ka anvi, men yo ka vini ak anpil sodyòm siplèman ke ou pa bezwen.

#### Eseye manje sa:

- ¾ tas sereyal konplè, san yo pa ajoute sik
- Nwa ki sèk san sèl
- Pen ak grenn antye ki sèk
- Pòpkòn senp; pou ajoute kèk gou, fè eksperyans ak divès kalite epis santi bon tankou kannèl oswa epis ou pi renmen oswa zèb

### Likid

Olye de sa: Te dous oswa soda ka sanble entérésan, men li ka pran yon ti tan pou elimine tout kalori vid sa yo. Yon bwason kafe moka gwoèsè mwayen ak krèm ka kenbe 400 kalori- e sa anvan ou ajoute sik oswa siwo myèl.

#### Eseye bwè sa:

- Yon te glase ki senp ak yon moso sitron. Ou ka sikre li ak bè oswa yon edilkoran ki pa kalorik
- Ajoute tranch fwi nan yon vè epi ranpli li ak yon kanèt soda
- Nan plas bwason moka a, chwazi yon ti late ki fè ak lèt ki pa gen anpil grès e ki kouvri ak kannèl ki se apeprè yon ka nan kalori yo.

### Mou

Olye de sa: Sirèt ki sanble ak jele oswa ti goute ki gen gou "fwi" timoun renmen ka sanble enteresan nan bouch ou, men lòt opsyon yo pi nitritif.

#### Eseye manje sa:

- Rezen ki fre yo sikre epi yo gen anpil ji; mete yo nan frijidè pandan kèk minit pou w ka jwenn yon teksti ki amizan
- Fè pouding tapioca ak bèl grenn pèl tapioca; swiv enstriksyon ki sou bwat la, sèlman sèvi ak mwayen kantite sik la oswa yon edilkoran ki pa kalorik ak lèt san grès oswa ki pa gen anpil grès (1%).
- Tomat seriz yo ak fromaj ak fil a tanperati anbyan yo se yon plezi nan sansasyon eponj ak fil

### Kwoustiyan

Olye de sa: Gen kèk moun ki ka pa renmen pòm paske yo ka mou epi li ka tankou farin oswa gen anpil grenn; menm bagay la tou ka vre pou pòm detè ki twò kwit.

#### Eseye manje sa:

- Chwazi Varyete pòm sèk tankou: Braeburn, Honey Crisp, Fuji ak Gala; evite Cortland, Red Delicious oswa Rome ki ka pi dous
- Chwazi pòm detè wouj oswa pòm detè blan epi pa kwit twòp; evite pòm detè Russet ki gen anpil lanmidon ki fè yo pafè pou pòm detè kraze - men tou, fè yo sanble 'farin oswa gen grenn'.

Asosyasyon Kè Ameriken





## Enfòmasyon ki Enpòtan Nan Manyèl Manm ou an

Gen enfòmasyon ki enpòtan nan manyèl manm Hoosier Healthwise ak HIP ou a. Ou ka jwenn vèsyon ki pi ajou sou MDwise.org. **Sa gen ladan l:**

### Dwa ak Responsablite w yo

MDwise bay swen atravè yon patenarya ki gen ladann doktè w la, MDwise, lòt anplwaye swen sante ak ou menm—manm nou an. Nou pa fè diskriminasyon selon relijyon, ras, orijin nasyonal, koulè, zansèt, andikap, sèks, preferans seksyèl oswa laj.

### Benefis ak Sèvis Hoosier Healthwise ak Manm HIP

Lis konplè avantaj ak sèvis yo, ak sa ki pa kouvri yo, nan manyèl manm ou a epi ou ka jwenn li sou **MDwise.org**. Si w vle konnen pri yo anvan w jwenn sèvis medikal, tanpri vizite **MDwise.org**. Nou afiche yon lis sèvis medikal komen ak pri yo. Ou ka rele sèvis kliyan MDwise tou epi n ap fè rechèch sou li pou ou. Nou ap rele w apre pou fè w konnen pri a.

### Men kèk nan avantaj ak sèvis ki enkli:

- Swen prevantif
- Bezwen espesyal
- Swen sante mantal ak konpòtmantal
- Ede jwenn doktè, lopital ak enfòmasyon sou yo
- Sèvis entèpretasyon si w bezwen enfòmasyon nan yon lòt lang
- Enfòmasyon sou sèvis famasi
- Enfòmasyon sou transpò
- Enfòmasyon sou sèvis oto-referans
- Ede w konnen kisa pou w fè si w malad oswa si w gen yon ijans (tankou apre lè)
- Ede w konnen ki frè oswa kopèman ou dwe peye (si w genyen)
- Enfòmasyon sou sèvis ki pa nan MDwise
- Ede w si w gen yon plent (plent)
- Ede ou si ou pa dakò ak desizyon pou rezoud plent ou a (apèl)

### Enfòmasyon sou Nouvo Teknoloji Sante

MDwise panche sou nouvo pwosedi medikal ak konpòtmantal yo. Nou panche tou sou nouvo medikaman ak ekipman. **Pou ede nou fè sa, nou itilize:**

- Ekspè
- Chèchè
- Desizyon gouvènmantal yo



Sa pèmèt nou konnen si yo san danje epi si nou ka bay manm nou yo li. Rele sèvis kliyantèl MDwise la nan **1-800-356-1204** si ou gen nenpòt kesyon sou avantaj ou yo. Ou ka mande yon kopi enprime manyèl pou manm lan.



## Èd Liy Wo Debi Safelink pandan Pandemi an

Safelink te fè ekip ak FCC pou ditribye Lifeline ak Avantaj Liy Wo Debi an Ijans pou ede fwaye ameriken yo ki gen pwoblèm koneksyon pandan pandemi an. Pandan yon tan ki limite ak nouvo avantaj sa yo, fwaye ki elijib yo (aktyèl kliyan Safelink yo) ka rete konekte pou yo ka travay a distans oswa jwenn yon travay, gen aksè ak sèvis sante esansyèl yo epi kenbe elèv yo konekte ak sal klas yo.

### GRATIS Chak Mwa

- Apèl Ilimite
- Mesaj Tèks Ilimite
- Done Ilimite
- Apèl Entènasyonal\*
- Pwen Aksè Mobil\*\*

Pou plis enfòmasyon ale sou [www.mdwise.org/lifeline-discount-mobile-phone-service](http://www.mdwise.org/lifeline-discount-mobile-phone-service) oswa rele nan **1-877-631-2550**.

Pou ou enskri epi benefisye avantaj amelyore ilimite sa, ale sou [SafeLink.com/ebb](http://SafeLink.com/ebb).

## Kite Fimen

Genyen pwen **MDwiseREWARDS** paske w pa **FIMEN** Si w fimen oswa itilize tabak ou ka genyen pwen nan MDwiseREWARDS paske w ap eseye kite fimen. Pou w genyen pwen, ou dwe fini yon pwogram pou ede w kite fimen. Egzanp kèk pwogram tankou:

- Liy Indiana Pou w Kite Fimen (pwogram gratis)
- Bebe m nan ak Mwen San Tabak. (pwogram gratis)
- Yon pwogram nan yon lopital oswa yon klinik.

Mande doktè w la ki pwogram li rekòmande. Depi w fini, mande yon sètifika oswa yon lèt ki di w fini. Epi voye yon kopi bay MDwise pa lapòs, faks oswa imèl pou w ka jwenn pwen ou yo



Voye l pa lapòs bay:  
**MDwiseREWARDS**  
P.O Box 441423  
Indianapolis, IN 46244

Faks (gratis) nan **1-844-759-8551**  
Voye imel bay: [rewards@mdwise.org](mailto:rewards@mdwise.org)

Ou ka jwenn konsèy pou w kite nan [MDwise.org/wellness/smokefree](http://MDwise.org/wellness/smokefree). Pou plis konsèy ak sipò, rele Liy Indiana Pou w Kite Fimen nan **1-800-QUIT-NOW (800-784-8669)**. Li disponib 24 è pa jou, 7 jou pa semèn. Ou ka ale tou sou [quitnowindiana.com](http://quitnowindiana.com).



## Nou fè mizajou nan aplikasyon mobil myMDwise la!

Pandan mwa ki sot pase yo, nou amelyore kèk bagay pou nou tout:

- Aktyalize aplikasyon an ak yon nouvo dizay.
- Bay lyen pou yo gen aksè pi rapib ak kat idantite yo.
- Ogmante rapidite pwosesis pòtay sit entènèt la.

W ap bezwen retire ansyen vèsyon aplikasyon an epi ajoute nouvo vèsyon an. Ale nan aplikasyon magazen telefòn (app store) ou an epi chèche "MDwise" epi telechaje li.

### Aplikasyon Mobil myMDwise

- Ou vle verifye elibilite w (enfòmasyon pou enskripsyon)?
- Fè yon pèman (pou manm HIP)?
- Gade estati yon reklamasyon medikal oswa famasetik?
- Afiche oswa voye kat idantite w la pa imèl?
- Jwenn yon doktè tou prè lakay ou?

Ak aplikasyon myMDwise la, ou ka jere jere swen sante w pandan depasman ou yo.

Telechaje l nan Magazen Aplikasyon an (App Store), ale nan Google Play oswa nan magazen aplikasyon (app store) telefòn ou an. Chache "MDwise" epi telechaje li.



Sit entènèt MDwise la se yon gwo resous pou manm yo. Eske w konnen sa w ka jwenn

sou sit entènèt MDwise? Ou ka jwenn enfòmasyon sou avantaj ak sèvis plan sante w yo, MDwise ak pwogram tankou WORKwise, AK myMDwise. Ou ka jwenn tou HELPlink, resous sou sante konpòtmantal ak anpil lòt bagay ankò. [Ale sou MDwise.org](http://MDwise.org) depi jodi a!



## Sèvis Andeyò Zòn nan

Ou ka toujou jwenn swen sante menm si w lwen lakay ou. [Anvan w resevwa swen, ou dwe rele doktè w la.](#) Ou ka rele sèvis kliyantèl MDwise la tou pou èd. Si w gen yon ijans vre, pa rele yo anvan, ale tou dwat nan lopital ki pi pre a.



## Kenbe woutin ou epi redwi tan devan ekran an

Televizyon, medya sosyal ak aparèy elektwonik yo pran yon bon pati nan tan nou chak jou. Pou ete sa, men kèk konsèy pou w redwi tan devan ekran an.

- Li yon istwa ansanm.
- Konstwi yon fò ak timoun yo.
- Fè yon ti pwomennen nan pak la
- Ale nan bibliyotèk.
- Ale nan yon konsè nan pak la.
- Jwe nan awozwa a.
- Prepare biskui oswa friyandiz.
- Fè yon pwojè ansanm (pentire woche oswa itilize bwat pou konstwi lòt bagay)





PO Box 44236  
Indianapolis, IN 46244-0236

PRSR STD  
U.S. POSTAGE PAID  
MDwise



**SNAP** Vle di Pwogram Asistans Nitrisyonèl (ke yo konnen sou non Kupon alimantè). **SNAP ede moun ki gen yon revni ki piti achte manje yo bezwen pou yo ka rete an sante.** Ou ka mande avantaj lè ou ranpli yon fòmilè demand nan leta. Yo bay avantaj yo sou yon kat elektwonik (kat EBT) 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 and Aldi Pou plis enfòmasyon epi pou w aplike, tanpri vizite <https://www.in.gov/fssa/dfr/>.

### Resous sou Sante Konpòtemantal



MDwise mete a dispozisyon w resous sou sit entènèt li a.

Ale sou [MDwise.org](http://MDwise.org). W ap jwenn enfòmasyon konsènan avantaj ou yo, sèvis jesyon swen ak resous sou sante konpòtemantal.

## MDwise REWARDS

### Jwenn Kat Kado ou a GRATIS!

Ou pa bezwen enskri nan MDwiseREWARDS pou w genyen pwen. Ou enskri otomatikman. Genyen pwen pou yon varyete aktivite, tankou ale nan randevou doktè ou a. Epi achte kat kado ak pwen ou yo Ale nan [MDwise.org/MDwiseREWARDS](http://MDwise.org/MDwiseREWARDS) pou w jwenn plis enfo.



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

Se MDwise, Inc. P.O. ki pibliye ETAP POU BYENNÈT pou manm MDwise. Box 441423, Indianapolis, IN 46244-1423, telefòn 1-800-356-1204 oswa 317-630-2831 nan zòn Indianapolis. [MDwise.org](http://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 ilustrasyon yo.  
Copyright © MDwise, Inc.

### 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 lang. Oswa nou ka itilize yon entèprèt. Nou gen sèvis tou pou moun ki pa tande oswa pale byen.

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 eksli ni trete moun diferan an fonksyon de ras yo, 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 a 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 a pibliye ETAP POU BYENNÈT pou manm MDwise. Box 441423, Indianapolis, IN 46244-1423, telefòn 1-800-356-1204 oswa 317-630-2831 nan zòn Indianapolis. [MDwise.org](http://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 ilustrasyon yo.  
Copyright © MDwise, Inc.