SPRING 2009

News Health Net

2 Family health
3 Asthma control
4 Teens and well visits

GET READY FOR SUMMER!

Warm weather and cool water equal summer fun! Check out these tips to keep your family safe this summer.

Sun safety

- On hot days, drink more fluids.
- Protect yourself from UV (ultraviolet) rays. Use a waterproof sunscreen with an SPF (sun protection factor) of 15 or higher. Wear a hat and sunglasses.

Water safety

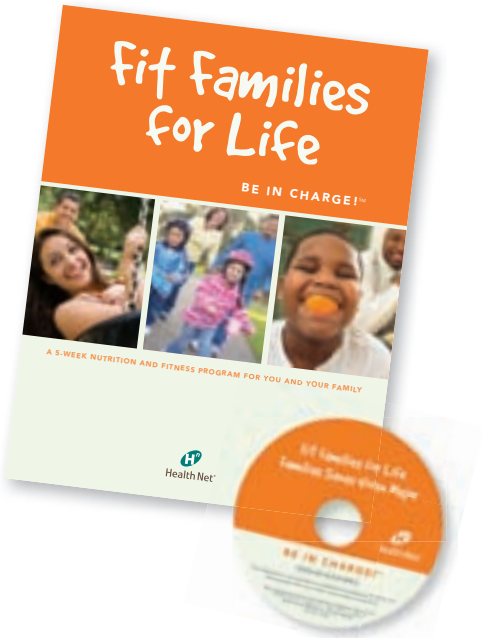
- Learn to swim.
- Make sure children and new swimmers wear lifejackets.
- Don't swim if you're too tired, too cold or far from safety, or if you've had too much sun.
- Always have one adult closely watch children swimming.

Sources: U.S. Centers for Disease Control and Prevention; American Red Cross

Health Net®

Our frog's winning name

Thank you for the great response to our Health Net frog-naming contest! We received so many entries that we need more time to count them. We will announce the name of our frog and the contest winner in our summer newsletter.



Healthy, active families

Fit Families for Life–*Be in Charge!*SM is a program to get your family to eat healthy and be active. Your family will get a workbook, a cookbook and a DVD to use at home. Families that finish the program can enter a drawing for a $50 gift card. Available in English and Spanish. Call **1-800-804-6074** to sign up for Fit Families for Life.

WIC healthy foods

The WIC Program (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children) will offer new foods starting in October 2009. You will learn about the new WIC healthy foods in the coming months from your local WIC agency.

WIC is making the following changes:

- More incentives for breastfeeding moms
- More baby foods and less formula for babies 6 to 12 months
- More fruits and vegetables
- Less juice
- Less fat in milk and cheese
- More whole grains

In October 2009, your new WIC coupons will include these healthy foods. Talk to your local WIC agency or call **1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675).**

Health Net numbers

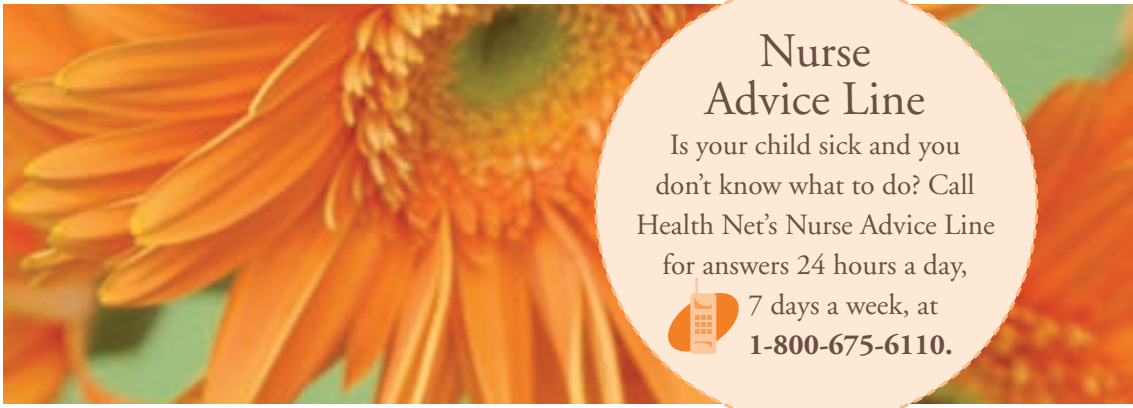
Customer Contact Center:
1-800-675-6110

Health Education Information Line: **1-800-804-6074**

Nurse Advice Line:
1-800-675-6110

Enrollment Services:
1-800-327-0502

Health Net Dental:
1-800-977-7307



Nurse Advice Line

Is your child sick and you don't know what to do? Call Health Net's Nurse Advice Line for answers 24 hours a day, 7 days a week, at **1-800-675-6110.**

TAKE CONTROL OF YOUR ASTHMA

If you have asthma, there are two types of medicine that can help you breathe easier.

Controller medicines can help prevent attacks. They stop your airways from swelling. They must be taken every day.

Rescue medicines can help stop an attack. They help reopen swollen airways. They should be taken when you start to have an attack.

Your doctor can prescribe both medicines. They usually come in pills or inhalers.

To control your asthma, follow these steps:

- Stay away from things you know make your asthma worse.
- Take your controller medicines even if you feel fine.
- Always carry your rescue medicine. Never leave home without it.
- Act fast if you have an attack.
- Make sure you know the signs an attack is starting. Signs can include:
  - Coughing
  - Wheezing
  - Tightness in your chest

If you don't feel better after you take your medicine, see your doctor right away.

Source: American Academy of Family Physicians

Healthy habits for healthy teeth

Just a few minutes: That's all it takes to care for your teeth each day. You can help your children have healthy teeth by teaching them these good habits.

- Brush your teeth at least twice a day with fluoride toothpaste.
- Floss your teeth at least once a day.
- See your dentist twice a year for teeth cleanings. Children can start seeing the dentist as soon as their first tooth appears.

Call the Health Net Dental Customer Contact Center at **1-800-977-7307** for more information on dental care.

Sources: American Academy of Pediatrics; American Dental Association

TAKE YOUR TEEN TO THE DOCTOR

The choices teens make now can impact their long-term health. A yearly wellness visit is a great chance for your teen to get information from a trusted source.

The doctor can answer your teen's health questions, check for health problems and give vaccines. Teens can also ask the doctor questions about things they may be embarrassed to talk about, including:

- Problems with family or friends.
- Their bodies.
- Sex and sexually transmitted diseases.

Teens can talk to their doctor about anything. Most information teens tell their doctor cannot be shared with their parents or anyone else.

Good health can help teens perform better in school and sports. It can also help them look and feel good. Most teens should see their doctor once a year. Teens with chronic medical conditions may need to see their doctor more often.

Sources: The Society for Adolescent Medicine; American Academy of Family Physicians

Kids and teens challenge

All children need a well-care checkup with their doctor once a year. You can enter a drawing for a $50 gift card after you take your baby, child or teen for a well-care checkup. After your child's well-care checkup, you can enter the drawing by calling **1-800-804-6074.**

Check your mail: You may need to renew your Medi-Cal every 6 months. Renew on time and your health coverage will continue through Health Net. If you move, give your new address to your local eligibility worker. Call Health Net for help at **1-800-327-0502.**

Health Net of California, Inc., is a subsidiary of Health Net, Inc. Health Net® is a registered service mark of Health Net, Inc. All other trademarks remain the property of their respective companies. All rights reserved.

Information in HEALTH NET NEWS comes from a wide range of medical experts. Models may be used in photos and illustrations. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.

Copyright © 2009 Coffey Communications, Inc.
HYN23399c

Այս փաստաթղթերի մասին հեռախոսով բացատրություն ստանալու համար խնդրում ենք զանգահարել 1-800-675-6110:

Если вы хотите, чтобы вам объяснили этот документ по телефону, пожалуйста, позвоните по номеру 1-800-675-6110.

សម្រាប់ការពន្យល់អំពីឯកសារនេះតាមរយៈទូរស័ព្ទ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-675-6110

Yog xav kom pes ua lus hmoob nyob hauv xovtooj, thov hu rau 1-800-675-6110.

Para sa sinasalitang pagsasalin ng impormasyong ito, tumawag po lamang sa 1-800-675-6110.

본 자료에 대한 자세한 내용의 구두번역을 원하시면 다음의 전화로 연락하십시오. 1-800-675-6110

للحصول على ترجمة لفظية لهذه المعلومات يرجى الإتصال بالرقم المجاني 1-800-675-6110

برائی ترجمۂ لفظیٔ این اللاعات لطفاً با شماره های 1-800-675-6110 تماس حاصل نمائید.

Muốn được giải thích tài liệu này bằng tiếng Việt qua điện thoại, xin vui lòng gọi số: 1-800-675-6110.

Health Net's hearing-impaired members may contact us using the TDD/TTY line at **1-800-431-0964**. Leave a message and we will contact you within 24 hours.

若需要對此資料的電話解說，請打 1-800-675-6110。

PRIMAVERA 2009

Noticias de HealthNet

2 La salud de la familia

3 Control del asma

4 Consultas preventivas para adolescents

¡PREPÁRESE PARA EL VERANO!

¡Un clima cálido y agua fría significan un verano divertido! Consulte estos consejos para mantener a su familia segura este verano.

Seguridad bajo el sol

- En los días calurosos, beba más líquidos.
- Protéjase de los rayos ultravioletas. Use protector solar a prueba de agua con un factor de protección (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 o más. Use sombrero y gafas de sol.

Seguridad en el agua

- Aprenda a nadar.
- Asegúrese de que los niños y nadadores principiantes usen chalecos salvavidas.
- No nade si está muy cansado, si tiene mucho frío, si está lejos de donde esté seguro o si se ha asoleado demasiado.
- Asegúrese de que siempre haya un adulto prestando mucha atención a los niños que estén nadando.

Fuentes: U.S. Centers for Disease Control and Prevention; American Red Cross

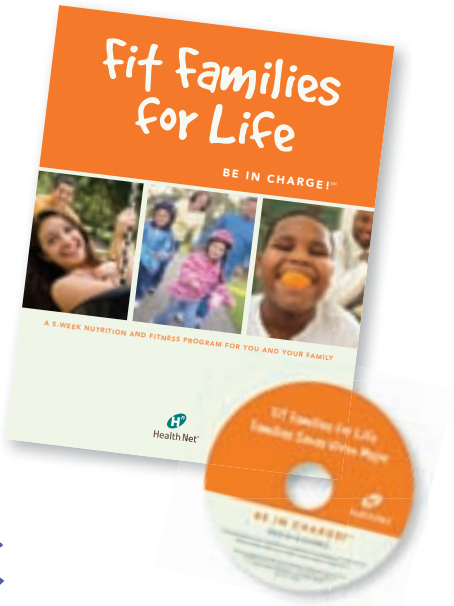
HealthNet®
P.O. Box 9103
Van Nuys, CA 91409-9103

Presorted Standard
U.S. Postage
PAID
Glendale, CA
Permit No. 295

MC
601891O
MCal-Q2-2009

El nombre ganador para nuestra rana

¡Gracias por responder con tantas ganas a nuestro concurso para nombrar a la rana de Health Net! Hemos recibido tantas respuestas que necesitamos más tiempo para contarlas. Anunciaremos el nombre de nuestra rana y el participante ganador en nuestro boletín de verano.



Familias activas y saludables

Familias Sanas Viven Mejor es un programa para hacer que su familia se alimente saludablemente y se mantenga activa. Su familia recibirá un cuaderno de ejercicios, un libro de recetas y un DVD para usar en casa. Las familias que completen el programa pueden participar en un sorteo de una tarjeta de regalo de $50. Disponible en inglés y español. Llame al **1-800-804-6074** para inscribirse en Familias Sanas Viven Mejor.

Alimentos saludables de WIC

El programa WIC (Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños) ofrecerá nuevos alimentos a partir de octubre de 2009. Usted aprenderá sobre los nuevos alimentos saludables del programa WIC en los próximos meses por medio de la agencia de WIC de su localidad.

El programa WIC está haciendo los siguientes cambios:

- Más incentivos para las madres lactantes
- Más alimentos para bebés y menos fórmula para los bebés de 6 a 12 meses de edad
- Más frutas y verduras
- Menos jugo
- Menos grasa en la leche y el queso
- Más granos enteros

En octubre de 2009, sus nuevos cupones del programa WIC incluirán estos alimentos saludables. Hable con un representante de la agencia de WIC de su localidad o llame al **1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675).**

Números de Health Net

Centro de Atención al Cliente:
1-800-675-6110

Línea de Información sobre la Educación de la Salud:
1-800-804-6074

Línea de Consulta de Enfermeros:
1-800-675-6110

Servicios de Inscripción:
1-800-327-0502

Health Net Dental:
1-800-977-7307

Línea de Consulta de Enfermeros

¿Su hijo está enfermo y usted no sabe qué hacer? Para obtener respuestas las 24 horas del día, 7 días a la semana, llame a la Línea de Consulta de Enfermeros de Health Net al **1-800-675-6110.**

TOME EL CONTROL DE SU ASMA

Si tiene asma, hay dos tipos de medicinas que le ayudarán a respirar mejor.

Los medicamentos de control pueden prevenir los ataques. Evitan la inflamación de las vías respiratorias. Deben tomarse todos los días.

Los medicamentos de rescate pueden detener un ataque. Ayudan a volver a abrir las vías respiratorias inflamadas. Deben tomarse cuando comienza a tener un ataque.

Su médico puede recetarle ambos medicamentos. Usualmente se obtienen en pastillas o inhaladores.

Para controlar el asma, siga los siguientes pasos:

- Manténgase alejado de las cosas que sabe que empeorarán su asma.
- Tome su medicamento de control aunque se sienta bien.
- Lleve siempre consigo su medicamento de rescate. Nunca salga de casa sin él.
- Actúe rápidamente si tiene un ataque.
- Asegúrese de conocer las señales de que un ataque está comenzando. Los síntomas pueden incluir:
  - Tos
  - Respiración sibilante
  - Opresión en el pecho

Si no se siente mejor después de tomar su medicamento, vaya al médico de inmediato.

Fuente: American Academy of Family Physicians

Hábitos saludables para tener dientes sanos

Solo unos cuantos minutos: Es todo lo que se necesita para cuidar los dientes todos los días. Usted puede ayudar a sus hijos a tener dientes sanos si les enseña estos buenos hábitos.

- Lavarse los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Usar hilo dental por lo menos una vez al día.
- Ver al dentista dos veces al año para que les hagan una limpieza. Los niños pueden empezar a ver al dentista tan pronto como les salga el primer diente.

Llame al Centro de Atención al Cliente de Health Net Dental al **1-800-977-7307** para obtener más información sobre el cuidado dental.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Dental Association

LLEVE A SU ADOLESCENTE AL MÉDICO

Las decisiones que tomen ahora los adolescentes podrían influir a largo plazo en su salud. Una consulta médica preventiva anual es una gran oportunidad para que su adolescente obtenga información de una fuente de confianza.

El médico puede contestar las preguntas de salud de su adolescente, verificar que no tenga problemas de salud y proporcionarle vacunas. Los adolescentes también pueden hacerle preguntas al médico sobre temas que les avergüencen, incluyendo:

- Problemas con la familia o los amigos.
- Sus cuerpos.
- Sexo y enfermedades de transmisión sexual.

Los adolescentes pueden hablar con el médico de lo que sea. La mayoría de la información que los adolescentes le dan al médico no se puede compartir con sus padres ni con nadie más.

La buena salud puede ayudar a los adolescentes a desempeñarse mejor en la escuela y en los deportes. También les puede ayudar a verse y sentirse mejor. La mayoría de los adolescentes debe visitar al médico una vez al año. Es posible que los adolescentes con enfermedades crónicas necesiten ver al médico más seguido.

Fuentes: The Society for Adolescent Medicine; American Academy of Family Physicians

Reto para los niños y los adolescentes

Todos los niños necesitan que el médico les haga un control médico preventivo una vez al año. Usted puede participar en un sorteo de una tarjeta de regalo de $50 cuando lleve a su bebé, niño o adolescente al control médico preventivo. Después del control médico preventivo de su hijo, puede participar en el sorteo llamando al **1-800-804-6074.**

Revise su correo: Es posible que usted tenga que renovar su Medi-Cal cada 6 meses. Renuévela a tiempo para que su cobertura médica siga siendo a través de Health Net. Si se muda, infórmele de su nueva dirección al trabajador encargado de revisar sus requisitos. Llame a Health Net para recibir ayuda al **1-800-327-0502.**

Health Net of California, Inc., es una filial de Health Net, Inc. Health Net® es una marca de servicio registrada de Health Net, Inc. Las otras marcas registradas siguen siendo propiedad de las compañías respectivas. Todos los derechos reservados.

La información de NOTICIAS DE HEALTH NET proviene de una gran variedad de expertos médicos. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones. Si tiene inquietudes o preguntas sobre algún contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.
Derechos de autor © 2009 Coffey Communications, Inc. HYN23399c