



**Take
CHARGE!**

Programas de Bienestar de
South Country Health Alliance

SCHA Member Services

Llamada gratuita: 1-866-567-7242

TTY: 1-877-824-5611

Horario: 8am-8pm, L-V

Se trata de su salud. Encárguese de ella.

SCHA ofrece los programas de bienestar Take Charge!™ (¡Encárguese!) para promover y mejorar la salud personal de sus miembros.

Guía del Embarazo “Embracing Life”

South Country Health Alliance (SCHA) ha publicado un libro especial para mujeres que se preparan para dar a luz. Este libro tiene mucha información sobre el embarazo, y un calendario que explica el desarrollo de su bebé semana por semana. Si Ud. está embarazada, infórmele a su agente público del condado. Luego, llame a Servicios al Miembro para pedir su copia gratuita de “Embracing Life”.

Clases de Embarazo y Parto

Puede que Ud. desea un poco de ayuda para sentirse lista para dar a luz. Algunos hospitales y Community Education ofrecen clases de embarazo y parto. Ud., como miembro de SCHA, puede tomar estas clases gratis. Llame a su hospital o oficina de Community Education para más información. Pregunte cuando se ofrecen las clases y cuando Ud. debe de registrarse. Recuérdese de llevar su tarjeta de SCHA!

Early Childhood Family Education (ECFE)

ECFE ofrece clases para familias con niños recién nacidos hasta la edad del kindergarten. Las clases para padres e hijos ayudan a las familias ser fuertes y también preparan los niños para tener éxito en la escuela. La mayoría de estas clases son gratis para los miembros de SCHA. Llame a su distrito de escuela local o a Servicios al Miembro para más información.

Be Buckled™

A cada miembro de SCHA de 7 años de edad o menor, SCHA proporciona una sillita infantil de coche. También ofrecemos información sobre la seguridad de la sillita y cómo utilizarla correctamente. Llame a su departamento de salud pública local para más información sobre este programa, y hacer una cita para recibir una sillita para su hijo.

Community Education

Community Education (Educación de la Comunidad) ofrece clases variadas y divertidas para niños, jóvenes, y adultos. Estas clases presentan una buena oportunidad para aprender una nueva habilidad o pasatiempo. SCHA ofrece una beca de hasta \$15 para el coste de matriculación en muchas clases de Community Education (hasta 5 clases por sesión de matriculación). Llame a Servicios al Miembro para obtener más información.

Be Fit™

Queremos ayudarle a estar en la mejor forma física posible. Los miembros de SCHA de 18+ años de edad que se ingresan en ciertos gimnasios o clubes recreativos y hacen ejercicios allí 8 días al mes pueden recibir un crédito de \$20 hacia el coste mensual de ser socio. Llame a Servicios al Miembro para más información.

Dejar de Fumar

Le ofrecemos el apoyo y la ayuda que Ud. necesita para dejar el tabaco para siempre. La línea telefónica de la Mayo Clinic ofrece este apoyo gratuito. Si desea dejar de usar el tabaco, llame al 1-800-504-3451 (TTY: 1-877-824-5611).

Be Rewarded™

Este programa ofrece premios a miembros elegibles de SCHA que logran hacerse ciertos exámenes y chequeos médicos. Vea el otro lado de este folleto para una explicación completa de los varios premios que se puede ganar cuando se encarga de su salud!

Todos los miembros de SCHA son elegibles para estos programas siempre que estén inscritos en la fecha de su visita médica o durante la sesión de clase. Llame a la línea de Servicios al Miembro si tiene preguntas, o visítenos en la web a www.mnscha.org.

Be Rewarded™

Be Rewarded™ es un programa que ofrece premios para miembros elegibles de SCHA que cumplen hacerse ciertos exámenes y chequeos médicos. Para ganar un premio*, lleve un cupón especial a su visita médica y pedirle a su médico que lo firme. Luego, envíe el cupón a SCHA dentro de 30 días de su visita.

Premios para Visitas Prenatales

Madres embarazadas pueden recibir premios cuando cumplen una visita médica prenatal durante el primer trimestre (tres meses) de su embarazo. También es posible recibir un premio si cumplen la visita dentro de 60 días de ingresarse a SCHA.

Premios para Visita Pospartos

Es importante ver al médico después del nacimiento de su bebé. Puede ganar un premio si cumple su visita de 6 semanas de posparto con su médico.

Premios para Chequeos Infantiles

Los chequeos "Well-Care" son importantes para su niño. Estas visitas son más completas que un chequeo común, y ayudan a mantener la buena salud de su niño. Se recomienda un chequeo "Well-Care" a los siguientes meses de edad: 1, 2, 4, 6, 9, 12, y 15. Niños que cumplen 6 chequeos "Well-Care" para los 15 meses de edad pueden recibir una tarjeta de regalo de \$25.

*Premios incluyen tarjetas de regalo (\$25 de valor), o artículos de cuidado personal, según el programa en el que Ud. está inscrito. Los Centros de Medicare y Medicaid prohíben que los planes de salud como SCHA regalen tarjetas de regalo a miembros de AbilityCare, SeniorCare Complete, y MSC+.

Atención: Si desea asistencia gratuita para traducir esta información, llame al : **1-866-567-7242**; TTY 1-877-824-5611

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية في ترجمة هذه المعلومات، فاتصل على الرقم الموجود أعلاه.

កំណត់សំគាល់ បើអ្នកចង់បានជំនួយក្នុងការបកប្រែព័ត៌មាននេះដោយមិនគិតថ្លៃ សូមទូរស័ព្ទ ទៅលេខទូរស័ព្ទខាងលើ។

Pažnja. Ako vam je potrebna besplatna pomoć za prevod ove informacije, nazovite gornji broj.

Ceeb toom. Yog koj xav tau kev pab txhais cov xov no dawb, thov hu rau tus xov tooj saud.

ໂປຼດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປຂໍ້ຄວາມດັ່ງກ່າວນີ້ພໍລິ, ຈົ່ງໂທສຕາມເລກໂທສທີ່ຢູ່ຂ້າງເທິງນີ້.

Hubaddhu. Yoo akka odeeffannoon kun sii hiikamu gargaarsa tolaa feeta ta'e, lakkoofsa armaa olii bilbili.

Внимание. Если вам нужна бесплатная помощь в переводе этой информации, позвоните по указанному выше телефону.

Ogow. Haddii aad dooneyso in laga kaalmeeyo tarjama dda macluumaadkani oo lacag la'aan ah, wac lambarka kore.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para traducir esta información, llame al número que aparece más arriba.

Chú Ý. Nếu quý vị cần dịch thông tin này miễn phí, xin gọi số nêu trên.

This information is available in other forms to people with disabilities by calling 1-866-567-7242 (toll-free) or 1-877-824-5611 (TTY for the hearing impaired), or 711, or through the Minnesota Relay at 1-800-627-3529 (TTY, Voice, ASCII, Hearing Carry Over), or 1-877-627-3848 (speech to speech relay service).