

# Guide to Quality Health

Getting the most from your benefits is as easy as 1-2-3:

- 1 Stay Informed** - Learn about your health benefits and how they help you.
- 2 Take Action** - Use your benefits to get regular check-ups and preventive care.
- 3 Stay Connected** - Reach out to us for support and make the most of the resources we offer, such as our 24-Hour Nurse Advice Line and Community Wellness Centers (CWC).



## Four Ways to Protect Your Health:

WAYS TO PROTECT YOUR HEALTH	GOAL	HOW WE CAN HELP
<b>1 Manage Hypertension (High Blood Pressure)</b> Controlling high blood pressure reduces risks of heart disease, stroke, kidney disease and more.	Keep blood pressure below 140/90.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visit your doctor to create an action plan.</li> <li>Access our CWCs for free health and wellness programs.</li> <li>Use our mail order pharmacy for easy access to your medications.</li> </ul>
<b>2 Diabetes Care (Blood Sugar Control)</b> Managing blood sugar levels helps prevent heart disease, kidney failure, vision loss and more.	Maintain a healthy HbA1c level (below 8.0%) to prevent complications.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regular doctor visits, medication reminders and our diabetes management resources can help you stay on track.</li> </ul>
<b>3 Childhood Immunizations</b> Vaccines protect against serious diseases like measles, mumps, rubella, hepatitis, chickenpox, pneumonia and polio.	Complete all CDC-recommended vaccines by age 2 for a strong start in life.	<ul style="list-style-type: none"> <li>We cover all essential vaccines. Schedule well-child visits to protect your child's health.</li> </ul>
<b>4 Colorectal Cancer Screening</b> Regular screenings for adults aged 45-75 can detect early-stage cancers and precancerous polyps, significantly improving survival rates.	Regular screenings for adults aged 45-75.	<ul style="list-style-type: none"> <li>We cover cancer screenings. Talk to your doctor about what's right for you.</li> </ul>

## Need Help or Have Questions?

- Contact your IEHP Covered Certified Agent.
- Call IEHP Covered Member Services at **1-855-433-IEHP (4347)**, Monday-Friday, 8am-6pm. TTY users should call **711**.
- Call the IEHP 24-Hour Nurse Advice Line at **1-888-244-IEHP (4347)**, TTY: **711**.



# Guía para Obtener un Cuidado de Salud de Calidad

Aprovechar al máximo sus beneficios es tan fácil como contar 1, 2, 3:

- 1 Manténgase informado** - conozca sus beneficios médicos y cómo le ayudan.
- 2 Pase a la acción** - use sus beneficios para obtener revisiones médicas regulares y atención preventiva.
- 3 Permanezca conectado** - comuníquese con nosotros para obtener apoyo y aproveche al máximo los recursos que ofrecemos, como nuestra Línea de Consejos de Enfermería las 24 Horas y los Centros de Bienestar para la Comunidad (*Community Wellness Center, CWC*).



## Cuatro formas de proteger su salud:

MANERAS DE PROTEGER SU SALUD	META	CÓMO PODEMOS AYUDAR
<b>1 Controlar la hipertensión (presión arterial alta)</b> Controlar la presión arterial alta reduce los riesgos de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales y otros.	Mantenga su presión arterial por debajo de 140/90.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visite a su médico para crear un plan de tratamiento.</li> <li>• Acceda a nuestros CWC para obtener programas gratuitos de salud y bienestar.</li> <li>• Use nuestra farmacia con servicio de entrega por correo para acceder fácilmente a sus medicamentos.</li> </ul>
<b>2 Cuidado de la diabetes (control del azúcar en la sangre)</b> Controlar los niveles de azúcar en la sangre ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, insuficiencia renal, pérdida de visión y más.	Mantenga un nivel de HbA1c saludable (por debajo del 8.0%) para prevenir complicaciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las citas regulares con el médico, los recordatorios sobre medicamentos y nuestros recursos para el cuidado de la diabetes pueden ayudarlo a controlarla.</li> </ul>
<b>3 Vacunas para niños</b> Las vacunas protegen contra enfermedades graves como sarampión, paperas, rubéola, hepatitis, varicela, neumonía y polio.	Cumpla con todas las vacunas recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) antes de los 2 años para lograr un buen comienzo en la vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cubrimos todas las vacunas esenciales. Programe las consultas de bienestar infantil para proteger la salud de su hijo.</li> </ul>
<b>4 Evaluación para detectar cáncer colorrectal</b> Las pruebas de evaluación periódicas para adultos de 45 a 75 años pueden detectar diferentes tipos de cáncer en etapa temprana y pólipos precancerosos, lo que mejora significativamente las tasas de supervivencia.	Evaluaciones periódicas para adultos de 45 a 75 años.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cubrimos evaluaciones para detectar cáncer. Hable con su médico sobre lo que es mejor para usted.</li> </ul>

## ¿Necesita ayuda o tiene preguntas?

- Comuníquese con su Agente Certificado de IEHP Covered.
- Llame a Servicios para Miembros de IEHP Covered al **1-855-433-IEHP (4347)**, de lunes a viernes de 8am a 6pm. Los usuarios de TTY deben llamar al **711**.
- Llame a la Línea de Consejos de Enfermería las 24 horas de IEHP al **1-888-244-IEHP (4347)**, TTY : **711**.