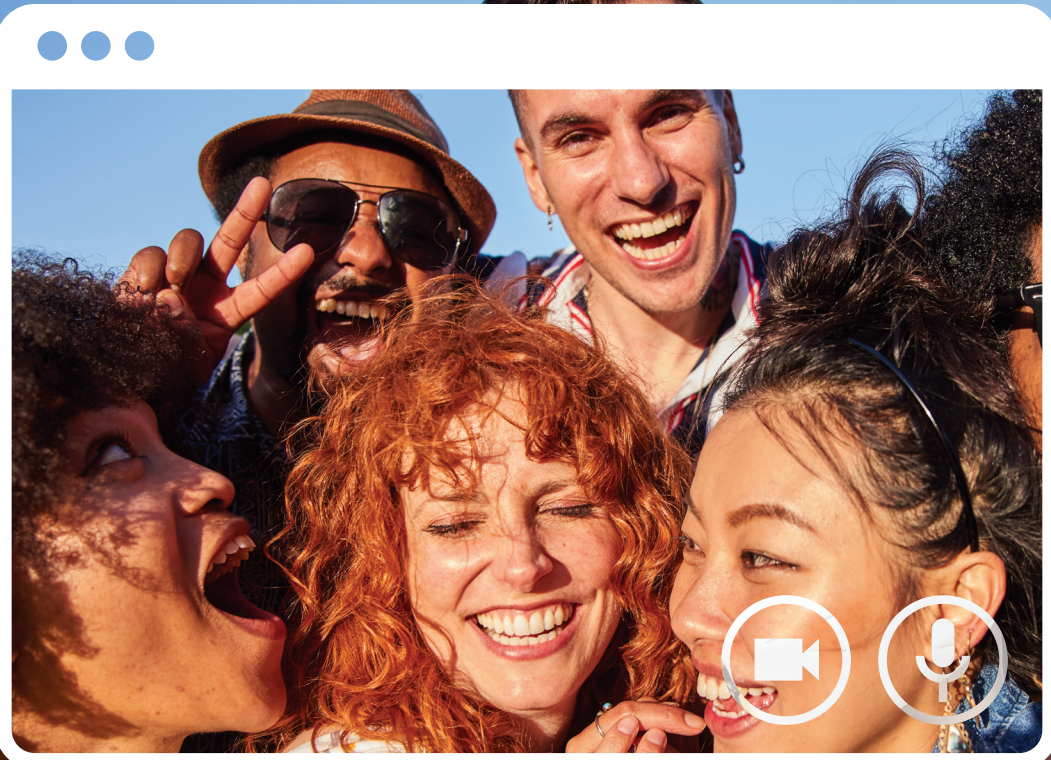




MANTENHA-SE SAUDÁVEL

NÃO COLOQUE SUA SAÚDE EM PAUSA.

Em vez disso, cuide da sua saúde agora
com uma consulta de rotina anual sem custo.

As consultas de rotina são um **espaço seguro** privado
para **conversar sobre sua saúde: sem julgamentos.**

E elas são a melhor vantagem competitiva que você
pode oferecer ao seu bem-estar ao longo da vida.

As consultas de rotina são mais do que testes de triagem e vacinas: elas também proporcionam a você a chance de conversar com seu prestador de cuidados primários (PCP) sobre coisas como:



Cuidados com o seu corpo — *saúde física e sexual, gerenciamento de condições de saúde e cuidados para manter o corpo seguro*

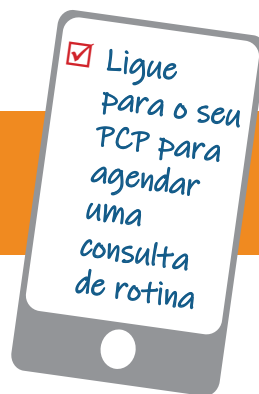


Cuidados com a sua mente — *estresse, depressão ou ansiedade*



Outros assuntos - *construção de relacionamentos saudáveis, alimentação saudável, uso de álcool/drogas e muito mais*

Agendar uma consulta de rotina é fácil.



Seu PCP é o prestador que você procura para todos os seus exames de rotina. Para obter as informações de contato do seu PCP:

- Leia o código QR para acessar o Portal do Membro do HPSM ou acesse www.hpsm.org/member-portal



- Clique em  e veja suas informações
Benefits+Eligibility
- Se não tiver um PCP, preencha os campos de pesquisa, clique em pesquisar e selecione um dos prestadores da lista.

Receba as vacinas
recomendadas
para jovens de
18 a 21 anos.



- ☑ Vacina anual contra gripe
- ☑ Vacina contra COVID-19
- ☑ Papilomavírus Humano (HPV) — se você ainda não tomou a vacina
- ☑ Reforço Tdap (a cada 10 anos)



Informe o seu PCP
caso você tenha
tomado vacinas em
outro lugar para que
seu prontuário médico
possa ser atualizado.

Você é o membro mais importante da sua equipe de saúde. Assuma o controle e agende hoje mesmo sua consulta de rotina sem custo.

Coisas que você precisa saber:

- Lembre-se de levar seu cartão de identificação HPSM
- Use o benefício de transporte do HPSM caso não tenha meios de locomoção. Saiba mais sobre esse benefício e como usá-lo em www.hpsm.org/ride-benefit.
- Saiba mais sobre a sua saúde em <https://kidshealth.org/en/teens.html#catmedical-care>.

Caso tenha alguma dúvida ou se precisar de ajuda, entre em contato com o HPSM Member Services (serviços de atendimento para membros do HPSM)

 **1-800-750-4776** ou **650-616-2133**

TDD 1-800-735-2929 ou disque **7-1-1**.

 **MemberServicesSupport@hpsm.org**

Horário da central de atendimento: de segunda a sexta, das 8h às 18h.