

How to talk to children and young adults about COVID-19

To help children and young adults get accurate information about coronavirus disease (COVID-19):

- Make sure they know where to get reliable information
- Make time to talk with them about how you're feeling and how they're feeling



Find Out What Your Child Already Knows

Ask questions geared to your child's age level:

- Are your friends talking about coronavirus?
- Have you heard grownups talking about a new sickness that's going around?

Follow your child's lead:

- Some kids may want to spend time talking
- Some kids may neither seem interested nor ask a lot of questions

Offer Comfort — and Honesty

Focus on helping your child feel safe, but be truthful:

- Don't offer more detail than your child is interested in
- If your child asks about something and you don't know the answer, say so
- Check the [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\) website](#) for up-to-date, reliable information about COVID-19
- Speak calmly and reassuringly (e.g., explain that most people who get sick feel like they have a cold or the flu)
- Let kids call or Skype with older relatives and friends



Humana®

If you need a mobile device, Humana Florida Medicaid can help.
[Learn more.](#)



Give kids space to share their fears:

- Let your child know that:
 - Kids don't seem to get as sick as adults
 - They always can come to you for answers or to talk about what scares them

Know when they need guidance:

- Be aware of how kids get news and information, especially kids who go online
- Point kids to age-appropriate content (to keep them from relying on news shows or outlets that scare them or have incorrect information)



Help Kids Feel in Control

Give your child specific things they can do to feel in control, such as:

- Getting lots of sleep
- Washing their hands well and often – and be a good role model and let kids see you washing your hands often

Talk about all the things that are happening to keep people safe and healthy, such as:

- Hospitals and doctors are prepared to treat and are treating people who get sick
- Scientists are working to develop a vaccine

Keep the conversation going, such as by:

- Checking in with the child
- Talking about current events with kids often (e.g., What do you think about these events? How do you think these things happen?)

Let your kids know that feeling stressed at times is normal, such as by reminding them that:

- Stressful times pass
- Life will get back to normal

Humana[®]

Cómo hablarles a los niños y adultos jóvenes sobre el COVID-19

Para ayudar a los niños y adultos jóvenes a obtener información precisa sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19):

- Asegúrese de que sepan dónde obtener información confiable
- Hágase tiempo para hablar con ellos sobre cómo se siente usted y cómo se sienten ellos



Averigüe qué es lo que su hijo ya sabe

Haga preguntas orientadas al nivel de edad de su hijo:

- ¿Están hablando tus amigos sobre el coronavirus?
- ¿Has escuchado hablar a adultos sobre una nueva enfermedad que está circulando?

Sígale la corriente a su hijo:

- Puede que algunos niños quieran pasar el tiempo hablando
- Puede que algunos niños no parezcan interesados o no hagan muchas preguntas

Ofrezca consuelo y honestidad

Concéntrese en ayudar a su hijo a sentirse seguro, pero sea sincero:

- No ofrezca más detalle del que le pida su hijo
- Si su hijo le pregunta algo y usted no sabe la respuesta, dígaselo
- Consulte el [sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC, por sus siglas en inglés\)](#) para obtener información confiable y actualizada sobre el COVID-19
- Hable con calma y de manera tranquilizadora (p. ej., explique que la mayoría de las personas que se enferman sienten como si tuvieran un resfriado o una gripe)
- Permita que los niños llamen o contacten por Skype a parientes más grandes y amigos



Humana®

Si necesita un dispositivo móvil, Humana Florida Medicaid puede ayudar.
Obtenga más información.



Dé el espacio a los niños para que compartan sus miedos:

- Dígame a su hijo que:
 - Los niños no parecen enfermarse tanto como los adultos
 - Siempre puede acudir a usted para hacerle preguntas o para hablar sobre aquello que le asusta



Sepa cuándo necesitan orientación:

- Esté atento a cómo los niños obtienen las noticias y la información, especialmente en el caso de los niños que navegan por Internet
- Dirija a los niños hacia contenido apropiado para su edad (para evitar que confíen en programas periodísticos o canales de noticias que los asusten o que transmitan información incorrecta)

Ayude a los niños a sentirse en control

Dele a su hijo tareas específicas que pueda hacer para sentirse en control, por ejemplo:

- Dormir mucho
- Lavarse bien las manos con frecuencia. Usted sea un buen ejemplo y que los niños le vean lavándose las manos con frecuencia

Hable sobre todas las cosas que están pasando para mantener a las personas a salvo y saludables, por ejemplo:

- Los hospitales y los médicos están preparados para tratar a las personas que se enferman y las están tratando
- Los científicos están trabajando para desarrollar una vacuna

No abandone la conversación, haciendo lo siguiente:

- Estando pendiente del niño
- Hablando a menudo con los niños sobre los eventos actuales (p. ej., ¿Qué piensan sobre estos eventos? ¿Cómo piensan que pasan estas cosas?)

Dígales a sus hijos que sentirse estresado por momentos es normal, recordándoles lo siguiente:

- Los períodos estresantes pasan
- La vida volverá a la normalidad

Humana[®]

ENGLISH: This information is available for free in other languages and formats. Please contact our Customer Service number at 1-800-477-6931. If you use TTY, call 711, Monday – Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

SPANISH: Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas y formatos. Comuníquese con nuestro Servicio al Cliente llamando al 1-800-477-6931. Si usa un TTY, marque 711. El horario de atención es de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.

CREOLE: Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang ak fòm. Tanpri kontakte nimewo Sèvis Kliyan nou an nan 1-800-477-6931. Si ou itilize TTY, rele 711, Lendi - Vandredi, 8 a.m. a 8 p.m.

FRENCH: Ces informations sont disponibles gratuitement dans d'autres langues et formats. N'hésitez pas à contacter notre service client au 1-800-477-6931. Si vous utilisez un appareil de télétype (TTY), appelez le 711 du lundi au vendredi, de 8h00 à 20h00.

ITALIAN: Queste informazioni sono disponibili gratuitamente in altre lingue e formati. La preghiamo di contattare il servizio clienti al numero 1-800-477-6931. Se utilizza una telescrivente (TTY), chiami il numero 711 dal lunedì al venerdì tra le 8 e le 20:00.

RUSSIAN: Данную информацию можно получить бесплатно на других языках и в форматах. Для этого обратитесь в отдел обслуживания клиентов по номеру 1-800-477-6931. Если Вы пользователь ТТУ, звоните по номеру 711 с понедельника по пятницу, с 8.00 до 20.00.

Discrimination is Against the Law.

Humana Inc. and its subsidiaries comply with applicable Federal civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Humana Inc. and its subsidiaries do not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Humana Inc. and its subsidiaries:

- Provide free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provide free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Customer Service at **1-800-477-6931 [TTY 711]**. If you believe that Humana Inc. or its subsidiaries have failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

Discrimination Grievances. P.O. Box 14618 Lexington, KY 40512 – 4618 **1-800-477-6931** or if you use a **TTY**, call **711**. You can file a grievance by mail or phone. If you need help filing a grievance, Customer Service is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the **U.S. Department of Health and Human Services**, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: **U.S. Department of Health and Human Services** 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201 **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**.

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

La discriminación es contra la ley

Humana Inc. y sus subsidiarias cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Humana Inc. and its subsidiaries no excluye a las personas ni las trata de forma diferente debido a su origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Humana Inc. y sus subsidiarias:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - Intérpretes de lenguaje de señas capacitados.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - Intérpretes capacitados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita recibir estos servicios, comuníquese con Servicio al Cliente al **1-800-477-6931 [TTY 711]**. Si considera que Humana Inc. o sus subsidiarias no le proporcionó

estos servicios o lo discriminó de otra manera por motivos de origen étnico, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar un reclamo a:

Discrimination Grievances. P.O. Box 14618 Lexington, KY 40512 – 4618 **1-800-477-6931** o si usa un **TTY**, llame al **711**. Puede presentar el reclamo por correo o por teléfono. Si necesita ayuda para hacerlo, Servicio al Cliente está a su disposición para brindársela.

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Office for Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles) del **Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de EE. UU.** de manera electrónica a través de Office for Civil Rights Complaint Portal, disponible en

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o bien, por correo postal a la siguiente dirección o por teléfono a los números que figuran a continuación: **U.S. Department of Health and Human Services** 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD). Puede obtener los formularios de reclamo en el sitio web

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Multi-Language Interpreter Services

English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-888-998-7732 (TTY : 711) .

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-998-7732 (TTY : 711).

Kreyòl Ayisyen (French Creole): ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-888-998-7732 (TTY : 711).

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-888-998-7732 (TTY : 711).

Português (Portuguese): ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-888-998-7732 (TTY : 711).

繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-888-998-7732 (TTY : 711)。

Français (French): ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-888-998-7732 (ATS : 711).

Tagalog (Tagalog – Filipino): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-888-998-7732 (TTY : 711).

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-888-998-7732 (телетайп: 711).

العربية (Arabic):

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-888-998-7732 (رقم هاتف الصم والبك: 711).

Italiano (Italian): ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-888-998-7732 (TTY: 711).

Deutsch (German): ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-888-998-7732 (TTY: 711).

한국어 (Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-888-998-7732 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-888-998-7732 (TTY: 711).

ગુજરાતી (Gujarati): સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા છો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-888-998-7732 (TTY: 711).

ภาษาไทย (Thai): เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-888-998-7732 (TTY: 711).

Diné Bizaad (Navajo): Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go **Diné Bizaad**, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jíik'eh, éí ná hóló, koji' hódíílnih 1-888-998-7732 (TTY: 711).