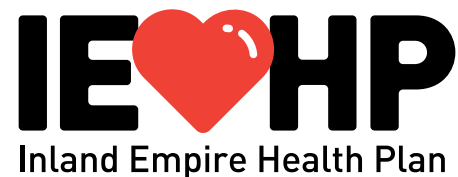


Health & Wellness

Live Healthier



LIVE HEALTHIER

IEHP offers free health and wellness programs and classes to help you improve your physical, mental and social well-being.

WHY SHOULD I ENROLL?

Learn new skills to help you practice healthy habits. These habits can help lower risks and prevent long-term health issues.

WHAT WILL I LEARN?

Take a class or get materials on topics such as:

- Managing Illness (examples: asthma, diabetes and high blood pressure)
- Prenatal Care
- Early Childhood and Well-Baby
- Senior Health
- Weight Management
- Healthy Living

HOW DO I GET STARTED?

STEP 1: Scan the QR code to visit our calendar of events.



STEP 2: Find the class you want to take. Then click the plus sign on the right side of the page for a link to enroll.



STEP 3: Complete the form to enroll. You will get an email to confirm for online classes and a mailed letter for in-person classes.



OTHER WAYS TO REGISTER?

Register online from your My IEHP Health Account (or create a new account) at bit.ly/IEHP_login. If you don't have internet access, call IEHP Member Services for help.



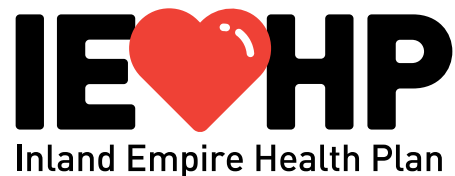
Call Member Services: **1-800-440-4347**
Monday–Friday, 7 a.m.–7 p.m., and Saturday–Sunday,
8 a.m.–5 p.m. TTY users should call **1-800-718-4347**.



Stay connected. Follow us!

Salud y bienestar

Viva más saludable



VIVA MÁS SALUDABLE

IEHP ofrece clases y programas de salud y bienestar gratuitos para ayudar a mejorar su bienestar físico, mental y social.

¿POR QUÉ DEBERÍA INSCRIBIRME?

Aprenda habilidades nuevas para que le ayuden a practicar hábitos saludables. Estos hábitos pueden ayudar a reducir los riesgos y a prevenir los problemas de salud a largo plazo.

¿QUÉ APRENDERÉ?

Tome una clase o reciba materiales sobre temas como:

- Control de enfermedades (p. ej.: asma, diabetes y presión arterial alta)
- Atención prenatal
- Infancia temprana y bebé saludable
- Salud de los adultos mayores
- Control de peso
- Vida saludable

¿CÓMO COMIENZO?

PASO 1: Escanee el código QR para visitar nuestro calendario de eventos.



PASO 2: Encuentre la clase que desea tomar.

Luego haga clic en el signo de más en el lado derecho de la página para acceder a un enlace para inscribirse.



PASO 3: Llene el formulario para inscribirse. Recibirá un correo electrónico para confirmar las clases en línea y se le enviará una carta por correo para las clases presenciales.



¿HAY OTRAS MANERAS DE INSCRIBIRSE?

Inscríbase en línea desde su Cuenta de Salud My IEHP (o cree una cuenta nueva) en bit.ly/IEHP_login. Si no tiene acceso a internet, llame a Servicios para Miembros de IEHP para recibir ayuda.



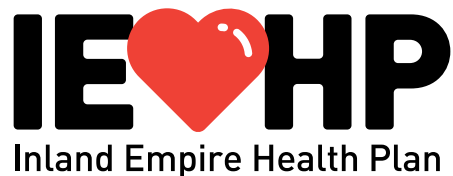
Llame a Servicios para Miembros: **1-800-440-4347**
De lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., y sábado y domingo, de 8 a.m. a 5 p.m. Los usuarios de TTY deben llamar al **1-800-718-4347**.



Manténgase conectado. ¡Síguenos!

健康與保健

邁向更健康的生活



邁向更健康的生活

IEHP 提供免費健康與保健計劃和課程，以協助您改善身心健康和社會幸福感。

為何我應加入？

學習新技能以協助您養成健康習慣。這些習慣有助於降低發生健康問題的風險並可預防長期健康問題。

我將會學到什麼？

參加各種主題的課程或取得資料，例如：

- 管理疾病 (例如：氣喘、糖尿病及高血壓)
- 產前照護
- 嬰幼兒健康
- 老年人健康
- 體重管理
- 健康生活

我該如何開始採取行動？

步驟 1：掃描 QR 碼以瀏覽我們的活動行事曆。



步驟 2：找到您想參加的課程。接著點擊頁面右側的加號以取得加入課程的鏈接。



步驟 3：填寫表格以加入課程。若您註冊網上課程，您將會收到一封確認電子郵件；若您註冊現場課程，您則會透過郵件收到一封確認信函。



有其他註冊方式嗎？

您可透過 bit.ly/IEHP_login 網站的「My IEHP Health Account」(我的 IEHP 健康帳戶) (或者建立一個新帳戶) 以在網上進行註冊。如果您無法使用互聯網，請致電向 IEHP 會員服務部尋求協助。

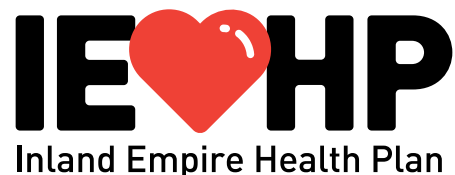


請致電與會員服務部聯絡：**1-800-440-4347**
服務時間為週一至週五上午 7 時至晚上 7 時，以及週六至週日上午 8 時至下午 5 時。TTY 使用者請致電 **1-800-718-4347**。



保持聯繫。請關注我們！

Chăm Sóc Sức Khỏe Thể Chất và Khỏe Mạnh Toàn Diện Sống Lành Mạnh Hơn



SỐNG LÀNH MẠNH HƠN

IEHP cung cấp các chương trình và lớp học miễn phí về chăm sóc sức khỏe thể chất và khỏe mạnh toàn diện nhằm giúp quý vị cải thiện sức khỏe thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội.

TẠI SAO TÔI CẦN GHI DANH THAM GIA?

Quý vị sẽ học các kỹ năng mới giúp luyện tập những thói quen chăm sóc sức khỏe lành mạnh. Những thói quen này có thể giúp làm giảm thiểu nguy cơ và ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe lâu dài.

TÔI SẼ HỌC ĐƯỢC NHỮNG ĐIỀU GÌ?

Quý vị sẽ tham gia một lớp học hoặc nhận tài liệu về các chủ đề như:

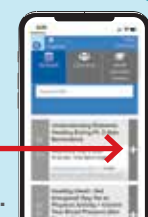
- Quản lý tình trạng bệnh (ví dụ: hen suyễn, tiểu đường và huyết áp cao)
- Chăm sóc trước sinh
- Chăm sóc sức khỏe cho trẻ sơ sinh và trẻ em
- Chăm sóc sức khỏe cho người cao niên
- Quản lý cân nặng
- Sống lành mạnh

TÔI CÓ THỂ BẮT ĐẦU BẰNG CÁCH NÀO?

BƯỚC 1: Quét mã QR để truy cập lịch diễn ra các sự kiện của chúng tôi.



BƯỚC 2: Tìm lớp học quý vị muốn tham gia. Sau đó nhấp vào dấu cộng ở phía bên phải của trang để nhận liên kết ghi danh vào lớp học.



BƯỚC 3: Hoàn thành mẫu đơn để ghi danh. Quý vị sẽ nhận được email xác nhận tham gia các lớp học trực tuyến và một bức thư được gửi qua đường bưu điện cho các lớp học trực tiếp.



CÁC CÁCH ĐĂNG KÝ THAM GIA KHÁC?

Đăng ký trực tuyến bằng Tài khoản My IEHP Health của quý vị (hoặc tạo một tài khoản mới) tại bit.ly/IEHP_login. Nếu quý vị không thể truy cập internet, hãy gọi cho Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP để được trợ giúp.



Hãy gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên theo số: **1-800-440-4347** Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối và Thứ Bảy–Chủ Nhật, 8 giờ sáng–5 giờ chiều. Người dùng TTY vui lòng gọi số **1-800-718-4347**.



Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!