



## PLANES DE SALUD PARA AYUDAR A MANTENER LA SALUD DE SU FAMILIA

No importa en que plan de salud o seguro de salud está inscrito, quieren que su familia se mantenga saludable! La mayoría de planes de salud, si usted tiene SCHA (South Country Health Alliance) o seguro de salud privado, tienen lenguaje parecido y ofrecen una variedad de servicios para ayudar que usted y su familia reciban la mejor atención médica posible. Los siguientes son algunos consejos para entender los planes de salud:

**Tarjeta de identificación:** Siempre muestre su tarjeta de identificación cuando obtenga atención médica o llene una receta.

**Clínica de Atención Primaria de la Salud:** La clínica de atención primaria es el primer lugar donde ir. La clínica les va a conocer, aprender su historial de salud y mantener un registro de todos los archivos. El nombre de la clínica se encuentra en su tarjeta de identificación.

**Cuidado dental:** Llame al número de teléfono de servicios para miembros en el reverso de tu tarjeta si usted necesita ayuda para encontrar un dentista que aceptará su seguro específico.

**Servicios de Intérprete:** Si necesita servicios de intérprete, por favor llame a su plan de salud al departamento de servicio al cliente. A menudo este número de teléfono se encuentra en la parte posterior de su tarjeta de identificación.

**Las necesidades de Transporte:** ¿Necesita transporte para una cita médica? Llame al número de teléfono de servicios para miembros en el reverso de tu tarjeta or Llame a Hiawatha Land Transit at 1-866-623-7505.

Con tantos cambios en el plan de salud se recomienda para cada participante que revise su plan de salud. **Asegúrese que accede los revisos rutinarios de salud y dentales que su plan de salud no cubierta.**

La mayoría de planes de salud, mandan los boletines periódicamente con las actualizaciones de su plan o incentivos por correo electrónico. Busquen y lean a través de esto para que los cambios beneficien a su familia!

Para obtener información más específica sobre el plan de salud, puede llamar a su número de teléfono de los servicios para miembros del plan de salud (anotado en su tarjeta de identificación de miembro) o intentar este sitio web:

**mnscha.org:** enlace a "members" en la página de inicio. Todo el sitio web también está disponible en español.

## ¿Qué es C&TC?

C&TC significa Examen Médico para Niños y Adolescentes C&TC ofrece examen de salud para niños, adolescentes y adultos jóvenes hasta 21 años de edad, que tienen asistencia médica.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

## Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo.
3. Tiempo para discutir sobre los pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Completar el examen físico de pies a cabeza
5. Inmunizaciones
6. Examen auditiva
7. Examen visión
8. Pruebas de laboratorio
9. Examen de crecimiento y desarrollo
10. La remisión a la dentist

El resultado de este examen completo y apropiado a la edad para que la salud y los problemas dentales pueden ser detectados y tratados a tiempo.

## ¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del Mayo Health System en Red Wing y Zumbrota, Cannon Falls, Kenyon y Lake City y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo y en Cannon Falls.

**Si usted tiene necesidades con el transporte, los intérpretes, o hacer una cita para C&TC, comuníquese con Carol en el Goodhue County Health & Human Services/Public Health Division, al 651-385-3200 o 1-800-952-2142**

# ¡PELIGRO!

## INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO (CO)



**NO SE PUEDE  
VER**



**NO SE PUEDE  
OLER**



**NO SE PUEDE  
OÍR**



**SE PUEDE  
EVITAR**

El monóxido de carbono (CO) es un gas inodoro e incoloro que produce la muerte sin hacer ninguna advertencia. Cientos de personas mueren y miles se enferman todos los años a causa de este gas. Muchos artefactos de uso doméstico, como calentadores de aceite y gas, generadores portátiles y parrillas a carbón, producen este gas tóxico. Siga estos pasos importantes para proteger la seguridad de su familia.

### **DETECTORES DE CO**

- Instale detectores de CO que funcionen con pilas cerca de cada dormitorio de su hogar.
- Revise los detectores de CO regularmente para asegurarse de que funcionen correctamente.

### **CALENTADORES DE ACEITE Y GAS**

- Haga revisar su calentador todos los años.

### **GENERADORES PORTÁTILES**

- Nunca use un generador dentro de su casa o garaje, aunque las puertas y ventanas estén abiertas.
- Solo use generadores afuera, a más de 20 pies (6.10 metros) de la casa, de las puertas y ventanas.



**Departamento de Salud y  
Servicios Humanos de los EE. UU.**  
Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades

# PROTEJA A SU FAMILIA