



MEMBER BULLETIN

7350 NW 7TH ST, STE 204, MIAMI, FL 33126
Tel (305) 269-2000 Toll Free (877) 827-0711

WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM

FHS.PHC.MEMBUL SPRING 2021

Florida Health Solution cares about your health!

COVID-19 Vaccine Information

As of April 5th 2021 **All Florida residents 18 years of age and older** are now eligible to receive a COVID-19 vaccine as prescribed by the FDA. Some Florida sites are now walk in and you do not need an appointment. The Pfizer vaccine is authorized for persons age 16 and up and the Moderna and Janssen (Johnson & Johnson) vaccine are authorized for persons 18 years and up. Any individual who is under the age of 18 years must be accompanied by a guardian and complete the COVID-19 vaccine screening and consent form.

You can download a copy at <https://floridahealthcovid19.gov/wp-content/uploads/2021/04/doh-covid-vaccine-screening-consent-form>.

You may also get updates from Governor De Santis by text at FLCOVID19 to 888777.

The CDC recently updated their recommendation for people who are fully vaccinated. People do not need to wear a mask when they are outdoors unless they are in a crowd, such as attending a live performance, sporting event or a parade. People are considered fully vaccinated two weeks after receiving the second dose of the Pfizer or Moderna vaccines, or two weeks after the single dose of the Johnson & Johnson vaccine. The CDC Director Rochelle Walensky commented "If you are vaccinated, things are much safer for you." The CDC issued new guidance: If you are vaccinated you may not need to wear a mask if:

- 1.) Walking, running, hiking or biking outdoors alone or with members of your household.
- 2.) Attending a small outdoor gathering with fully vaccinated family and friends.
- 3.) Attending a small outdoor gathering with a mixture of fully vaccinated and unvaccinated people.
- 4.) Dining at an outdoor restaurant with friends

*As of 05/11/2021- Children 12-16 years old may receive pfizer vaccine



On January 12, 2021, the CDC announced an Order requiring all air passengers arriving to the U.S. from a foreign country need to get tested no more than 3 days before their flight departs and to present the negative result or documentation of having recovered from COVID-19 to the airline before boarding the flight.

Updated information for **Domestic travel**

Fully vaccinated travelers are less likely to get and spread COVID-19. People who are fully vaccinated with an FDA-authorized vaccine or a vaccine authorized for emergency use by the WHO can travel safely within the United States: Fully Vaccinated travelers do not need to get tested before or after travel unless their destination requires it. Fully vaccinated travelers do not need to self-quarantine

Fully vaccinated travelers should still follow CDC's recommendations for traveling safely including:

- 1.) Wear a mask over your nose and mouth
- 2.) Stay 6 feet from others and avoid crowds
- 3.) Wash your hands often or use hand sanitizer

International travel poses additional risk and even fully vaccinated travelers are at increased risk for getting and possibly spreading new COVID-19 variants.

CDC recommends delaying international travel until you are fully vaccinated.

If you are fully vaccinated with an FDA-authorized vaccine or a vaccine authorized for emergency use by the WHO. You should continue to follow CDC's recommendations for traveling safe and get tested 3-5 days after travel. You do NOT need to get tested before leaving the United States unless your destination requires it. You do NOT need to self-quarantine after arriving in the United States.

Stress during Covid-19 Pandemic



The COVID-19 pandemic has impacted all our lives and has caused a lot of stress in many different ways for so many adults and children. The actions to reduce the spread such as social distancing to decrease the incidence of COVID-19 have caused feelings of loneliness and isolation. The stress of worrying about ourselves and our families has caused depression and anxiety in some. Continued stress can cause feelings of fear, anger, sadness, worry, numbness and frustration, difficulty with sleeping can worsen chronic illness and lead to headaches. It is natural to feel stress, anxiety, grief and worry during the COVID-19 pandemic. Some suggestions to cope with stress include taking breaks from watching, reading or listening to news regarding the pandemic which includes social media. It is important to be informed however hearing about the pandemic constantly can be

very upsetting. Take care of your body for example learn how to take deep breath, start practicing yoga or meditation. Try an exercise regularly and get plenty of sleep. Connect with family friends even on the phone via Video Calls or by email. Connect to community resources that can offer additional help. Taking care of yourself will help you take care of others. You can visit your FHS primary care physician who can refer you to a psychologist/psychiatrist in our network that can give you further assistance. Never be ashamed to ask for help.

Get immediate help in a crisis

- Call 911
- [Disaster Distress Helpline external icon](#): 1-800-985-5990 (press 2 for Spanish), or text TalkWithUs for English or Hablamos for Spanish to 66746. Spanish speakers from Puerto Rico can text Hablamos to 1-787-339-2663.
- [National Suicide Prevention Lifeline external icon](#): 1-800-273-TALK (8255) for English, 1-888-628-9454 for Spanish, or [Lifeline Crisis Chat external icon](#)

There are healthy ways to cope with stress. Take care of your body and mind by meditating, taking deep breaths and stretching. Try to eat healthy, well-balanced meals with fruits and vegetables, exercise regularly and get plenty of sleep. Make sure you take time to unwind and do some activities you enjoy such as a hobby. Even though we are social distancing try and connect with others who you trust and discuss your concerns and feelings. Connect with your community or faith-based organizations by connecting on line, social media or by phone or mail. Florida Health Solution is here to help with mental health professionals both psychologist and psychiatrist that can further help in this time of stress. Visit your primary care physician as well to help you through this pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

General Recommendations for Health and Nutrition

We are all trying to live a healthier more nutritious life. The following recommendations are based on good scientific evidence.

1.) Don't drink sugary drinks. These are associated with obesity, type 2 diabetes, heart disease and other health problems. Your body doesn't measure calories from liquid sugar the same way it does for solid food, so you end up eating more total calories.

2.) Eat nuts. Despite their high in fat they are nutritious and healthy with vitamin E, fiber and magnesium. Studies have shown it can help you lose weight and may help fight type 2 diabetes and heart disease.

3.) Avoid processed junk food, instead eat from mother earth. These foods are associated with addiction in some people because it tricks your brain's pleasure center and promotes overeating. They lack fiber and protein and have added sugar and refined grains.

4.) Eat fatty fish it is a great source of protein and healthy fat. Salmon is loaded with omega-3 fatty acids. Studies show that people who eat the most fish lower the risk of heart disease, dementia and depression

5.) Drink plenty of water especially before meals this has been associated with weight loss.

6.) Get plenty of sleep. It is well known that poor sleep can drive insulin resistance and disrupt appetite hormones and reduce physical and mental performance. In addition, schedule an annual physical exam and visit your dentist at least twice a year for cleanings and prophylaxis. Don't forget to get routine vaccinations for children entering school and boosters for adults. Every year starting in October get your influenza vaccine. Finally exercise at least 3 times a week for 30 minutes to promote healthy bones, prevent heart disease and diabetes and increase endorphins -those feel good hormones



BOLETIN DEL MIEMBRO

7350 NW 7TH ST, STE 204, MIAMI, FL 33126
Tel (305) 269-2000 Toll Free (877) 827-0711

WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM

FHS.PHC.MEMBUL PRIMAVERA 2021

Florida Health Solution se preocupa por su salud!

Información sobre la vacuna COVID-19

A partir del 5 de abril del 2021, todos los residentes de Florida mayores de 18 años ahora son elegibles para recibir la vacuna COVID-19 según lo prescrito por la FDA. Muchos sitios de Florida ya la están ofreciendo sin necesidad de una cita. La vacuna Pfizer está autorizada para personas mayores de 16 años y la vacuna Moderna y Janssen (Johnson & Johnson) está autorizada para personas mayores de 18 años. Cualquier persona menor de 18 años debe estar acompañada por un tutor y completar el formulario de consentimiento y detección de la vacuna COVID-19. Puede descargar una copia de este formulario en <https://floridahealthcovid19.gov/wp-content/uploads/2021/04/doh-covid-vaccine-screening-consent-form>

También puede recibir actualizaciones del Gobernador De Santis por mensaje de texto al FLCOVID19 al 888777.

Los CDC actualizaron recientemente su recomendación para las personas que están completamente vacunadas. Las personas no necesitan usar una máscara cuando están al aire libre a menos que estén entre una multitud, como para asistir a una actuación en vivo, un evento deportivo o un desfile. Se considera que las personas están completamente vacunadas dos semanas después de recibir la segunda dosis de las vacunas Pfizer o Moderna, o dos semanas después de la dosis única de la vacuna Johnson & Johnson. La directora de los CDC, Rochelle Walensky, comentó: "Si está vacunado, las cosas son mucho más seguras para usted". Los CDC emitieron una nueva guía: Si está vacunado, es posible que no necesite usar una máscara al:

- 1.) Camina, corre o anda en bicicleta al aire libre solo o con miembros de su hogar.
- 2.) Asistir a una pequeña reunión al aire libre con familiares y amigos completamente vacunados.
- 3.) Asistir a una pequeña reunión al aire libre con una mezcla de personas completamente vacunadas y no vacunadas.
- 4.) Cenar en un restaurante al aire cuando cena con amigos



- 1.) Uso de máscara sobre su nariz y boca
- 2.) Mantenerse a 6 pies de los demás y evitar las multitudes
- 3.) Lavarse las manos con frecuencia o usar un desinfectante para manos

Los viajes **internacionales** presentan un riesgo adicional e incluso para los viajeros vacunados, tienen un mayor riesgo de contraer y posiblemente propagar nuevas variantes del COVID-19.

El CDC recomienda retrasar los viajes internacionales hasta que esté completamente vacunado.

Si está completamente vacunado con una vacuna autorizada por la FDA o una vacuna autorizada para uso de emergencia por la OMS. Debe continuar siguiendo las recomendaciones de los CDC para viajar de manera segura y hacerse la prueba de 3 a 5 días después del viaje. NO necesita hacerse la prueba antes de salir de los Estados Unidos a menos que su destino así lo requiera. NO es necesario que se ponga en cuarentena después de llegar a los Estados Unidos.

- 8.) Controle sus síntomas. Esté atento a la fiebre, tos y dificultad para respirar u otros síntomas asociados con Covid-19.
- 9.) Siga las pautas del CDC si se presentan síntomas.



En enero 12 del 2021, El departamento de control y prevención de enfermedades (CDC) conocido por sus siglas en inglés anunciaron una orden que requiere que todos los pasajeros aéreos que lleguen a los EE. UU. desde un país extranjero deben hacerse la prueba de Covid-19 al menos 3 días antes de la salida de su vuelo y presentar el resultado negativo a la aerolínea antes de abordar el vuelo.

Información actualizada para viajes **Nacionales**

Los viajeros completamente vacunados tienen menos probabilidades de contraer y transmitir **COVID-19**.

Las personas que están completamente vacunadas pueden viajar de manera segura dentro de los Estados Unidos. No necesitan hacerse la prueba antes o después del viaje a menos que su destino así lo requiera, estos no necesitan auto-cuarentena aunque deben seguir las recomendaciones del CDC para viajar de manera segura, que incluyen:

Salud Mental durante COVID-19



Las pandemias son estresantes; perturban nuestra forma de vida. El estrés relacionado al Covid-19 ha afectado a todos de una forma u otra. El miedo y la ansiedad por una nueva enfermedad y sus posibles consecuencias en nuestra familia pueden ser un desafío para los adultos y los niños. El distanciamiento social, aunque necesario, ha provocado el aislamiento y el sentimiento de soledad. La forma en que lidiamos con este estrés y sentimientos de una manera saludable fortalecerá nuestra comunidad. Quizás se necesite buscar ayuda y no hay vergüenza en eso. Buscar ayuda en una crisis lo beneficiará a usted y a su familia.

Obtenga ayuda inmediata en caso de crisis

- Llama al 911
- Línea de ayuda para casos de desastre: 1-800-985-5990 (presione 2 para español), o envíe un mensaje de texto con TalkWithUs para inglés o Hablanos para español al 66746. Los hispanohablantes de Puerto Rico

pueden enviar un mensaje de texto a Hablanos al 1-787-339-2663.

• Línea nacional de prevención del suicidio: 1-800-273-TALK (8255) para inglés, 1-888-628-9454 para español, o Lifeline Crisis Chatexternal icono

Hay formas saludables de afrontar el estrés. Por ejemplo, evitar leer o escuchar noticias, incluidas las de las redes sociales. Escuchar sobre la pandemia repetidamente puede resultar perturbador. Cuide su cuerpo y su mente meditando, respirando profundamente y haciendo ejercicios de estiramiento. Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas con frutas y verduras, haga ejercicio regularmente y duerma lo suficiente. Asegúrese de tomarse el tiempo para relajarse y realizar algunas actividades que disfrute, como un pasatiempo. A pesar de que estamos distanciados socialmente, intente conectar con otras personas en las que confíe y discuta sus preocupaciones y sentimientos. Conéctese con su comunidad u organizaciones religiosas mediante la conexión en línea, las redes sociales, por teléfono o correo. Florida Health Solution le ofrece acceso a los profesionales de la salud mental, tanto psicólogos como psiquiatras, que pueden ayudar aún más en este momento de estrés. Visite también a su médico de atención primaria si usted cree que necesita otro tipo de orientación para superar esta pandemia. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Recomendaciones generales

Todos estamos tratando de vivir una vida más saludable y nutritiva. Las siguientes recomendaciones se basan en buena evidencia científica

1). No consuma bebidas azucaradas, estos están asociados con la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y otros problemas de salud. Su cuerpo no mide las calorías del azúcar líquido de la misma manera que lo hace con los alimentos sólidos, por lo que termina consumiendo más calorías en total.

2). Consuma Nueces. A pesar de su alto contenido en grasas, son nutritivos y saludables con vitamina E, fibra y magnesio. Los estudios han demostrado que puede ayudarlo a perder peso y puede ayudar a combatir la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.

3). Evite la comida chatarra procesada. Estos alimentos están asociados con la adicción en algunas personas porque engañan al centro de placer de su cerebro y promueven la sobrealimentación. Carecen de fibra y proteínas y tienen azúcar agregada y granos refinados.

4). Comer pescado graso es una gran fuente de proteínas y grasas saludables. El salmón está cargado de ácidos grasos omega-3. Los estudios demuestran que las personas que comen más pescado reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, demencia y depresión.

5). Beba mucha agua, especialmente antes de las comidas, esto se ha asociado con la pérdida de peso.

6). Dormir lo suficiente. Es bien sabido que la falta de sueño puede generar resistencia a la insulina, alterar las hormonas del apetito y reducir el rendimiento físico y mental. Además, programe un examen físico anual y visite a su dentista al menos dos veces al año para limpiezas y profilaxis. No olvide vacunas de rutina para los niños que ingresan a la escuela y refuerzos para los adultos. Todos los años, a partir de octubre, obtenga su vacuna contra la influenza. Finalmente, haga ejercicio al menos 3 veces a la semana durante 30 minutos para promover huesos sanos, prevenir enfermedades cardíacas y diabetes y aumentar las endorfinas.

Gracias por ser parte de nuestra familia.
Mantengase saludable!