



Entidad Pública

Inland Empire Health Plan

SALUD Y BIENESTAR DE IEHP



¡Viva más saludable!

¡Viva más saludable!

IEHP, Inland Empire Health Plan, brinda programas y clases de salud y bienestar sin costo para ayudarle a mejorar su bienestar físico, mental y social.

¿POR QUÉ DEBO INSCRIBIRME?

Aprenderá nuevas habilidades que le ayudarán a poner en práctica hábitos saludables. Estos hábitos pueden ayudar a disminuir riesgos y prevenir problemas de salud a largo plazo.

¿QUÉ APRENDERÉ?

Tome una clase u obtenga materiales sobre temas como los siguientes:

- ♥ Control de enfermedades (por ejemplo: asma, diabetes y presión arterial alta)
- ♥ Atención prenatal
- ♥ Consultas de bienestar para bebés y salud de la infancia temprana
- ♥ Salud de adultos mayores
- ♥ Control de peso
- ♥ Vida saludable (por ejemplo: control del estrés, cómo mantener un corazón saludable y cómo dejar de fumar)

Servicios para Miembros de IEHP: 1-800-440-IEHP (4347), de lunes–viernes, de 7am–7pm. El sábado y domingo, de 8am–5pm. Los usuarios de TTY deben llamar al 1-800-718-4347.

¿CÓMO PUEDO COMENZAR?

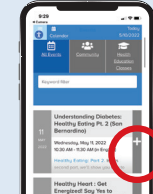
PASO 1:

Es fácil.
Escanee el código QR para visitar nuestro calendario de eventos.



PASO 2:

Encuentre la clase que desea tomar.
Después, haga clic en el signo de más del lado derecho de la página para obtener un enlace para inscribirse.



PASO 3:

Llene el formulario para inscribirse.
Debe recibir un correo electrónico en el que se confirmen las clases en línea y una carta por correo postal para las clases presenciales.



¿HAY OTRAS MANERAS DE INSCRIBIRME?

Inscríbese en línea desde Mi Cuenta de Salud de IEHP (o cree una cuenta nueva) en www.iehp.org. Si no tiene acceso a Internet, llame a Servicios para Miembros de IEHP para obtener ayuda.