



DISASTER BULLETIN
7350 NW 7TH ST, STE 204, MIAMI, FL 33126
Tel (305) 269-2000 Toll Free (877) 827-0711
WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM
FHS.PHC.MEM.DISASTERBULLETIN 04/2021

From the Desk of Florida Health Solution Disaster Coordinator:

Florida Health Solution Corp. (FHS) is constantly striving to improve the quality of service and information we provide to our members. As we navigate these uncertain times together, we at Florida Health Solution, Corp.(FHS), the health and well-being of our members, associates and community is our top priority. We understand the concerns and uncertainty you may be experiencing surrounding the Coronavirus (COVID-19).



STRESS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

The pandemic has impacted all our lives and has caused a lot of stress in many different ways for so many adults and children. The action to reduce the spread such as social distancing is necessary to decrease the incidence of COVID-19 is causing stress, 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 to exercise regularly and get plenty of sleep. Connect with family and friends even on the phone via Video Calls or by e-mail. 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. Telemedicine is offered to our members.

For Additional Information:

Contact our Customer Service Department at (305) 269-2000
Monday – Friday 9AM to 6PM
Saturday 9AM to 1PM

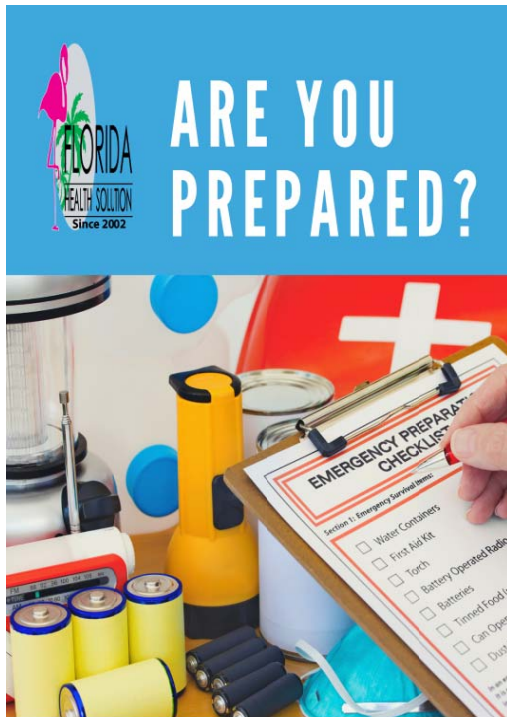
Visit our website www.floridahealthsolution.com
Follow us on Facebook or Instagram



Know your Hurricane Risk:

The 2021 Atlantic hurricane season is the upcoming hurricane season, which is part of the annual tropical cyclone season in the Northern Hemisphere. It will officially begin on June 1, 2021 and end on November 30, 2021

Hurricanes are not just a coastal problem. Find out how rain, wind, water could happen where you live [so you can start preparing now](#). Be sure to consider how COVID-19 may affect your plans.



IT'S TIME TO TAKE ACTION

- [Water](#) (one gallon per person per day for several days, for drinking and sanitation)
- [Food](#) (at least a three-day supply of non-perishable food)
- Battery-powered or hand crank radio and a NOAA Weather Radio with tone alert
- Flashlight
- First aid kit
- Extra batteries
- Whistle (to signal for help)
- Dust mask (to help filter contaminated air)
- Manual can opener (for food)
- Local maps
- Cell phone with chargers and a backup battery

Additional Emergency Supplies is recommended to help prevent the spread of Coronavirus or other viruses such as:

- Masks, Soap, Hand Sanitizer
- Prescription Medications

**** Every County may have a Protocol for the activation of evacuation center during the COVID-19 pandemic.**

Note: This message has been created for educational purposes only.



Disclaimer: The presented information is provided to you for your reference and consideration. Remember, feature articles provide general information only. They are not meant to replace professional advice or imply coverage of specific clinical services or products.



BOLETIN DE EMERGENCIAS EN CASO DE DESASTRES

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

WWW.FLORIDAHEALTHSOLUTION.COM
FHS.PHC.MEM.DESATREBOLETIN 04/2021

Desde el escritorio de nuestra Coordinadora de Desastres: Florida Health Solution Corp. (FHS) se esfuerza constantemente por mejorar la calidad del servicio y la información que brindamos a nuestros miembros. Mientras navegamos juntos en estos tiempos de incertidumbre, en FHS la salud y el bienestar de nuestros miembros, asociados y la comunidad es nuestra principal prioridad. Entendemos las preocupaciones y la incertidumbre que puede estar experimentando en torno al Coronavirus (COVID-19).



ESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

La pandemia ha impactado todas nuestras vidas y ha causado mucho estrés de formas diferentes tanto a adultos como a niños. La acción para reducir la propagación como el distanciamiento social es necesaria para disminuir la incidencia de COVID-19 que está provocando estrés, soledad y aislamiento. El estrés de preocuparnos por nosotros mismos y nuestras familias ha causado depresión y ansiedad en algunos. El estrés continuo puede causar sentimientos de miedo, ira, tristeza, preocupación y frustración. La dificultad para dormir puede empeorar las enfermedades crónicas y provocar dolores de cabeza. Es natural sentir estrés, ansiedad, dolor y preocupación durante la situación que se está viviendo a raíz de la pandemia de COVID-19. Algunas sugerencias para lidiar con el estrés incluyen disminuir el tiempo en el que se lee o se observan las noticias sobre la pandemia, que incluyen las redes sociales. Es importante estar informado, sin embargo, escuchar sobre la pandemia constantemente puede ser muy perturbador. Cuida su cuerpo, por ejemplo, aprenda a respirar profundamente, empieza a practicar yoga o meditación. Intente hacer ejercicio con regularidad y duerma lo suficiente. Conéctese con familiares y amigos incluso por teléfono a través de Video Llamadas o por correo electrónico. Conéctese a recursos comunitarios que pueden ofrecer ayuda adicional. Cuidarse a si mismo le ayudará a cuidar a los demás. Puede visitar a su médico de atención primaria de FHS, quien puede referirle a un psicólogo / psiquiatra de nuestra red que pueda brindarle más ayuda. Nunca se avergüence de pedir ayuda. Se ofrece telemedicina a nuestros miembros.

Para mas información:

Contacte nuestro Departamento de Servicios al Cliente al (305) 269-2000 de Lunes a Viernes 9AM a 6PM

Sábados de 9AM a 1PM

Visite nuestro sitio web en www.floridahealthsolution.com

Siganos en Facebook y o en Instagram



Conozca su riesgos que enfrenta ante un Huracán

La próxima temporada de Huracanes del 2021, que forma parte de la temporada de ciclones tropicales, comienza oficialmente el próximo 1 de Junio y finaliza el 30 de Noviembre del 2021.

Los huracanes no son solo un problema costero, también afecta otras áreas no tan cercanas a la costa. Infórmese con tiempo sobre el impacto que puede ocurrir en el área donde usted vive para que pueda comenzar a prepararse. Asegúrese de considerar como el Covid 19 pudiera afectar sus planes.



ES MOMENTO DE ACTUAR

- Agua (un galón por persona para varios días)
- Alimentos (al menos un suministro de alimentos no perecederos para tres días)
- Radio de batería y un radio NOAA con alerta de tono
- Linterna
- Kit de primeros auxilios
- Baterías adicionales
- Silbato (para pedir ayuda)
- Máscara anti polvo (para ayudar a filtrar el aire contaminado)
- Abrelatas manual (para alimentos)
- Mapas locales
- Teléfono celular con cargadores y batería de respaldo

Se recomiendan suministros de emergencia adicionales para ayudar a prevenir la propagación del coronavirus u otros virus, tales como:

- Mascarillas, jabón, desinfectante para manos
- Medicamentos recetados

** Cada condado puede tener un Protocolo para la activación del centro de evacuación durante la pandemia de COVID-19.
Nota: Este mensaje se ha creado solo con fines educativos.



La información presentada se le proporciona para su referencia y consideración. Recuerde, los artículos destacados solo brindan información general. No pretenden reemplazar el asesoramiento profesional ni implicar la cobertura de servicios o productos clínicos específicos.