

# 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](http://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!

