

Se trata de su salud.

# Hágase cargo.

## Asistencia para dejar el tabaco

Los miembros 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 tarjeta de identificación de miembro.

## Educación comunitaria

La educación comunitaria ofrece clases divertidas. Refresque 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.

## 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 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 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, comuníquelo a su trabajador de elegibilidad del condado. Luego, llame al Departamento de Salud Pública de su condado o a Servicios para miembros de South Country y pida una copia gratuita de la guía y el calendario prenatales de *Embracing Life*.

## Be Buckled™ (Esté seguro)

South Country proporcionará un asiento de seguridad por cada niño de 7 años o menos, de por vida, junto con la instrucción sobre cómo usar el asiento de seguridad 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™ (Sea activo) – Disponible para los miembros de AbilityCare, SingleCare y SharedCare inscritos en South Country.

¡Queremos ayudarle a estar en forma! Únase a un club de salud participante y reciba un reembolso de hasta **\$20** al mes para los miembros de SingleCare y SharedCare para sus cuotas de membresía cuando asista al menos 4 días al mes, y un reembolso de hasta **\$65** al mes para los miembros de AbilityCare sin una cantidad mínima de días de asistencia requerida. Visite nuestro sitio web [www.mnscha.org](http://www.mnscha.org) o llame a Servicios para miembros para obtener más información.

# CON ENFOQUE EN

Comunidad, familia, salud

## Servicios para miembros 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 documento, 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](mailto:members@mnscha.org)

5965#

H5703\_6818\_M AbilityCare (HMO D-SNP) es un plan de salud que tiene contrato con Medicare y con el programa Minnesota Medical Assistance (Medicaid) para ofrecer a los afiliados los beneficios de ambos programas. La afiliación en AbilityCare depende de la renovación del contrato.



Para miembros inscritos en:

Families and Children  
MinnesotaCare  
SingleCare  
SharedCare  
AbilityCare



# ¡Hágase CARGO!

Los programas de bienestar ¡Hágase cargo!™ ayudan a los miembros de South Country Health Alliance a alcanzar su mejor salud y bienestar personal.



**Be Rewarded™ (Sea recompensado)** El programa Be Rewarded™ (Sea recompensado) ofrece recompensas de tarjetas de regalo a los 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 entre los 7 y los 84 días después del 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.

### **Recompensa de \$25 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 tarjeta de regalo por año calendario.

### **\$25 de recompensa por visita dental**

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



### **Recompensas por bienestar**

**\$75 por chequeo infantil:** 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 bienestar infantil y adolescente:** Los miembros de 3 a 21 años deben completar 1 visita de chequeo infantil y adolescente.

### **Recompensas por vacunación**

**\$50 de recompensa de infancia:** Complete todas las vacunas según lo recomendado por el proveedor antes de su segundo cumpleaños.

**\$50 de recompensa de adolescente:** Complete todas las vacunas según lo recomendado por el proveedor antes de los 13 años.

### **Recompensas por pruebas de detección**

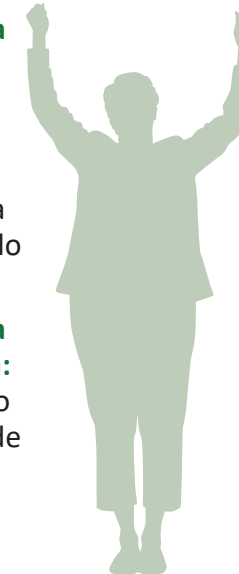
Hable con su proveedor de atención médica sobre la frecuencia recomendada para todas estas evaluaciones.

**\$25 por una evaluación para la detección del cáncer de cuello uterino:** para los 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 por una evaluación para la detección del cáncer de mama:** para los miembros de 40 años o más (o según lo que recomiende su proveedor) que completen una mamografía.

**\$25 por una evaluación para la detección del cáncer colorrectal:** para los miembros de 45 años en adelante (o según lo que recomiende el proveedor) que se realicen una evaluación para la detección del cáncer colorrectal.

**\$25 por una prueba de detección de clamidia:** para miembros que se realicen una prueba de detección de clamidia. Hable con su proveedor de atención médica sobre las pruebas de detección de clamidia y otras infecciones que se le recomiendan en función de factores como su edad y sus antecedentes.



### **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 debe ser miembro de South Country en el momento de cada servicio requerido.
3. Usted o su hijo debe completar cada requisito de la recompensa.
4. Debe enviar el vale completado a South Country dentro de los **60 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 vales desde nuestro sitio web en [www.mnscha.org](http://www.mnscha.org).

### **¿Tiene preguntas?**

Llame a Servicios para miembros al **1-866-567-7242**

Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-627-3529 o 711**

Estas llamadas son gratis.

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