

TeenTips

VOLUME 8 | SPRING/SUMMER 2024 • VOLUMEN 8 | PRIMAVERA/VERANO 2024



In Need of Medical Care?

Know where to go if you get sick or hurt.

Your Primary Care Provider (PCP) is your main doctor. Call their office to schedule a visit if you do not need immediate medical care. They can help you with health issues like:

- Colds, flus and fevers.
- Asthma or diabetes.
- Annual wellness exam and vaccinations.
- General advice about your overall health.

Our 24/7 Nurse Advice Line is a free health phone line for medical questions. They can provide medical advice and help you decide if you should see your doctor. They can also assist with setting up an appointment. You can reach the nurse line by calling the member service line at



1-833-404-1061. Select the member option and then listen for option #4. This should connect you to the nurse advice line.

Urgent Care Centers can help diagnose and treat illnesses or injuries that are not life threatening. If your doctor's office is closed, try urgent care. Urgent care can also offer shorter wait times than an Emergency Room. Go to an in-network urgent care center for health issues like:

- Sprains.
- Ear infections and high fevers.
- Flu symptoms with vomiting.

Did you know...

- You may be eligible for free transportation for your doctor visits through Iowa Total Care.
- Is language a barrier? Connect with interpreters over the phone or face-to-face. Please contact us at 1-833-404-1061 (TTY: 711) for more information.



Reduce the Spread of Chlamydia

Chlamydia (pronounced: kluh-MID-ee-uh) is a disease spread through sex. It is caused by spreading bacteria.

Symptoms may include lower belly pain, fever, discharge, or pain when peeing.



However, it often does not have symptoms. This can lead to it spreading without knowing you have it. If left untreated it can lead to infertility. For females it can lead to having problems getting pregnant later in life. It can also cause pelvic inflammatory disease. For males it means not being able to get your partner pregnant. It can also cause testicles to swell.

The good news is that it is curable! Those who are sexually active should get tested every year. There is treatment available that can stop the spread and help prevent lasting problems.

Prevent Mosquito and Tick Diseases

Mosquitoes can bite at any time. However, times to avoid are dawn, dusk and early evening hours.

Ticks may be in tall grass and heavy vegetation. Showering within two hours of being in tick friendly areas will help remove any ticks on you.

Make sure to check yourself and your pets often. Take care when around mosquitos and ticks. Use repellent and protective clothing to help shield yourself from diseases passed through mosquito and tick bites.



¿Necesita atención médica?

Sepa a dónde ir si se enferma o se lastima.

Su proveedor de atención primaria (PCP) es su médico principal. Llame a su consultorio para programar una visita si no necesita atención médica inmediata. Su médico puede ayudarlo con asuntos de salud como los siguientes:

- Resfriados, gripes y fiebre.
- Asma o diabetes.
- Examen anual de bienestar y vacunación.
- Asesoramiento general sobre su salud integral.

Nuestra línea de asesoramiento de enfermería 24/7 es una línea telefónica gratuita para responder a sus preguntas médicas. Pueden proporcionar asesoramiento médico y ayudarlo a decidir si debería consultar con su médico. También pueden ayudarlo a programar una cita. Puede comunicarse con la línea de enfermería llamando a la línea del Departamento de Servicios para Afiliados al **1-833-404-1061**. Seleccione la opción para afiliados. Luego, escuche hasta que se mencione la opción n.º 4 y selecciónela; esto debería ponerlo en contacto con la línea de asesoramiento de enfermería.



En los centros de atención de urgencia, pueden ayudar a diagnosticar y tratar enfermedades o lesiones que no pongan en riesgo su vida. Si el consultorio de su médico está cerrado, pruebe con la atención de urgencia. Además, un centro de atención de urgencia puede tener menos tiempo de espera que una sala de emergencias. Acuda a un centro de atención de urgencia dentro de la red para problemas de salud como los siguientes:

- Esguinces.
- Infecciones de oído y fiebre alta.
- Síntomas de gripe con vómitos.

¿Lo sabía?

- Puede ser elegible para obtener transporte gratuito para sus visitas médicas mediante Iowa Total Care.
- ¿El idioma es una barrera? Comuníquese con intérpretes por teléfono o en persona. Comuníquese con nosotros al 1-833-404-1061 (TTY: 711) para obtener más información.



¿Cómo reducir el contagio de la clamidia?

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual y es provocada por la propagación de bacterias. Algunos de los síntomas pueden ser dolor en la parte baja del abdomen, fiebre, secreciones o dolor al orinar.

Sin embargo, muchas veces no produce síntomas, lo que puede hacer que contagie la enfermedad sin saber que la tiene. Si no recibe tratamiento, puede provocar infertilidad. En el caso de las mujeres, puede causar problemas para quedar embarazadas cuando sean más grandes. También puede provocar enfermedad inflamatoria pélvica. En el caso de los hombres, significa que no pueden embarazar a sus parejas. Además, puede causar inflamación de los testículos.

¡La buena noticia es que tiene cura! Las personas sexualmente activas deben hacerse la prueba de detección de clamidia todos los años. Hay un tratamiento disponible que detiene el contagio y ayuda a evitar problemas permanentes.



¿Cómo prevenir las enfermedades transmitidas por los mosquitos y las garrapatas?

Los mosquitos pueden picar en cualquier momento. Sin embargo, los horarios que hay que evitar son el amanecer, el atardecer y las primeras horas de la noche.

Las garrapatas pueden estar en el césped alto y en la vegetación densa. Ducharse dentro de las dos horas posteriores a haber estado en un lugar donde puede haber garrapatas lo ayudará a quitárselas.

Asegúrese de revisarse y a revisar a sus mascotas con frecuencia. Tenga cuidado cuando esté cerca de mosquitos y garrapatas. Use repelente y ropa protectora para ayudar a protegerse de las enfermedades transmitidas por las picaduras de mosquitos y garrapatas.





Healthy facts,
videos, tips
and more at
kidshealth.org

Datos saludables,
videos, consejos
y más en
kidshealth.org



Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. | Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 我们免费为您提供语言协助服务、辅助设施和服务、更大字体、口头翻译和其他替代格式。如需获得此服务, 请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711)。