

Se trata de su salud.

Hágase cargo.

Asistencia para dejar el tabaco

Acceso a ayuda y educación por teléfono y en línea sin costo alguno. Puede llamar a EXProgram al 1-833-EXCOACH (1-833-392-6224), los usuarios de TTY deben llamar al 711.



Atención de enfermería las 24 horas

Este útil servicio cuenta con enfermeras tituladas con experiencia que pueden responder a sus preguntas sobre salud. Pueden ayudarlo a decidir qué hacer cuando esté enfermo o lesionado, y están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado.

Educación comunitaria

La educación comunitaria ofrece clases divertidas. Repase una habilidad especial o aprenda un nuevo pasatiempo. South Country cubrirá hasta **\$15** de la cuota de inscripción para la mayoría de las clases de educación comunitaria (hasta cinco clases por año calendario). Llame a su programa local de educación comunitaria o a Servicios para Miembros para obtener más información.

Educación Familiar en la Primera Infancia (ECFE)

ECFE ofrece clases para familias con niños desde recién nacidos hasta el jardín de infancia. Las clases para padres e hijos ayudan a construir familias sanas y a preparar a los niños para el éxito en la escuela. La mayoría de las clases de ECFE no tienen costo para los

miembros de South Country. Llame a su distrito escolar local o a Servicios para Miembros de South Country para obtener más información.

Guía y calendario prenatales de Embracing Life

Esta guía tiene muchos recursos para que los use durante el embarazo y después de que nazca el bebé.

Puede encontrar una versión en línea de Embracing Life aquí: <https://www.mnscha.org/members/embracing-life-online/>

Si está embarazada, comuníquelo a su trabajador de elegibilidad del condado.

Be Buckled™

South Country proporcionará un asiento de auto por cada niño, de por vida, junto con la formación sobre cómo utilizar el asiento de auto de forma segura. Llame a su Departamento de Salud Pública local para obtener más información sobre este programa y para programar una hora para recibir el asiento de seguridad de su hijo.

Be Active™

¡Queremos ayudarlo a estar en forma! Únase a un club de salud participante y reciba un reembolso de hasta **\$20** al mes para miembros de Families and Children (PMAP), SingleCare, SharedCare y MinnesotaCare para sus cuotas de membresía cuando asista al menos 4 días al mes, y un reembolso de hasta **\$40** al mes para miembros de AbilityCare sin una cantidad mínima de días de asistencia requerida. Visite nuestro sitio web www.mnscha.org o llame a Servicios para Miembros para obtener más información.

Local. Ágil. Confiable.
Cobertura de salud pensada para usted.

South Country Health Alliance Servicios para Miembros

1-866-567-7242 ♦ TTY 1-800-627-3529 o 711

Estas llamadas son gratuitas.

Attention: If you need free help interpreting this document, call the above number.

Digniin. Haddii aad u baahantahay caawimaad lacag-la'ann ah ee tarjumaadda (afcelinta) qorallkan, lambarka kore wac.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para interpretar este document, llame al número indicado arriba.

Thov ua twb zoo nyeem. Yog hais tias koj xav tau kev pab txhais lus rau tsab ntaub ntawv no pub dawb, ces hu rau tus najnpawb xov tooj saum toj no.



1-866-567-7242, TTY 711.

members@mnscha.org



Para miembros inscritos en:

Families and Children
MinnesotaCare
SingleCare
SharedCare
AbilityCare



Take CHARGE!

Los programas de bienestar Take Charge!™ ayudan a miembros de South Country Health Alliance a alcanzar su mejor salud y bienestar personal.





Tome el control de su salud
Sea recompensado

Be Rewarded™

El programa Be Rewarded™ ofrece recompensas de tarjetas de regalo a miembros elegibles de South Country Health Alliance (South Country) que completen importantes servicios de atención preventiva a tiempo.

\$75 de recompensa por atención prenatal

Complete 4 cualquiera de sus visitas prenatales.

\$75 de recompensa por atención posparto

Complete 1 cita posparto en el transcurso de las 12 semanas posteriores al parto.

\$25 de recompensas por prueba de plomo

Complete una prueba de plomo entre los 9 y los 18 meses y nuevamente entre los 18 y los 30 meses de edad para ganar una tarjeta de regalo de \$25 por cada prueba.

\$25 de recompensa por glucosa en sangre para la diabetes (HbA1c)

Para ser elegibles para una **tarjeta de regalo de \$25**, deben ser actualmente miembros de AbilityCare, SharedCare y SingleCare, haberse realizado una prueba de glucosa en sangre (HbA1c) y tener un diagnóstico de diabetes mellitus tipo 1 o tipo 2. Límite de una recompensa con tarjeta de regalo por año calendario.

\$25 de recompensa por visita dental

Las miembros actuales de AbilityCare, SharedCare y SingleCare deben completar al menos 1 visita dental.

Recompensas por atención preventiva

\$75 de recompensa por visitas de atención preventiva

Se recomiendan chequeos a los 0-1, 1, 2, 4, 6, 9, 12 y 15 meses de edad. Complete **al menos 6 visitas antes de los 15 meses de edad**.

\$25 de recompensa por atención preventiva para niños y adolescentes

Los afiliados de 3 a 21 años de edad deben completar 1 visita de atención preventiva para niños y adolescentes (examen C&TC).

Recompensas por vacunación

\$50 de recompensa por vacunas infantiles

Complete todas las vacunas según lo recomendado por el proveedor antes de los 2 años.

\$50 de recompensa por vacunas para adolescentes

Complete todas las vacunas según lo recomendado por el proveedor antes de los 13 años.

Recompensas por pruebas de detección

Hable con su proveedor de atención médica sobre la frecuencia recomendada para todas estas evaluaciones.

\$25 de recompensa por la prueba de detección de cáncer de cuello uterino

Miembros de 21 a 65 años (o según lo que recomiende el proveedor) que se realicen una evaluación para la detección del cáncer de cuello uterino.

\$25 de recompensa por mamografía

Miembros de 40 años y más (o según lo recomiende su proveedor) que completen una mamografía.

\$25 de recompensa por prueba de detección de cáncer colorrectal

Miembros de 45 años y más (o según lo que recomiende el proveedor) que completen una evaluación para la detección del cáncer colorrectal.

\$25 de recompensa por prueba de clamidia

Complete una prueba de clamidia.

Para ser elegible para una recompensa de tarjeta de regalo:

1. Debe llevar el vale correcto a la visita con su proveedor y hacer que su proveedor lo firme y feche.
2. Usted o su hijo deben ser miembros de South Country en el momento en que se reciba cada servicio requerido.
3. Usted o su hijo deben completar cada requisito de la recompensa.
4. Debe enviar el vale completado a South Country en el transcurso de los **90 días** posteriores al servicio.

La mayoría de las recompensas están limitadas a 1 recompensa por año, a menos que se indique lo contrario.

Cómo obtener sus vales

- Llame a Servicios para Miembros, o
- Pregunte al enfermero de salud pública de su condado, o
- Descargue e imprima los cupones desde nuestro sitio web en <https://www.mnscha.org/members/wellness-programs/>.

¿Tiene preguntas?

Llame a Servicios para Miembros al

1-866-567-7242 los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-627-3529** o al **711**
Estas llamadas son gratuitas.

Horario de atención: de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:30 p. m.