

Improving Health & Wellness



Live healthier: Join our programs and classes.

How healthy are you?

Take our quick online Health Appraisal to learn where you stand.

A. Log in to the secure IEHP Member Portal. Or register if you're new. Scan the QR code on the back of this brochure to get started.

B. Select "Health & Wellness."

C. Choose "Health Appraisal."

Get support to build healthy habits

After completing the Health Appraisal, you'll receive videos, lessons, and an action plan to help you reach your health goals.

IEHP also offers no-cost health and wellness programs and classes to support your physical, mental and social health.

Sample no-cost classes include:

- Managing stress and weight
- Using digital devices and the internet for health information
- Managing diabetes, asthma or high blood pressure
- Quitting tobacco

Choose classes & programs

A. Log in to the IEHP Member Portal.

B. Select "Health & Wellness."

C. Choose "Available Courses."

A new schedule is posted each month. Check the member portal for the latest dates and times.

Learn about more health resources

Visit **iehp.org** and search "Managing My Health" for extra tools and information.



Scan here to
log in to the
member portal



IEHP Member Services

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 1-800-718-4347

Monday-Friday, 7 a.m.-7 p.m.
Saturday-Sunday, 8 a.m.-5 p.m.

Stay connected. Follow us!



Note: The Health Appraisal is for members 18 and over with Medi-Cal or Covered California

Mejorar la salud y el bienestar



Lleve una vida más saludable: Participe en nuestros programas y clases.

¿Qué tan saludable es usted?

Complete nuestra breve evaluación de salud en línea para saber cuál es su estado de salud.

A. Inicie sesión en el Portal Seguro para Miembros de IEHP. O regístrese si no tiene cuenta. Escanee el código QR al reverso de este folleto para comenzar.

B. Elija "Health & Wellness" (salud y bienestar).

C. Seleccione "Health Appraisal" (evaluación de salud).

Reciba apoyo para desarrollar hábitos saludables

Una vez completada la evaluación de salud, recibirá videos, lecciones y un plan de tratamiento que le ayudarán a alcanzar sus objetivos de salud.

IEHP también ofrece programas y clases de salud y bienestar sin costo para cuidar su salud física, mental y social.

Nota: La evaluación de salud está dirigida a los miembros mayores de 18 años que cuenten con Medi-Cal o Covered California.

Ejemplos de las clases sin costo:

- Control del estrés y el peso
- Uso de dispositivos digitales y el internet para la información de salud
- Control de la diabetes, el asma o la presión arterial alta
- Cómo dejar el tabaco

Elija clases y programas

A. Inicie sesión en el Portal para miembros de IEHP.

B. Seleccione "Health & Wellness" (salud y bienestar).

C. Luego, en "Available Courses" (cursos disponibles).

El calendario cambia cada mes. Consulte el portal para miembros para conocer las últimas fechas y horarios.

Descubra más recursos de salud

Visite **iehp.org** y busque "Managing My Health" (cómo controlar mi salud) para obtener herramientas e información adicionales.



Escanee aquí para iniciar sesión en el portal para miembros



Servicios para Miembros de IEHP

1-800-440-IEHP (4347)
TTY 1-800-718-4347

De lunes-viernes de 7am-7pm
El sábado y domingo de 8am-5pm

Manténgase conectado. ¡Síguenos!



改善健康 与保健



迈向更健康的生活:加入我们的计划与课程。

您有多健康?

完成我们的快速在线健康评估,了解您当前的健康状况。

A. 登录IEHP安全会员入口网站。如果您是新用户,请先注册。请扫描本手册背面的二维码即可开始。

B. 选择“Health & Wellness”(健康与保健)。

C. 选择“Health Appraisal”(健康评估)。

获得支援以培养健康习惯

完成健康评估后,您将获得视频、课程以及行动计划,帮助您实现健康目标。

IEHP还提供免费的健康与保健计划及课程,支援您的身体、心理及社交健康。

免费课程示例包括:

- 管理压力和体重
- 使用数字设备和互联网获取健康信息
- 管理糖尿病、哮喘或高血压
- 戒烟

选择课程与计划

A. 登录IEHP会员入口网站。

B. 选择“Health & Wellness”(健康与保健)。

C. 选择“Available Courses”(可参加的课程)。

每月都会公布新的课程时间表。请在会员入口网站查看最新的日期与时间。

了解更多健康资源

请访问**iehp.org**并搜索“Managing My Health”(管理我的健康)以获取额外工具与信息。



请扫描此处
登录
会员入口网站



注:健康评估适用于18岁及18岁以上的Medi-Cal或Covered California会员。



IEHP会员服务部

1-800-440-IEHP (4347)
TTY 1-800-718-4347

周一至周五,上午7点至晚上7点
周六至周日,上午8点至下午5点

保持联系。关注我们!



Cải Thiện Sức Khỏe & Sống Khỏe



Sống khỏe mạnh hơn: Tham gia các chương trình và lớp học của chúng tôi.

Sức khỏe của quý vị như thế nào?

Thực hiện Bản Đánh Giá Sức Khỏe trực tuyến nhanh chóng của chúng tôi để tìm hiểu tình trạng sức khỏe của quý vị hiện nay.

A. Đăng nhập vào Cổng Thông Tin Hội Viên IEHP bảo mật. Hoặc đăng ký nếu quý vị mới truy cập. Quét mã QR ở mặt sau của tài liệu này để bắt đầu.

B. Chọn “Sức Khỏe & Sống Khỏe.”

C. Chọn “Đánh Giá Sức Khỏe.”

Nhận sự hỗ trợ để hình thành thói quen lành mạnh

Sau khi hoàn thành Đánh Giá Sức Khỏe, quý vị sẽ nhận được các đoạn phim, bài học và một kế hoạch hành động để giúp quý vị đạt được các mục tiêu sức khỏe của mình.

IEHP cũng cung cấp các chương trình và lớp học về sức khỏe và sống khỏe miễn phí để hỗ trợ sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội của quý vị.

Lưu ý: Đánh Giá Sức Khỏe dành cho hội viên từ 18 tuổi trở lên với Medi-Cal hoặc Covered California

Ví dụ lớp học không tốn phí bao gồm:

- Quản lý căng thẳng và cân nặng
- Sử dụng các thiết bị kỹ thuật số và trang mạng cho thông tin sức khỏe
- Kiểm soát bệnh tiểu đường, hen suyễn hoặc cao áp huyết
- Bỏ thuốc lá

Chọn các lớp học và chương trình:

A. Đăng nhập vào Cổng Thông Tin Hội Viên IEHP.

B. Chọn “Sức Khỏe & Sống Khỏe.”

C. Chọn “Các Khóa Học Có Sẵn.”

Một lịch học mới sẽ được đăng mỗi tháng. Kiểm tra cổng thông tin hội viên để biết ngày và giờ mới nhất.

Tìm hiểu thêm về các nguồn hỗ trợ y tế

Truy cập trang mạng **iehp.org** và tìm kiếm “Quản Lý Sức Khỏe Của Tôi” để có thêm công cụ và thông tin.



Quét mã này để đăng nhập vào cổng thông tin hội viên



Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 1-800-718-4347

Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối.
Thứ Bảy-Chủ Nhật, 8 giờ sáng-5 giờ chiều.

Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!

