



# Members Bulletin

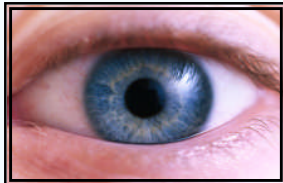
Florida Health Solution .7350 NW 7th Street Suite 204, Miami FL 33126

## JANUARY IS - GLAUCOMA AWARENESS MONTH

**GLAUCOMA\*** – Nearly 3 million people have glaucoma, a leading cause of blindness in the United States. Glaucoma is a group of eye diseases in which the pressure inside the eye may or may not be elevated. If untreated, vision loss or blindness may occur.

### WHO IS AT RISK?

- African Americans over the age of 40
- Anyone over the age of 60
- People with a family history of glaucoma
- People with diabetes



### HOW IS GLAUCOMA DETECTED?

Many people may know of the 'air puff' test or other tests used to measure eye pressure in an eye examination. Glaucoma is found most often during an eye examination. (As FHS's member you have the benefit of a free annual eye exam)

### HOW CAN GLAUCOMA BE TREATED?

most common treatments are eye drops, pills, laser surgery or surgery to help fluid escape from the eye and thereby reduce the pressure.

\*Source - Medicare.....[www.medicare.gov/health/glaucoma\\_info](http://www.medicare.gov/health/glaucoma_info). Or contact The Glaucoma Foundation at their website – [www.glaucomafoundation.org/education](http://www.glaucomafoundation.org/education)

## HEALTHY LIFESTYLE AND WEIGHT LOSS

To lose weight, maintain your weight and keep a fit and healthy lifestyle, find your balance between food and physical activity\*

- Be sure to stay within your daily calorie needs.
- Be physically active for at least 30 minutes most days of the week.
- About 60 minutes a day of physical activity may be needed to prevent weight gain a few days a week.
- For sustaining weight loss, at least 60 to 90 minutes a day of physical activity may be required.

Source: [www.mypyramid.gov/guidelines](http://www.mypyramid.gov/guidelines)

## THERE ARE THINGS YOU CAN DO TO KEEP YOUR FAMILY HEALTHY THIS FLU SEASON.

### Stopping Germs at Home and Work – How Germs Spread

The main way that illnesses like colds and flu are spread is from person to person, usually through the droplets of coughs and sneezes. Sometimes germs also can be spread when a person touches on a surface like a table and then touches his or her own eyes, mouth or nose before washing their hands. We know that some viruses and bacteria can live 2 hours or longer on surfaces like tables, doorknobs, and desks!

### How to Stop the Spread of Germs

- Cover your mouth and nose when coughing and sneezing, use a tissue and throw it away.
- Clean your hands often especially after you sneeze
- Remind your family to practice healthy habits, too

### Did you ever try “The Happy Birthday” to wash your hands?

When you wash your hands--- with soap and warm water, take at least 15 to 20 sec, use a lot of friction, it kills germs! That’s about the same time it takes to sing the “Happy Birthday” song twice!



### Water free gels and wipes work great!

When soap and water are not available, alcohol-based disposable hand wipes or gel sanitizers may be used. You can find them in most supermarkets and drugstores. If using gel, rub your hands until the gel is dry, if using hand wipes rub over entire hand. Always follow the directions.

\*Source: FDA/CFSSAN Food Safety A to Z Reference Guide, September 2001: Hand washing.

## PROVIDER DIRECTORY UPDATES

For a complete and updated list of all Florida Health Solution Plan Providers, you can go to:

[www.floridahealthsolution.com](http://www.floridahealthsolution.com) and then click on the **Providers** tab. You will be able to search by Specialty, City, Zip Code or you can use the provider’s name as well.

### IMPORTANT NOTICE

Florida Health Solution is not responsible for changes by providers regarding appointments and hours of operations.

Our goal is to provide you with the most updated information possible, therefore do not hesitate to call us and inform us about any situation or changes in information occurring at any of our provider centers.

For prompt attention call:

**1 877 827-0711**

HOME ABOUT US MEMBERS PROVIDERS AGENTS CONTACTS

FLORIDA HEALTH SOLUTION

Your Health Solution

PRESCRIPTIONS • DENTAL SERVICES • VISION • LABORATORY PROCEDURES • GET A QUOTE • PRODUCTS

PROVIDERS

The Florida Health Solution providers directory is organized in a way that will make it easy to find any center or specialty that you may need. You will be able to search by specialty, city, zip code, telephone number or name of the center you wish to attend.

Simple search by city by phone by zip code

Provider  Search

(305) 269-2000

FHS.PHC.BULL.1 1/07

Florida Health Solution is a Florida licensed Prepaid Health Clinic

Monday to Friday: 9:00AM - 7:00PM

Saturdays: 9:00AM - 2:00PM

Appointment: (305) 269-2050

Authorizations: (305) 269-2040



# Boletín de Miembros

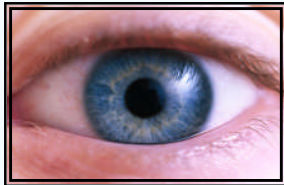
Florida Health Solution .7350 NW 7th Street Suite 204, Miami FL 33126

## ENERO - MES DE LA GLAUCOMA

**GLAUCOMA\*** – Cerca de 3 millones de personas padecen de glaucoma, la mayor causa de ceguera en los Estados Unidos. Glaucoma es un grupo de enfermedades de los ojos en el cual la presión ocular puede subir o bajar. Si no es tratada puede provocar pérdida de la visión o ceguera.

### QUIENES PUEDEN PADECERLA?

- Áfrico americanos mayores de 40 años
- Cualquiera persona mayor de 60 años
- Personas con herencia de glaucoma
- Personas con diabetes



### COMO PUEDE SER DETECTADA?

Muchas personas han oído hablar de la prueba del aire a presión u otras que son usadas para medir la presión ocular. Glaucoma es mayormente detectada en los exámenes de la vista. (*Miembros de FHS tienen el beneficio de un examen de la vista sin costo*)

### COMO PUEDE SER TRATADA?

Los tratamientos mas comunes son las gotas de los ojos, píldoras, cirugía láser, o alguna cirugía que ayude a dejar escapar el fluido y de esta manera bajar la presión ocular.

\*Fuente - Medicare.....[www.medicare.gov/health/glaucoma\\_info](http://www.medicare.gov/health/glaucoma_info).

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y PERDIDA DE PESO

Para perder peso, mantener peso y llevar un estilo de vida saludable debes encontrar un balance entre alimentación y actividad física \*

- Asegúrate de mantenerte dentro tus necesidades diarias de calorías .
- Mantente físicamente activo al menos por 30 min. diarios la gran parte del tiempo durante la semana.
- Alrededor de 60 min. de actividad física diaria puede ser necesaria para prevenir el aumento de peso.
- Para una pérdida sustancial de peso serán necesario al menos de 60 a 90 min. de actividad física diaria.

Fuente: [www.mypyramid.gov/guidelines](http://www.mypyramid.gov/guidelines)

## MANTENGA SU FAMILIA SALUDABLE EN ESTA TEMPORADA DEL FLU ( enfermedades respiratorias)

### Elimine los gérmenes en la casa y el trabajo – Como se propagan los gérmenes

La principal forma de propagación de las enfermedades respiratorias es a través del contacto personal, usualmente a través del aire mediante la tos o el estornudo. Muchas veces los gérmenes pueden ser transmitidos si manipulas objetos que hallan sido tocados por personas infectadas y luego te tocas los ojos, la boca o la nariz sin haberse lavado las manos previamente. Está comprobado que algunos virus y bacterias pueden sobrevivir hasta 2 horas en superficies como mesas, manillas de puertas y escritorios!

### Como detener la propagación de los gérmenes

- Cúbrase la nariz y la boca cuando estornude usando una servilleta desechable, arroje la servilleta a la basura después de usarla.
- Lávese sus manos frecuentemente especialmente después de estornudar
- Recuerde a su familia practicar estos hábitos saludables.

### Alguna vez a tratado “ Feliz cumpleaños” para lavarse las manos ?

Cuando se lave las manos con agua y jabón, tómeselo al menos de 15 a 20seg, realice mucha fricción, eso elimina los gérmenes! Eso es aproximadamente el mismo tiempo que le toma cantar “ Feliz cumpleaños” dos veces!



### Los gels libres de agua y los wipes funcionan muy bien!

Cuando el agua y el jabón nos esta disponible los gels sanitarios a base de alcohol pueden ser utilizados. Usted podrá encontrarlos en la mayoría de los supermercados y farmacias. Si usa gel, restríngase sus manos hasta que el gel se seque. Siempre siga las indicaciones que se encuentran en la etiqueta del producto.

\*Fuente: FDA/CFRAN Food Safety A to Z Reference Guide, Septiembre 2001: [Hand washing](#).

## ACTUALIZACION DEL DIRECTORIO

Para un lista completa y actualizada de los proveedores médicos de Florida Health Solution visite:

[www.floridahealthsolution.com](http://www.floridahealthsolution.com) y de click en el botón de **Proveedores**. Usted podrá hacer su búsqueda por Especialidad, Ciudad, Código Postal o por el nombre del proveedor.

### NOTICIA IMPORTANTE

Florida Health Solution no será responsable por cambios de ultimo minuto por parte de los proveedores en sus horarios de operaciones.

Nuestra meta es proveerle la información mas actualizada posible, le agradeceremos que nos llame para informarnos sobre cualquier situación o cambio de información que ocurra en alguno de nuestros centros proveedores.

Para atención inmediata llame al:

**1 877 827-0711**

HOME ABOUT US MEMBERS PROVIDERS AGENTS CONTACTS

FLORIDA HEALTH SOLUTION

Your Health Solution

PRESCRIPTIONS • DENTAL SERVICES • VISION • LABORATORY PROCEDURES • GET A QUOTE • PRODUCTS

PROVIDERS

The Florida Health Solution providers directory is organized in a way that will make it easy to find any center or specialty that you may need. You will be able to search by specialty, city, zip code, telephone number or name of the center you wish to attend.

Simple search by city by phone by zip code

Provider  Search

(305) 269-2000

FHS.PHC.BULL.1 1/07

Florida Health Solution es un PHC licenciado en el estado de la Florida.

Lunes a Viernes: 9:00AM - 7:00PM

Sabados: 9:00AM - 2:00PM

Citas: (305) 269-2050

Autorizaciones: (305) 269-2040