

Nhanh nhẹn vào Hè!

**chip** Pennsylvania's Children's  
Health Insurance Program  
Chúng Tôi Cung Cấp Bảo  
Hiểm Cho Tất Cả Trẻ Em.  
www.chipcoverspakids.com

**KidzPARTNERS**  
Chương Trình Bảo Hiểm của HEALTH PARTNERS Dành Cho Trẻ Em  
www.kidzpartners.com

# Kidz-Strong

Những dữ kiện để giúp con em bạn khỏe mạnh!



## Mẹo vặt Cho Trẻ em Khỏe

- Những em nào tập thể dục đều đặn có thể ngăn ngừa được những biến chứng gây ra do quá béo mập, như tiểu đường. Đi bộ, chơi bóng rổ, bơi lội, và những hoạt động khác sẽ giúp giữ cho thân thể thon gọn và tim khỏe.

KidzPartners có thể giúp bạn với chương trình lợi ích cho rèn luyện thân thể mà bạn có thể thực tập được tại một trung tâm rèn luyện sức khỏe địa phương, và chương trình lợi ích chống béo mập Weight Watchers® cho các thành viên từ 10 tuổi trở lên.



- Uống những loại nước ngọt như soda thật ra sẽ làm cho bạn thân khát nước! Hãy giúp con em tập uống nước lã để giữ cho cơ thể mát mẻ và khỏe mạnh.
- Khi thời tiết oi bức, người ta sẽ thấy khó thở hơn. Nếu con em bạn có triệu chứng suyễn — ho, thở khò khè, thở dốc — hãy tới gặp bác sĩ của con em mình để giúp chúng để phòng cho những ngày ẩm ướt.



Vietnamese

# Chúc bạn một ngày nhiều kết quả!



Trái cây có nhiều chất bổ dưỡng, như kali, chất xơ, và vitamin C.

Trẻ em trai và gái cần những lượng dinh dưỡng khác nhau, nhưng từ 2, 3 tuổi trở lên, ăn một ly đầy trái cây mỗi ngày sẽ có lợi cho các em.

Trái cây nguyên quả, hoặc cắt ra từng miếng là những thức ăn ngọt giúp cho các em no bụng mà không có nhiều calo. phần nhiều trái cây có chất vitamin C, chúng giúp cho các vết sưng, vết cắt mau lành, và còn giúp cho răng và lợi các em lành mạnh nữa.

## CHĂM SÓC



## HÀM RĂNG

Trẻ em có lý do để tươi cười nếu các em đánh răng và dùng giầy chà răng mỗi ngày hai lần, cũng như đi nha sĩ một năm hai lần. làm như thế sẽ ngăn ngừa gấp đôi nguy cơ bị sâu răng và hỏng lợi. Chương trình bảo hiểm CHIP của KidzPartner, cung cấp cho các em dịch vụ khám răng phòng ngừa, định kỳ và khẩn cấp. Hơn nữa, KidzPartners giúp thêm vào dịch vụ gắn niềng răng với mức bồi hoàn có thể tới \$100 cho những dịch vụ chỉnh nha sau khi đã là thành viên được một năm.



## Góc riêng cho KidzPartners

### Thông tin quan trọng cho các thành viên

- ◆ Chương trình trông nom BẠN Khỏe Mạnh Hơn của chúng tôi cống hiến thêm dịch vụ cho các thành viên bị ho suyễn, tiểu đường và quá béo mập. Hãy gọi số 1-866-500-4571.
- ◆ Thành viên của KidzPartners có thể gọi bất cứ lúc nào để được trả lời cho thắc mắc của mình. Hãy gọi Y Tá Cố Vấn 24/24 ở số điện thoại trực 1-866-855-9747.
- ◆ Đường giầy Liên hệ Thành viên 24/7 có thể trả lời những thắc mắc về phúc lợi, ghi danh hoặc những thắc mắc khác về chương trình bảo hiểm, là: 1-888-888-1211 (TTY 1-877-454-8477). Chúng tôi luôn luôn có mặt để giúp bạn!
- ◆ Xin nhớ rằng mỗi năm bạn phải ghi danh lại cho con em mình vào chương trình bảo hiểm CHIP. việc ghi danh lại rất dễ dàng— bạn có thể ghi danh lại cả ba tháng trước khi bảo hiểm hết hạn!



[www.chipcoverspakids.com](http://www.chipcoverspakids.com)

Đừng coi là chuyện đùa!  
Hãy bảo hiểm sức khỏe cho con em mình.



Bạn sẽ có thể có được bảo hiểm sức khỏe với giá thấp hoặc miễn phí cho các con em chưa có bảo hiểm sức khỏe với chương trình bảo hiểm CHIP, do KidzPartners cung cấp.

Hãy gọi số 1-888-888-1211  
(TTY 1-877-454-8477)

**KidzPARTNERS**  
Chương Trình Bảo Hiểm của HEALTH PARTNERS Dành Cho Trẻ Em  
[www.kidzpartners.com](http://www.kidzpartners.com)