



El poder de las manos limpias

Lavarse las manos es muy importante para mantenerse saludable. He aquí por qué es importante tener las manos limpias:

¿Por qué lavar sus manos?

Detener los gérmenes: Los gérmenes son diminutos organismos que pueden hacer que usted se enferme. Con frecuencia viven en sus manos. Lavarse las manos elimina estos gérmenes.

Manténgase saludable: Cuando se lava las manos, reduce las posibilidades de tener un resfriado o gripe. Esto significa menos días de enfermedad.

Proteger a otros: Las manos limpias ayudan a mantener a su familia y amigos sanos también al prevenir la propagación de gérmenes.

¿Cuándo debe lavarse las manos?

- Antes de comer o cocinar.
- Después de usar el baño.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Después de jugar con mascotas.
- Después de tocar la basura.

Cómo lavarse las manos

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría).

2. Aplique jabón y haga espuma. Es importante limpiar la parte externa de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

3. Frote durante 20 segundos. Puede controlar el tiempo cantando la canción "Feliz Cumpleaños" 2 veces.

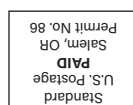


4. Enjuague bien sus manos bajo el agua limpia corriente.

5. Seque sus manos usando una toalla limpia o séquelas al aire.

El lavado de manos es rápido y fácil. Es una de las mejores maneras de mantenerse saludable y ayudar a mantener a los demás también saludables. Por lo tanto, ¡recuerde lavarse las manos con frecuencia!

RMC



Vacuna contra la gripe: Por qué el momento es importante

Cuando se trata de aplicarse la vacuna anual contra la gripe, vale la pena anticiparse.

El motivo: El cuerpo necesita aproximadamente 2 semanas después de la vacuna para desarrollar inmunidad y comenzar a protegerse contra la gripe. Por eso, es una buena idea vacunarse antes de que esta enfermedad comience a circular.

¿Cuándo es el mejor momento? Tan pronto como la vacuna esté disponible durante el otoño. Es bueno haberse vacunado para fines de octubre. Pero incluso en enero o después, una vacuna contra la gripe vale la pena. La gripe sigue activa bien entrada la primavera.

Las vacunas anuales contra la gripe son una buena idea para todos los miembros de su familia desde los 6 meses de vida en adelante.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



¿Es usted miembro de Medi-Cal y necesita ayuda para llegar a sus citas médicas o dentales?

Llame a nuestra Unidad de Transporte al **855-222-1218**.

Podemos ayudarlo a organizar un transporte para que no pierda sus visitas. Podemos ayudarle, incluso si:

- No puede tomar un autobús o automóvil regular.
 - Necesita que lo recojan y lo dejen en la puerta de su casa (servicio puerta a puerta).
 - Tiene otras necesidades especiales de transporte.
- Intente llamarnos con al menos 7 días de antelación. Cuanto

antes llame, mejor, especialmente si no puede tomar un autobús o un automóvil. Si su visita se programó con poca antelación porque era urgente, llámenos lo antes posible. Si ya no necesita transporte, llámenos con al menos 1 día hábil de antelación para cancelarlo.

Si no está satisfecho con alguno de los servicios que recibió, puede decírnoslo para que podamos mejorarlo.

Para obtener más información, visite nuestro sitio web.

Dónde puede vacunarse contra la gripe

Para personas con Medi-Cal

- En el consultorio de su médico. (Consulte el horario sin cita previa para la gripe.)
- Farmacias. Encuentre una farmacia cercana para vacunarse contra la gripe: **medi-calrx.dhcs.ca.gov**. Lleve la tarjeta BIC de Medi-Cal (19 años o más únicamente).
- Vacunas de salud pública: Haga una cita en **vax.cchealth.org** (todas las edades).

Para empleados del condado con CCHP

- En el consultorio de su médico. (Consulte el horario sin cita previa para la gripe.)
- Rite Aid o Walgreens (si es mayor de 3 años). Lleve la tarjeta de miembro de CCHP.
- Vacunas de salud pública: Haga una cita en **vax.cchealth.org** (todas las edades).



Programa de clínicas contra la gripe sin cita previa de atención ambulatoria para la temporada 2024

Clínica	Dirección	Fechas	Horarios
Antioch Health Center	2335 Country Hills Drive, Antioch, CA 94509	10 de octubre 15 de octubre 17 de octubre	De 5:30 a 8 p.m. De 5:30 a 8 p.m. De 5:30 a 8 p.m.
Brentwood Health Center	171 Sand Creek Road, Suite A, Brentwood, CA 94513	23 de octubre 25 de octubre 30 de octubre 6 de noviembre	De 5:30 a 8 p.m. De 1:30 a 3:30 p.m. De 5:30 a 8 p.m. De 5:30 a 7:30 p.m.
Bay Point Health Center	215 Pacifica Ave., Bay Point, CA 94565	17 de octubre 25 de octubre	De 1 a 4:30 p.m. De 8:30 a 11:30 a.m.
Concord Health Center	3052 Willow Pass Road, Concord, CA 94519	A partir del 1 de octubre	Lunes a viernes, de 8 a 11:30 a.m. y 1 a 4:30 p.m.
Martinez Health Center	2500 Alhambra Ave., Martinez, CA 94553	7 de octubre 10 de octubre 14 de octubre 17 de octubre 21 de octubre 24 de octubre	De 5:30 a 8 p.m. De 5:30 a 8 p.m. De 5:30 a 8 p.m. De 5:30 a 8 p.m. De 5:30 a 8 p.m. De 5:30 a 8 p.m.
Miller Wellness Health Center	25 Allen St., Martinez, CA 94553	2 y 16 de octubre 5 y 12 de octubre	De 8:30 a.m. a 4:30 p.m. De 1:30 a 4:30 p.m.
West County Health Center	13601 San Pablo Ave., San Pablo, CA 94806	9 de octubre 10 de octubre 16 de octubre 17 de octubre	De 5 a 8:30 p.m. De 5 a 8:30 p.m. De 5 a 8:30 p.m. De 5 a 8:30 p.m.
Pittsburg Health Center	2311 Loveridge Road, Pittsburg, CA 94565	2 de octubre 9 de octubre 16 de octubre 23 de octubre 30 de octubre	De 5:30 a 8 p.m. De 5:30 a 8 p.m. De 5:30 a 8 p.m. De 5:30 a 8 p.m. De 5:30 a 8 p.m.

¡Visite nuestro nuevo sitio web de Educación para la Salud!

Tenemos recursos disponibles para ayudarle a aprender sobre su salud y bienestar.

Mire nuestra:

Biblioteca de Salud: Contamos con una biblioteca que cubre muchos temas de salud. Puedes mirar temas para adultos, niños y exámenes.

Herramientas y videos: tenemos herramientas que pueden ayudarlo a aprender sobre temas de salud a su propio ritmo.

Nutrición: Consulta recetas saludables.

Clases: Ofrecemos clases tanto virtuales como presenciales.

Guía de recursos: obtenga información sobre recursos locales que le ayudarán.

Visite nuestro nuevo sitio web en **health.ed.cchealth.org**.





Cuando se trata de plomo, ¡lo mejor es hacer la prueba!

Daños que ocasiona el plomo en los niños pequeños

La exposición al plomo es dañina para los niños. Puede afectar su desarrollo. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU., el plomo puede causar:

- Daño al cerebro y al sistema nervioso.
- Retrasos en el crecimiento y el desarrollo.
- Problemas en el comportamiento y aprendizaje.
- Problemas en la audición y el habla.

La mayoría de los niños que tienen intoxicación por plomo no se ven o actúan enfermos. La única manera de averiguar esto es hacer un análisis de sangre.

Dónde se encuentra el plomo

El plomo se puede encontrar en muchos lugares, entre ellos:

- Casas antiguas, construidas antes de 1978.
- Caramelos y especias importados.

- Piezas de cerámica de barro y sartenes.
- Polvo y suciedad.
- Ocupaciones como la construcción o la pintura o aficiones como la pesca, la fabricación de vidrieras, las armas de fuego o las antigüedades.

Siguientes pasos: haga la prueba

Un análisis de sangre es la mejor manera de saber si sus hijos han estado expuestos al plomo. Sus hijos deben realizarse el análisis de sangre para plomo:

- A los 1 y 2 años de edad.
- Si son menores de 6 años y no se han hecho la prueba.
- Si cree que han estado expuestos al plomo.

Si necesita averiguar quién es su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés), comuníquese con Servicios para Miembros de CCHP al **877-661-6230**.

El plomo no es seguro en ninguna cantidad para un niño. ¡Póngase en contacto con su médico hoy mismo y hágale la prueba!

Aviso sobre no discriminación

La discriminación está prohibida por la ley. El Plan de Salud de Contra Costa (CCHP, por sus siglas en inglés) cumple con la legislación estatal y federal en materia de derechos civiles. El CCHP no discrimina, excluye a las personas o las trata de manera diferente debido al sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupos étnicos, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

CCHP proporciona:

- Asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad a fin de ayudarlas a comunicarse mejor, como por ejemplo:
 - ✓ Intérpretes de lengua de señas calificados.
 - ✓ Información escrita en otros formatos (letras grandes, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Servicios lingüísticos gratuitos para personas cuyo idioma materno no es el inglés, como por ejemplo:
 - ✓ Intérpretes calificados.
 - ✓ Información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el CCHP entre las 8 a.m. y las 5 p.m., llamando al **877-661-6230**.

Si tiene dificultades para escuchar o hablar, llame al **711**. A solicitud, este documento puede estar disponible para usted en braille, letra grande, casete de audio o formato electrónico. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

Contra Costa Health Plan
595 Center Ave., Suite 100
Martinez, CA 94553
877-661-6230 (TTY: 711)

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si considera que CCHP no le ha proporcionado estos servicios o lo ha discriminado injustamente de otra manera con base al sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupos étnicos, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, usted puede presentar una queja ante el coordinador de Derechos Civiles de CCHP. La queja puede presentarse por teléfono, por escrito, en persona o electrónicamente:

- Por teléfono: Comuníquese con el CCHP entre las 8 a.m. y las 5 p.m. al número **877-661-6230**. O, si no puede escuchar o hablar bien, llame a la línea TTY/TDD al **711**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta y envíela a: CCHP Civil Rights Coordinator, Member Grievance Unit, 595 Center Avenue, Suite 100, Martinez, CA 94553 o por fax al **925-313-6047**.
- En persona: Visite el consultorio de su médico o CCHP y mencione que desea presentar una queja.
- Electrónicamente: Visite el sitio web de CCHP en **contracostahealthplan.org**.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES (OFFICE OF CIVIL RIGHTS)—DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA DE CALIFORNIA (CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES)

También puede presentar una queja por derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Atención Médica de California por teléfono, por escrito o electrónicamente a:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si no puede hablar o oír bien, llame a la línea TTY/TDD al **711** (Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones).
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:
Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

Los formularios de queja están disponibles en **http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx**.

- Electrónicamente: Envíe un correo electrónico a **CivilRights@dhcs.ca.gov**.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES (OFFICE OF CIVIL RIGHTS)—DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE ESTADOS UNIDOS (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES)

También puede presentar una queja por derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos por teléfono, por escrito o electrónicamente a:

- Por teléfono: Llame al **800-368-1019**. Si no puede escuchar o hablar bien, llame a la línea TTY/TDD, al **800-537-7697**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o envíe una carta a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Los formularios de queja están disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

- Electrónicamente: Visite el Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**.

TAGLINES

English

ATTENTION: If you need help in your language call 1-877-661-6230 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-877-661-6230 (TTY: 711). These services are free of charge.

(Arabic) الشعار بالعربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ (TTY: 711) 1-877-661-6230. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ (TTY: 711) 1-877-661-6230. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-877-661-6230 (TTY: 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարեք 1-877-661-6230 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ហ្គាសម្ពាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-877-661-6230 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-877-661-6230 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 1-877-661-6230 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 1-877-661-6230 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با (TTY: 711) 1-877-661-6230 تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-877-661-6230 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-877-661-6230 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-877-661-6230 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-877-661-6230 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-877-661-6230 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は 1-877-661-6230 (TTY: 711)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 1-877-661-6230 (TTY: 711)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-877-661-6230 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-877-661-6230 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນມີການ ເຊັນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕເລິມໃຫຍ່ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-877-661-6230 (TTY: 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-877-661-6230 (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-877-661-6230 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-877-661-6230 (линия TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-877-661-6230 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-877-661-6230 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-877-661-6230 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-877-661-6230 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyong ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-877-661-6230 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-877-661-6230 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-877-661-6230 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-877-661-6230 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-877-661-6230 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-877-661-6230 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

Pruebas de detección de salud preventivas que pueda necesitar

Hacerse exámenes regulares es una buena manera de encontrar problemas de salud temprano. Es importante comenzar las pruebas de detección antes de que tenga síntomas para ayudarle a mantenerse saludable. El tratamiento funciona mejor cuando el cáncer o las enfermedades crónicas se detectan a tiempo.

Manténgase al día con las pruebas de detección comunes

Cuándo comenzar las pruebas de detección y con qué frecuencia realizar una depende de factores como antecedentes de salud familiares, opciones de estilo de vida y otros factores de riesgo personales. ¡Hable con su proveedor de atención primaria para crear un plan que funcione para usted!

Cáncer de mama

- Edad: de 40 a 74 años.
- La mayoría de las mujeres deben hacerse una mamografía, que toma una radiografía de los tejidos mamarios, cada 1 a 2 años.

Cáncer cervical

- Edad: de 21 a 65 años.
- Las mujeres deben hacerse una prueba cada 3 a 5 años a partir de los 21 años. Si tiene 30 años o más, hable con su proveedor sobre sus opciones para obtener una prueba de Papanicolaou y VPH.

Cáncer colorrectal (colon)

- Edad: de 45 a 75 años.
- La mayoría de los adultos

deben comenzar a evaluaciones inmediatamente después de cumplir 45 años. Hable con su proveedor acerca de con qué frecuencia y qué prueba es adecuada para usted, como la opción de un kit FIT o Cologuard.

Cáncer de próstata

- Edad: 55 años o más.
- Hable con su proveedor sobre sus factores de riesgo personales y cuándo hacerse una prueba. Los hombres con riesgos más altos pueden necesitar realizarse un examen de detección antes.

Diabetes

- Edad: de 35 a 70 años.
- Un análisis de azúcar en sangre le ayudará a averiguar si tiene prediabetes o diabetes. Hable con su proveedor acerca de cuándo y con qué frecuencia obtener una prueba. Los adultos con sobrepeso pueden necesitar realizarse un examen de detección antes.



Si necesita un nuevo proveedor, llame a Servicios al Miembro al 877-661-6230 (TTY: 711).

Presión arterial alta

- Edad: 18 años o más.
- Todos los adultos deben hacerse un examen de detección de presión arterial alta al menos cada 1 a 2 años.

Depresión

- Edad: 12 años o más.
- La salud mental es importante desde la infancia hasta la edad adulta y puede cambiar con el tiempo. Los adolescentes deben hacerse una prueba de detección cada año. Si tiene 18 años de edad o más, pregúntele a su proveedor acerca de la obtención de una prueba de detección.

Mamografía sin cita previa

Clínica	Dirección	Fechas	Horarios
Contra Costa Regional Medical Center	2500 Alhambra Ave., Martinez, CA 94553	10 de octubre	De 5:30 a 8 p.m.
		17 de octubre	De 5:30 a 8 p.m.
		24 de octubre	De 5:30 a 8 p.m.
Pittsburg Health Center	2311 Loveridge Road, Pittsburg, CA 94565	9 de octubre	De 5:30 a 8:30 p.m.
		30 de octubre	De 5:30 a 8:30 p.m.

salud es riqueza,
infórmate

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE se publica para los miembros del PLAN DE SALUD DE CONTRA COSTA, 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553, teléfono 925-313-6000, sitio web contracostahealthplan.org.

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE contiene información educativa sobre la salud, de interés general. No pretende servir de consejo médico y no puede considerarse como tal.

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE puede contener también información general sobre beneficios del plan. Los beneficios del plan varían, y

Editora en Jefe
Directora Médica
CEO (Presidenta)

Sofia Rosales
Irene Lo, MD
Sharron Mackey

para información sobre su plan en particular, sírvase consultar su folleto de Evidencia de Cobertura o llamar a Servicios para Miembros al 877-661-6230 (TTY: 711).

2024 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

For a copy in English, call 877-661-6230 (press 1).