Tech Buddy Program Curriculum

Session 2: Healthcare and wellness / Asistencia Médica y Bienestar

Elaborado por:

- University of Illinois - Community Data Clinic
- Cunningham Township Supervisor's Office
- Project Success of Vermillion County

Bienestar / Wellness

https://vchd.org/
https://www.c-uphd.org

Recursos para:
- ✓ Actividad física
- ✓ Visitas de “mujer sana”
- ✓ Salud de adolescentes
- ✓ Iniciativas contra el tabaco

Recordatorio para Tomar Agua / Water Drink Reminder

- ¿Bebe suficiente agua?
- ¿Siempre olvida tomar agua de forma regular?
- ¡Una aplicación rastreadora para ayudarle a desarrollar el buen hábito de tomar agua!
- Está aplicación rastreadora le recuerda tomar agua todos los días para mantener su hidratación
- Pida permiso a su professional de salud si sufre de alguna condición especial relacionada con ingestión de líquidos.
- Disponible en inglés y español
- Encuéntrela en Google Play y Apple Store

COVID.gov https://www.covid.gov/tests/ English Español 简体中文

Antes de tirar a la basura pruebas caducadas, revise a ver si la fecha de caducidad de sus pruebas de COVID-19 ha sido extendida.

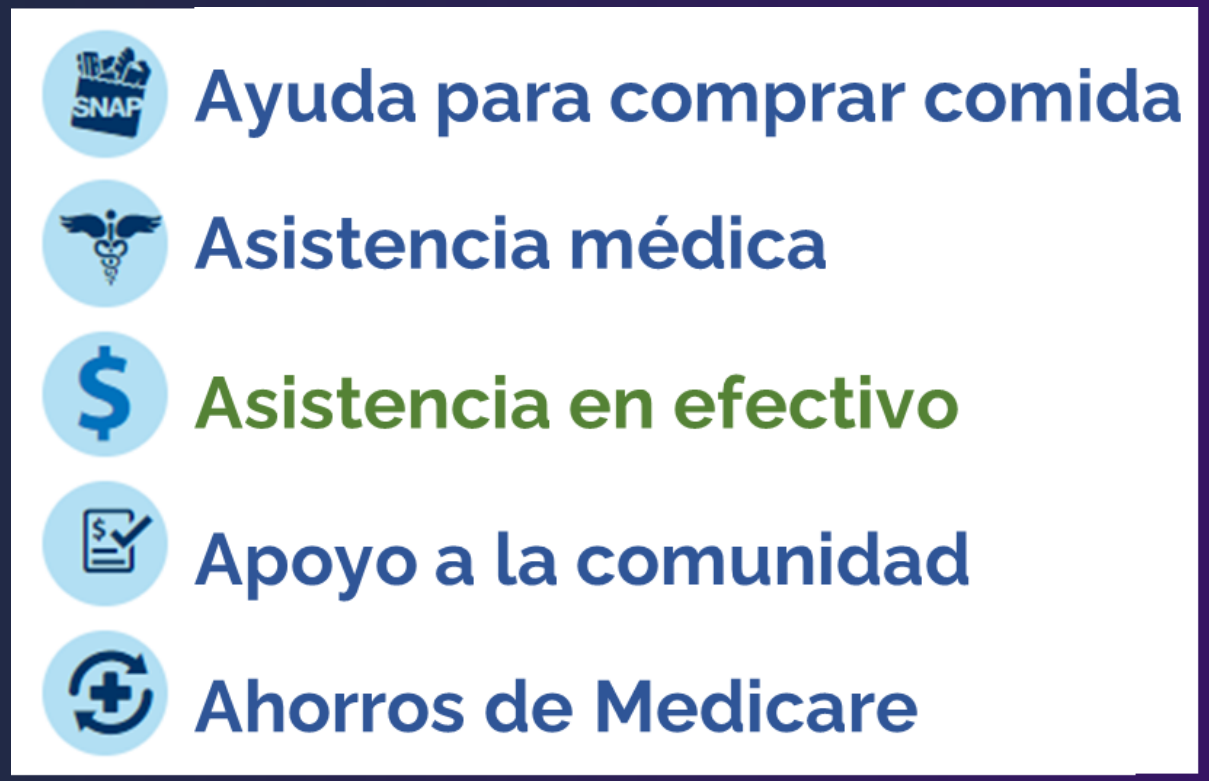
Este invierno, reciba pruebas de COVID caseras gratuitamente

Todos los hogares en los EE. UU. pueden solicitar gratuitamente 4 pruebas de COVID-19 que pueden hacerse en casa.

Solicitar pruebas caseras gratuitas

¿Necesita ayuda para hacer un pedido de pruebas caseras? Llame al 1-800-232-0233 (TTY 1-888-720-7489).

Aplicación para Elegibilidad para Beneficios
Application for Benefits Eligibility



- Ayudando a las personas en Illinois a llevar una vida saludable e independiente.
- Sitio web de aplicación y manejo de beneficios de asistencia médica, comida y asistencia en efectivo.
- Herramienta de filtro de calificación (15 min)

https://abe.illinois.gov/abe/access/

Champaign County Health Care Consumers CCHCC

El CCHCC se encuentra en la zona centro de Champaign y provee ayuda GRATUITA para ayudarle a obtener la asistencia médica, cuidado dental, prescripciones médicas y demás servicios que pueda necesitar.

- ✓ Seguro médico
- ✓ Medicaid y/o Medicare
- ✓ Asistencia para prescripciones
- ✓ Recursos odontológicos
- ✓ Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP)
- ✓ Safelink Wireless
- ✓ Asistencia Financiera Hospitalaria

¡También tienen servicio en español!

https://www.healthcareconsumers.org/get-help

Clínica Móvil Sanitaria/Mobile Health Clinic

- Servicios médicos no urgentes de precios asequibles en barrios cercanos al suyo.
- Servicio completo sin cita previa. Disponible para toda la familia en su barrio.
- Llame al (217) 365-7928 para averiguar por ubicaciones y horarios cerca a usted (habitualmente en Champaign y Bloomington)

También puede visitar la página web:

http://carle.org/MobileHealthClinic

GoodRx: para ahorrar en prescripciones
GoodRx: Prescription Saver

- Aplicación y página web gratuita que ayuda a encontrar los precios más bajos de las prescripciones en su barrio.
- Use la función de comparación de precios para ahorrar hasta 80% en prácticamente todos los medicamentos aprobados por la FDA, tanto de marca como genéricos.

https://www.goodrx.com/

1) Compare precios

2) Obtenga cupones gratis

3) Muéstrelos en su farmacia

GoodRx

Asistencia Financiera Carle / Carle Financial Assistance

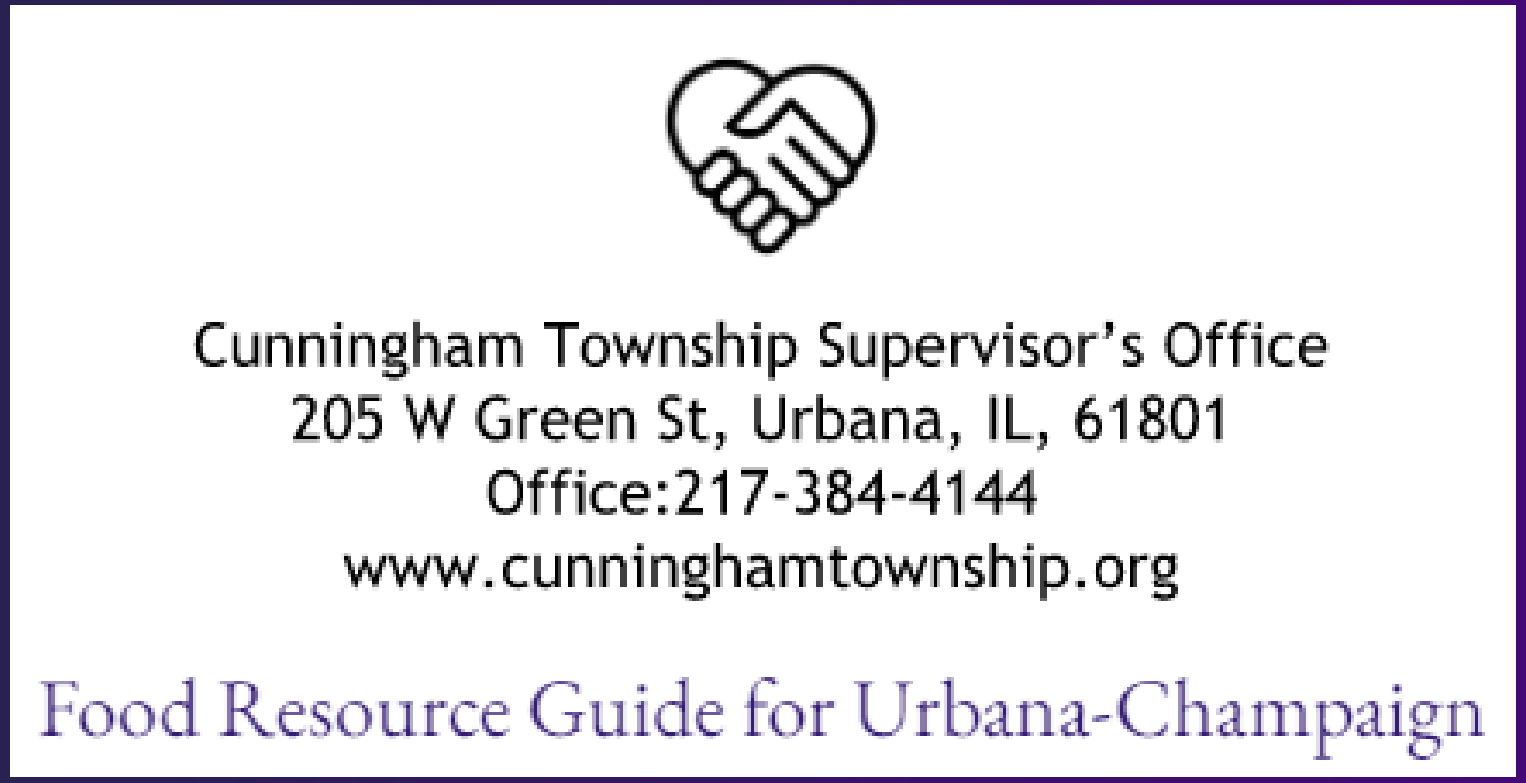
- Se puede obtener cuidados médicos gratis o con descuento a través de los programas de asistencia financiera Carle

- Lineamientos Generales del Programa:

  - ✓ Su elegibilidad está basada en el ingreso ajustado bruto de su hogar
  - ✓ El departamento de Gestión de Casos de Carle le ayudará con mucho gusto a llenar sus formularios de solicitud
  - ✓ Los descuentos se aplican por un año desde la fecha de aprobación y se pueden renovar
  - ✓ Pacientes en hospital que no tengan seguro y que cumplan con ciertos requisitos podrían calificar para recibir un descuento a través del Programa de Descuento de Carle para Pacientes Sin Seguro en Hospitales de Illinois

https://carle.org/Patients-Visitors/Financial-Assistance

Guía de Recursos Alimenticios de Urbana-Champaign
Food Resource Guide for Urbana-Champaign



https://docs.google.com/document/d/1bVeprNvEv2yiZ7nFzhMef4xxtDt5xiguxz7UuLi80mw/edit

Mercado Móvil
Mobile Market

- Acceso a alimentos frescos y nutritivos
- Todos los miércoles y jueves de 9 AM a 1PM
- Lugar (verificar los horarios)
  - ✓ Church of the Living God: 312 E. Bradley Ave., Champaign
  - ✓ Illinois WorkNet: 1307 N. Mattis Ave., Champaign
  - ✓ Carle on Broadway: 221 N. Broadway Ave., Urbana
- Teléfono (217) 377-5358

También puede visitar la página:
https://www.fourosprey.org/mobile-market

Centro CRIS para el Envejecimiento Saludable
CRIS Healthy Aging

Únase al Centro CRIS para el Envejecimiento Saludable y haga parte del Programa de Dominio del Envejecimiento (AMP)

Únase a CRIS para el comienzo de un programa de 10 semanas todos los martes en la Biblioteca Pública de Champaign. El Programa de Dominio del Envejecimiento (AMP) incentiva para dominar y desarrollar comportamientos en varias dimensiones que llevan a una mejor salud, mayor seguridad financiera y bienestar en general.

Al participar en el programa, usted logrará:

- Hacer y mantener cambios pequeños pero de grande impacto respecto a sus hábitos de salud, bienestar financiero y enriquecimiento en su vida.
- Hacer nuevas amistades, ofrecer apoyo y ánimo a quienes participan y tener un mayor involucramiento en su comunidad.

¿Le interesa participar? ¡Llámenos y regístrese! (217) 355-1543

Fecha: todos los martes desde el 23 de agosto.
Horario: 1:30PM – 3:00PM

Lugar: Biblioteca Pública de Champaign
Sala de Conferencias C
200 W. Green St.
Champaign, IL 61820

Comienza en enero de 2023

Recursos enfocados a Vermilion County

Directorio de Servicio a la Comunidad
Community Services Directory

- Asistencia odontológica
- Programas de descuento en medicamentos
- Asistencia de Rx
- Tarjeta de descuentos de SingleCare para medicamentos
- Para más recursos e información de contacto, puede visitar: https://vchelp.org/service/list/?c=3

¿Conoce algún programa o servicio que le recomendaría a otras(os) integrantes de la comunidad?

Agradecimientos

Participantes de la fase 2 de Broadband READY ¡USTED!

Organizaciones Comunitarias

- Danielle Chynoweth and Jessica Black, Cunningham Township Supervisor's Office
- Kimberly David, Project Success of Vermillion County
- Darya Shahgheibi, CUPHD
- Laura GallagherWatkin and Clayton Harmening, CRIS Healthy Aging
- Adani Sanchez, Champaign County Health Care Consumers

¡Gracias!

Para más información, visítenos en: https://communitydata.illinois.edu