



Một Tổ Chức Cộng Đồng

Inland Empire Health Plan

## SỨC KHỎE VÀ KHỎE MẠNH CÙNG IEHP



### Sống Khỏe Mạnh Hơn!

### Sống Khỏe Mạnh Hơn!

Inland Empire Health Plan (IEHP) cung cấp các chương trình và lớp học miễn phí về sức khỏe thể chất và tinh thần để giúp quý vị cải thiện sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội.

### TẠI SAO TÔI NÊN ĐĂNG KÝ?

Quý vị sẽ học được các kỹ năng mới để giúp quý vị thực hành các thói quen lành mạnh. Những thói quen này có thể giúp giảm thiểu các rủi ro và phòng tránh các vấn đề sức khỏe lâu dài.

### TÔI SẼ TÌM HIỂU NHỮNG GÌ?

Tham gia một lớp học hoặc nhận tài liệu về các chủ đề như:

- ♥ Kiểm soát bệnh tật (ví dụ: bệnh hen suyễn, tiểu đường và cao huyết áp)
- ♥ Chăm Sóc Tiền Sản
- ♥ Sức Khỏe Trẻ Nhỏ và Trẻ Sơ Sinh
- ♥ Sức Khỏe Người Cao Niên
- ♥ Kiểm Soát Cân Nặng
- ♥ Sống Khỏe Mạnh (ví dụ: kiểm soát căng thẳng, giữ cho trái tim luôn khỏe mạnh và cai thuốc lá)

### TÔI BẮT ĐẦU NHƯ THẾ NÀO?

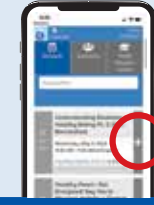
#### BƯỚC 1:

**Thật dễ dàng.**  
Quét mã QR để truy cập lịch sự kiện của chúng tôi.



#### BƯỚC 2:

**Tìm lớp học mà quý vị muốn tham gia.**  
Sau đó nhấp vào dấu cộng ở phía bên phải của trang để có liên kết đăng ký.



#### BƯỚC 3:

**Hoàn thành mẫu đăng ký.**  
Quý vị sẽ nhận được một email để xác nhận cho các lớp học trực tuyến và một lá thư gửi qua được bưu điện cho các lớp học trực tiếp.



### CÁC CÁCH ĐĂNG KÝ KHÁC?

Đăng ký trực tuyến từ Tài Khoản Chăm Sóc Sức Khỏe IEHP của Tôi (hoặc tạo một tài khoản mới) tại [www.iehp.org](http://www.iehp.org). Nếu quý vị không có quyền truy cập Internet, hãy gọi cho Dịch Vụ Hội Viên IEHP để được hỗ trợ.

Dịch Vụ Hội Viên IEHP: 1-800-440-IEHP (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 xin gọi số 1-800-718-4347.