



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 SUMMER 2016

ZIKA INFORMATION



The World Health Organization (WHO) declared a Public Health Emergency on February 1, 2016 of International Concern because of clusters of microcephaly and other neurological disorders in some areas affected by Zika.

To date, Zika has not been spread by mosquitoes in the continental United States. However, cases have been reported in travelers returning to the United States and non-travelers who got Zika through sex with an infected traveler. Local transmission has

been reported in US territories, including Puerto Rico, the US virgin Islands and American Samoa. Zika virus spreads primarily through the bite of an infected Aedes species of mosquito but can also be spread during sex by a man infected with Zika to his partners. Most people infected with Zika won't have symptoms but for those who do, the illness is mild with symptoms lasting from several days to a week. The most common symptoms of Zika are fever, rash, joint pain and conjunctivitis (red eyes). Severe disease requiring hospitalization is uncommon. However, if a pregnant person is infected, Zika is linked to a serious birth defect of the brain called microcephaly, as well as other problems in fetuses and infants infected with Zika before birth. The CDC recommends that pregnant women avoid traveling to areas with Zika. The CDC activated a Level 1 (Highest level)- Emergency Operations Center to respond to the Zika outbreak. CDC is working with public health partners and with state health departments to alert providers and the public by providing diagnostic test, and monitoring and reporting cases of Zika.

ESSENTIAL EMERGENCY CHECKLIST

The Hurricane Season begins on June 1st, 2016 and will last till November 30th, 2016. According to the national oceanic atmospheric administration predicted that there will be a 70% likelihood of 10-16 named storms this season. The 2016 Atlantic Hurricane season is expected to be the most active since 2012 according to a forecast released by the weather company. The following is an emergency essential checklist:

Water 	Food 	Extra Clothing 	First AID Kit 	Extra Cash 
Personal Docs 	Cell Phone 	Flashlight 	Candles/Matches 	Medication 

We at Florida Health Solution want to wish you a safe hurricane season for you and your families.

Mosquito Prevention

The way to eliminate mosquitoes is to eliminate standing water! Preventing breeding is important to prevent mosquito borne illnesses such as Dengue, Chikungunya and Zika. The following is a comprehensive list of suggestions in order to prevent mosquito breeding.



- 1.) Empty , drain, or cover all things that can and may hold water.
- 2.) Get rid of any unused pots or bins or turn them upside down so they do not collect water.
- 3.) Keep trash and bins covered. If you cannot; try drilling draining holes in the bottom of them.
- 4.) Keep a fine mesh screen over rain barrels, water tanks and cisterns.
- 5.) Take a look at your plants are they collecting water. You can poke a tiny hole with a pin in those areas to allow for proper drainage.
- 6.) Change water collection pans from plant pots weekly. When you water your plants the excess water will run through the soil and collect in a pan .If you have any outdoor plants these collection pans are a prime location for mosquitoes to breed. Empty and clean the pans at least once a week.
- 7.) Clean bird baths weekly. The stagnant water is a great place for mosquitoes to lay eggs. Minimize mosquitoes breeding there by changing the water and scrubbing down the bath at least one a week.
- 8.) Repair or prevent outside leaks. Plumbing that runs outside can be affected by exposure to the waters resulting in minor leaks. Window air conditioner often drip condensation which can pool on the ground. Dripping outdoor faucets also pool on the ground. Repair these problems to minimize water collection as much as possible.
- 9.) Maintain swimming pool with proper care. If you have a small plastic pool meant to be used temporarily make sure you drain all the water and store indoors when not in use If you have a backyard swimming pool, monitor the chlorine levels regularly and keep the pool clean.
- 10.) Eliminate or fill nooks and crannies, and holes in your patio or porch.
- 11.) Mow your lawn weekly. Mosquitoes tend to sit in tall grasses for rest and hiding. Keep your grass as short as you can and cut as frequently as possible.
- 12.) Trim back tall weeds and bushes.
- 13.) Plant mosquito repelling flowers or herbs such as basil, lavender, rosemary or peppermint as examples.
- 14.) Get some fish for your garden such as minnows or mosquito fish that eat mosquito larvae.
- 15.) Add a waterfall, fountain or aerator to your water garden. It will disrupt the surface . Mosquitoes like standing water they will not go near moving water.
- 16.) Make use of larvicides to kill mosquito larvae. They come in pellet form and are applied monthly.
- 17.) Encourage mosquito predators to visit your garden such as dragonflies and insect eating birds that will feast on mosquito larvae.



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 VERANO 2016

INFORMACION DEL ZIKA



La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró una emergencia de salud pública el 1 de febrero 2016 de preocupación internacional por microcefalia y otros trastornos neurológicos en algunas zonas afectadas por Zika.

Hasta la fecha, Zika no se ha propagado por mosquitos en los Estados Unidos. Sin embargo, se han reportado casos en viajeros que regresan a los Estados Unidos y otros casos en personas que han contraído el virus a través de relaciones sexuales

con un viajero infectado. La transmisión local ha sido reportada en territorios de Estados Unidos, incluyendo Puerto Rico, las Islas Vírgenes y Samoa Americana. El virus Zika se propaga principalmente a través de la picadura de una especie Aedes de mosquitos, pero también puede transmitirse a través del sexo por un hombre infectado con Zika a sus parejas. La mayoría de las personas infectadas con Zika no tienen síntomas, pero para aquellos que tienen, la enfermedad es leve con síntomas que duran de varios días a una semana. Los síntomas más comunes de Zika son fiebre, erupción cutánea, dolor en las articulaciones y conjuntivitis (ojos rojos). Enfermedades severas que requieren hospitalización es poco común. Sin embargo, si una persona embarazada es infectada, Zika está vinculado a un grave defecto de nacimiento del cerebro llamado microcefalia, así como otros problemas en los fetos e infantes infectados con Zika antes del nacimiento. El CDC recomienda que las mujeres embarazadas eviten viajar a áreas con Zika. El CDC activa un nivel 1 (nivel más alto) - Centro de Operaciones de Emergencia para responder al brote Zika. El CDC está trabajando con socios de salud pública y con los departamentos de salud estatales para alertar a los profesionales y al público proporcionando prueba de diagnóstico, el seguimiento y la notificación de los casos de Zika.

LISTA ESENCIAL EN CASO DE EMERGENCIA

La temporada de huracanes comienza en Junio 1ro, 2016 y durara hasta Noviembre 30, 2016. De acuerdo con la administración nacional de oceánica la cual predijo que habrá una probabilidad de un 70% de 10-16 tormentas nombradas. La temporada 2016 de huracanes del atlántico se espera que sea la más activa desde el 2012 de acuerdo al pronostico publicado por la compañía del tiempo. La siguiente es una lista de objetos esenciales en caso de emergencias:

 Agua	 Comida	 Ropa Extra	 Primeros Auxilios	 Dinero Efectivo
 Documentos Pers.	 Celular	 Linterna	 Velas/ Fosforos	 Medicinas

Nosotros en Florida Health Solution queremos desearle una temporada de huracanes segura a usted y sus familias.

Prevención del Mosquito

La forma de eliminar mosquitos es eliminar el agua estancada! La prevención de la cría es importante para prevenir las enfermedades transmitidas por mosquitos, como el Dengue, el Chikungunya y el Zika. Lo siguiente es una lista completa de sugerencias con el fin de prevenir la reproducción de estos insectos.



- 1.) Vacíe, escurra, o cubra todas las cosas que puedan contener agua.
- 2.) Deshágase de cualquier maceta o contenedor que no use o voltéelos al revés para que no recojan agua.
- 3.) Mantenga la basura y contenedores cubiertos. Si no puede; trate de hacerle agujeros para el drenaje en la parte inferior.
- 4.) Mantenga una malla fina sobre barriles de lluvia, tanques de agua y cisternas.
- 5.) Mire si sus plantas están acumulando agua. Usted puede hacer un agujero pequeño con un alfiler para permitir un drenaje adecuado.
- 6.) Cambiar vasijas de agua de las macetas semanales. Al regar las plantas el exceso de agua corre a través del suelo y se acumula en una vasija. Si usted tiene alguna planta de exteriores estas vasijas son el principal lugar para la cría de mosquitos. Vacíe y limpie las vasijas al menos una vez a la semana.
- 7.) Limpie las aves semanalmente. El agua estancada es un gran lugar para que los mosquitos pongan huevos. Minimice los mosquitos que se crían allí, cambiando el agua y fregando el baño al menos una vez por semana.
- 8.) Repare o prevea goteras externas. Plomería que se ejecute fuera puede ser afectada por la exposición al agua resultando en goteras menores. El aire acondicionado de ventana a menudo gotea y puede agrupar agua en el suelo. Las pilas que gotean también acumula agua. Repare estos problemas para minimizar la acumulación de agua tanto como sea posible.
- 9.) Mantenga la piscina con el cuidado adecuado. Si usted tiene una pequeña piscina de plástico para ser utilizada temporalmente asegúrese de botarle toda el agua y guárdela en un lugar cerrado cuando no esté en uso. Si usted tiene una piscina en el patio, monitoree los niveles de cloro regularmente y mantenga la piscina limpia.
- 10.) Elimine o rellene grietas y agujeros en su patio o porche.
- 11.) Corte el césped semanalmente. Los mosquitos tienden a sentarse en los pastos para descansar y ocultarse. Mantenga su césped tan corto como sea posible y córtelo con la mayor frecuencia posible.
- 12.) Recorte las malas hierbas y arbustos.
- 13.) Plante flores o hierbas que espante los mosquitos como la albahaca, lavanda, romero o menta por ejemplo.
- 14.) Use peces para su jardín, como peces pequeños o peces de mosquitos que se alimentan de larvas de mosquitos.
- 15.) Añada una cascada, fuente o aireado para su jardín. Interferirá con la superficie. Los mosquitos gustan del agua estancada y no van a ir cerca del agua en movimiento.
- 16.) Haga uso de larvicidas para matar las larvas de mosquitos. Vienen en forma de gránulos y se aplican mensualmente.
- 17.) Aliente a los depredadores de mosquitos a visitar su jardín, como libélulas y aves que se alimentan de insectos que se darán gusto de larvas de mosquitos.