

Se trata de su salud.

# Hágase cargo.

## Ayuda para dejar de fumar

Los afiliados pueden acceder a la 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 ayudarle 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 carnet médico.

## 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). Llame a su programa local de educación comunitaria o al número de servicio a los afiliados para obtener más información.

## Early Childhood Family Education (ECFE) (Educación familiar para la primera infancia)

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 son sin costo para los afiliados de South Country. Llame a su distrito escolar local o a los servicios para afiliados de South Country para obtener más información.

## Guía y calendario prenatales de Embracing Life

Esta guía y calendario prenatales están hechos especialmente para las madres primerizas y embarazadas. Contiene información útil sobre la atención prenatal y el cuidado de los recién nacidos durante su primer año de vida. Incluye un calendario de embarazo para que lo siga semana a semana, así como contenido adicional en línea. Si está embarazada, informe a su trabajador de elegibilidad del condado. A continuación, llame al departamento de salud pública de su condado o a los servicios de atención al afiliado de South Country y pida un ejemplar gratuito de la guía y el calendario prenatales de *Embracing Life*.

## Be Buckled™ (Estar abrochado)

South Country proporcionará un asiento de auto por cada niño de 7 años o menos, de por vida, junto con la formación sobre cómo utilizar el asiento de auto de forma segura. Llame a su Public Health Department (Departamento de Salud Pública) local para obtener más información sobre este programa y para programar una hora para recibir el asiento de auto de su hijo.

## Be Active™ (Estar activo)-

Disponible para los afiliados de SingleCare, SharedCare y MSC+ inscritos en South Country.

¡Queremos ayudarle a estar en forma! Únase a un gimnasio participante y reciba hasta \$20 de descuento en sus cuotas mensuales de membresía del gimnasio cuando asista al menos 4 veces al mes. Visite nuestra página web en [www.mnscha.org](http://www.mnscha.org) o llame a Servicios para Miembros para obtener más información.

## CON ENFOQUE EN LA *comunidad, familia, salud*

### Servicios para Afiliados de South Country Health Alliance

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

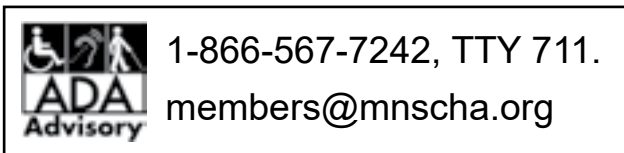
Estas llamadas son gratis.

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.



For Members Enrolled in:

Families and Children  
MinnesotaCare  
SingleCare  
SharedCare  
MSC+



# Take CHARGE!

Los programas de bienestar TakeCharge!™ ayudan a los afiliados de South Country Health Alliance a alcanzar su óptima salud y bienestar personal.

#5965

6007-SPA



### Be Rewarded™ (Sea recompensado)

El programa Be Rewarded™ ofrece incentivos a los afiliados elegibles de South Country Health Alliance (South Country) que completan importantes servicios de atención preventiva a tiempo.

#### Incentivos por atención prenatal

Reciba una **tarjeta de regalo de \$25** por asistir a cualquiera de sus cuatro visitas prenatales. Debe estar inscrita en South Country en el momento de las cuatro visitas.

#### Incentivos por atención posparto

Reciba una **tarjeta de regalo de \$25** por asistir a una cita de posparto entre 7 y 84 días después del parto. Debe estar inscrita en South Country en el momento de la cita.

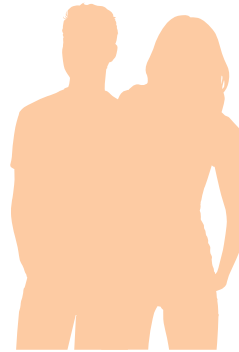
#### Incentivos por chequeos de bienestar de su bebé

Las visitas de bienestar son una parte habitual de la atención médica de su hijo. Ayudan a mantener a su hijo sano. Se recomiendan los chequeos a los bebés de 0-1, 1, 2, 4, 6, 9, 12 y 15 meses de edad. Los niños tienen derecho a una **tarjeta de regalo de \$50** por tener al menos seis visitas antes de los 15 meses. Debe estar inscrito en South Country en el momento de las seis visitas.



#### Incentivos para el cuidado de los jóvenes adultos

Los afiliados de South Country de entre 16 y 21 años de edad que realicen una visita anual de atención médica son elegibles para una **tarjeta de regalo de \$10**. Se añadirá un bono adicional de **\$15 en forma de tarjeta de regalo** por elegir completar una prueba de detección de clamidia (*salud sexual*) durante el examen. Este incentivo está disponible para una visita por año calendario.

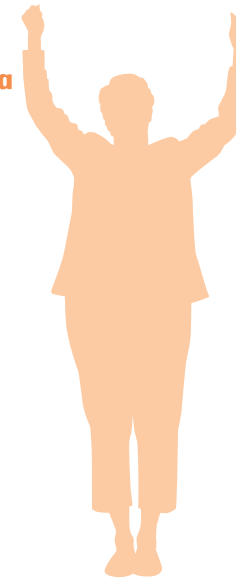


#### Incentivo por visita al dentista para personas mayores y afiliados de SNBC

Las visitas periódicas al dentista ayudan a prevenir, encontrar y corregir los problemas de sus dientes y encías antes de que se agraven. Los afiliados actuales de AbilityCare, SharedCare, SingleCare, SeniorCare Complete (MSHO) y MSC+ pueden optar a una **tarjeta de regalo de \$25** por realizar al menos una visita de atención dental preventiva. Límite de una tarjeta de regalo por año natural.

#### Examen de detección de cáncer de cuello uterino

Su proveedor de atención médica puede completar el examen de detección de cáncer de cuello uterino durante su examen de cuidados preventivos. Este examen puede encontrar células anormales para que puedan ser tratadas antes de que se conviertan en cáncer. La mujeres de 21 a 64 años que sean miembros de South Country y que se sometan a un examen de detección de cáncer de cuello uterino son elegibles para una **tarjeta de regalo de \$25**. Límite de una tarjeta de regalo por año calendario.



#### Mamografía

Una mamografía es una radiografía de su seno que puede detectar signos tempranos de cáncer de mama. Las mujeres no siempre sienten los síntomas del cáncer de mama, por lo que es importante hacerse una mamografía. Las mujeres mayores de 50 años que sean miembros de South Country y se hagan una mamografía son elegibles para una **tarjeta de regalo de \$25**. Límite de una tarjeta de regalo por año calendario.

#### Para ser elegible para un incentivo de tarjeta de regalo:

1. Usted o su hijo deben ser afiliados de South Country en el momento de cada visita.
2. Usted o su hijo deben completar los requisitos de visita para el incentivo.
3. Debe llevar el vale correcto a su visita al médico y hacer que éste lo firme.
4. Debe enviar el vale completo a South Country en los 60 días siguientes a la cita.

#### Cómo obtener sus vales

- Llame a Servicios para afiliados o
- Pregunte al enfermero de salud pública de su condado, o

Descargue e imprima los vales desde nuestra página web en [www.mnscha.org](http://www.mnscha.org).

#### ¿Tiene preguntas?

Llame a Servicios para afiliados al **1-866-567-7242**, los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-627-3529** o al **711**. Estas llamadas son gratis.

El horario es de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.