



October 2009 Edition
Volume 2

Members Bulletin

Florida Health Solution * 7350 NW 7th St, Suite 204, Miami, FL 33126
Tel (305) 269-2000 or Toll Free (877) 827-0711 * Fax (305) 261-5637
www.floridahealthsolution.com

New Office Hours...



To better serve you Florida Health Solution has changed the office hours to:

Mon – Fri 9:00 am – 6:00 pm,
Sat 9:00 am – 1:00 pm

Florida Health Solution wanted to extend the afternoon hours to better fit the physician office schedule. This will allow you to contact Customer Service at (305) 269-2000 for any questions or issues.

Florida Health Solution is Going Green

Want to save time and money ?

Consider paying your premium via Bank Draft. This will save plenty of trees by going paperless and avoiding the added time and expense of using coupons, envelopes and paying for stamps. For your convenience you may also pay your premium at our website www.floridahealthsolution.com via Pay Pal. Please contact our Customer Service Department for help with this information at 305-269-2000.

On June 11, 2009 **The World Health Organization** signaled a global pandemic of novel influenza A (H1N1). More than 70 countries reported cases of H1N1. Fortunately, most people who have become ill have recovered without requiring medical treatment. Several patients are at increased risk of severe illness from both influenza A and (H1N1). The following is the current recommendations for administering the flu vaccine:

- 1 - Persons 59 years of age and older.
- 2 - Adults and children 6 months and older who have chronic illnesses such as a heart/lung condition including Asthma, Diabetes and HIV infection.
- 3 - Children 6 months to 18 months who are on prolonged aspirin therapy (for prevention of Reye's syndrome)
- 4 - All children 6 months to 59 months of age.
- 5 - Women who are planning to become pregnant during the flu season.
- 6 - Persons with disabilities whose respiratory function is decreased such as persons with spinal cord injuries, seizure disorders or muscle disorders.
- 7 - Persons who can transmit the flu to others at high risk for complications such as those taking care of an elderly person.

How to prevent the SPREAD of the FLU:

- 1 - Cover your nose and mouth with a tissue when coughing or sneezing. Throw the tissue in the trash after you use it.
- 2 - Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. Use alcohol based hand cleaners when water is not available.
- 3 - Avoid touching your eyes, nose or mouth since germs spread this way.
- 4 - Stay home from work or school if you are sick and limit contact with others.



Boletín Del Miembro

Florida Health Solution * 7350 NW 7th St, Suite 204, Miami, FL 33126
Tel (305) 269-2000 or Toll Free (877) 827-0711 * Fax (305) 261-5637
www.floridahealthsolution.com

Nuevo Horario ...



Para servirle mejor
Florida Health Solution a cambiado
su horario de oficina a:

Lun – Vier 9:00 am – 6:00 pm,
Sab 9:00 am – 1:00 pm

Florida Health Solution a querido extender las horas en la tarde para ajustarnos mejor al horario de la oficina del doctor. Esto le permitira a usted ponerse en contacto con el Departamento de Servicio al Cliente al (305) 269-2000 para preguntas o problemas.

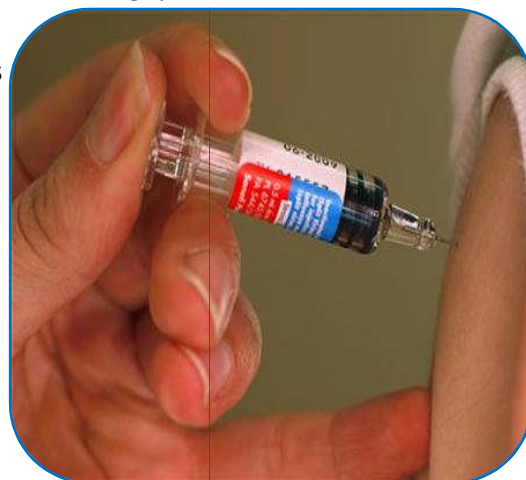
FHS esta pensando Verde

Desea ahorrar tiempo y dinero ?

Considere pagar su prima a traves de Retiro Bancario. Este método ahorraria muchos arboles y tambien el uso del papel y evitaria el tiempo adicional y los gastos de uso de cupones, sobres y pagar por sellos. Para su conveniencia usted tambien puede pagar su prima a traves de nuestro website www.floridahealthsolution.com via Pay Pal. Por favor contacte nuestro Departamento de Servicio al Cliente al 305-269-2000 para ayuda con esta informacion .

En Junio 11, 2009 la **Organizacion Mundial de la Salud** señalo una epidemia global de gripe A (H1N1). Mas de 70 paises han notificado casos de H1N1. Afortunadamente, la mayoría de las personas que se han enfermado se han recuperado sin que requieran tratamiento medico. Varios pacientes presentan mayor riesgo de enfermedades graves debido a ambas gripes, A y H1N1. A continuacion estan las recomendaciones actuales para administrar la vacuna antigripal:

- 1 - Personas de 59 años de edad o mayores.
- 2 - Adultos y niños mayores de 6 meses de edad quienes tienen enfermedades cronicas como una condicion del Corazon/pulmones incluyendo asma, diabetes e infeccion del HIV.
- 3 - Niños de 6 a 18 meses de edad quienes estan en terapias prolongadas de aspirina (Para la prevencion del syndrome de Reye)
- 4 - Todos los niños de 6 meses a 59 meses de edad.
- 5 - Mujeres que esten planificando quedar embarazadas durante la temporada de la gripe.
- 6 - Personas con problemas respiratorios como los causados por lesiones en la medula espinal, problemas de convulsiones o trastornos musculares
- 7 - Personas que pueden transmitir la gripe a otras personas exponiendose a un alto riesgo de complicaciones.



Como prevenir la propagacion de la gripe:

- 1 - Cubrirse la nariz y boca con un papel cuando tosa o estornude. Botar el papel en la basura despues que lo use.
- 2 - Lavese las manos a menudo con agua y jabon, especialmente despues de toser o estornudar. Use limpiadores de manos que contengan alcohol cuando no tenga agua disponible.
- 3 - Evite tocar sus ojos, nariz o boca ya que los germenese se propagan de esta manera.
- 4 - No vaya al trabajo o escuela si esta enfermo y limite el contacto con otros.



Summer 2009 Edition Volume 2

School requirement for vaccines ...



It's time to get those vaccines up to date.

Before entering Kindergarten all children are required to have their booster shots, which include a DPT (Diphtheria, Pertussis and Tetanus), MMR (Measles, Mumps and Rubella), Polio, and a second dose of the Varicella vaccine (Chickenpox).

Upon entering into 7th Grade they will be required to be completely up to date with their vaccines including a booster of the Tetanus/Pertussis vaccine (Tdap). They must also show a completed series of Hepatitis B vaccine and have received two doses of the MMR.

Florida Health Solution covers your child's visit with his/her primary care physician and the administration fee for the vaccines. A physical is required when attending a new school or a day care. Your child may also be required to have a Tuberculosis risk assessment and a PPD placed. This is a Tuberculosis screening test and requires reading the child's arm for a reaction to the injection site in 48 to 72 hours. So don't wait for the last minute, schedule these exams early since a validated form is required as proof of an up to date immunization status to enter school. Your child's physician is the best qualified to let you know if your child needs any vaccines.

Water Safety & Prevention of Near Drowning

Summer months mean plenty of water activities. Keeping water safety is a must since drowning is the second leading cause of injury and deaths in children between the ages of 1-14 in Florida. The US Consumer Product Safety Commission reports that swimming pools are 14 times more likely than a motor vehicle to be involved in the death of a child younger than 5 years. Boys have a higher incidence of drowning than girls because of their high risk behavior. Adolescents also are at increased risk because of alcohol consumption being a contributing factor.

Success or failure of initial basic life support is primarily dependent on the efforts at the scene of the drowning. It is the most important determinant of outcome. Call 911 immediately and remove the child from the water as soon as possible. Initiate rescue breathing while patient is still in the water. Chest compressions are not effective while in the water. The Heimlich maneuver has not been shown to be effective in removing aspirated water. Debris visible in the mouth should be removed. Start CPR as soon as the child is out of the water waiting for 911 to arrive.



Prostate Prevention

Prostate Cancer is the most common cancer in men with a 17% of lifetime risk. It is the second cancer cause of death in men. There is an increase risk with African Americans as well as those with a family history of prostate cancer. In the U.S. 30% of 50 year old men and 70% of 80 year old men are diagnosed with prostate cancer. Although the disease may have no symptoms; some patients may have urinary symptoms of obstruction, weight loss and decreased sperm count. The guidelines recommend at age 40-49 do a Rectal Exam plus a blood test called a PSA starting at 50 years of age. We urge you to do a PSA test at the age indicated since it is a covered benefit to you through Panel B and H.



Vacunas requeridas en la escuela ...



Es hora de tener las vacunas al día.

Antes de entrar en Kindergarten se requiere que todos los niños/niñas tengan sus vacunas, lo cual incluye un DPT (Difteria, Tos Ferina y el Tetano), MMR (Sarampion, Mumps y Rubiola), Polio, y una segunda dosis de la vacuna de la Varicela.

Al entrar en Septimo Grado sera requerido que tengan las vacunas al día y que reciban un refuerzo de la vacuna del Tetano/Tos Ferina (Tdap). Ellos tambien deben mostrar una serie completada de la vacuna contra la Hepatitis B y haber recibido 2 dosis de MMR.

Florida Health Solution cubre la visita de su hijo/hija con su medico primario y el costo de administracion por las vacunas. Un examen fisico es requerido cuando atienda una nueva escuela o guarderia. Su hijo/hija tambien puede requerir tener una evaluacion de riesgo de la tuberculosis y colocar un PPD. Esto es una prueba de deteccion de la Tuberculosis y requiere leer el brazo del niño/niña para una reaccion a la inyeccion en 48 a 72 horas. Por lo que no espere al ultimo minuto, programe estos exámenes temprano ya que una forma validada es requerida como prueba de vacunas actualizadas para entrar a la escuela El doctor de su hijo/hija es el mas calificado para saber si su hijo necesita alguna vacuna.

Seguridad & Prevencion de Ahogo cerca del Agua

Los meses de verano significan muchas actividades en el agua. Mantener la seguridad en el agua es un deber ya que los ahogamientos es la segunda causa de lesiones y muertes en niños de 1 a 14 años de edad en la Florida. La Comision de Seguridad del Producto de Consumidor Estadounidense reporta que las piscinas son 14 veces mas propensas que un vehiculo a participar en la muerte de niños menores de 5 años. Los niños tienen una alta incidencia de ahogos mas que las niñas debido al aumento de riesgo tomando en cuenta el comportamiento. Los adolescentes tambien tienen un alto riesgo debido a que el consumo de alcohol es un factor contribuyente.

El exito o fracaso de un soporte de vida inicial basico depende primariamente de los esfuerzos en la escena de un ahogo. Es el determinante mas importante del resultado. Llame al 911 inmediatamente y remueva del agua al niño/niña. Inicie el rescate de respiracion mientras el niño/niña este en el agua. Compresiones en el pecho no son eficazes mientras en el agua. La maniobra de Heimlich no ha demostrado ser eficaz en remover el agua aspirada. Escombros visible en la boca deben ser removidos. Comienze CPR tan pronto el niño/niña este fuera del agua esperando por el 911.



Prevencion de la Prostata

El Cáncer de Próstata es el cáncer más común en los hombres con un 17% de riesgo de vida. Es la segunda causa de cáncer de muerte en los hombres. Hay un aumento del riesgo en los Afro Americanos, así como aquellos con antecedentes familiares de cáncer de próstata. En los Estados Unidos 30% de los hombres con 50 años de edad y el 70% de los hombres con 80 años de edad son diagnosticados con Cáncer de Próstata. Aunque la enfermedad puede que no tenga síntomas, algunos pacientes pueden tener síntomas de obstrucción urinaria, pérdida de peso y disminución del conteo de espermatozoides. Las directrices recomiendan en las edades de 40-49 años hacerse un examen de sangre llamado PSA empezando a los 50 años de edad. Florida Health Solution les incitamos a hacerse un PSA a la edad indicada, ya que es un beneficio cubierto a usted a través del Panel B y H.