

You may be overdue for a checkup with your doctor.

During teenage and young adult years, you can face new challenges with your body and mental health.

That is why routine medical checkups are important.

You should have a well-care visit **every year**.

By meeting with your doctor every year, you can keep track of changes in your physical, mental, and social development. You can also learn about how to stay as healthy as you can be.



Tip

Before each checkup, make a list of questions or concerns you may have about your health.

Call your pediatrician or doctor today to schedule your next visit!



Doctor Name*



Doctor Phone Number

*If CenCal Health is listed as your doctor, please call CenCal Health's Member Services Department toll-free at **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay at **711**), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., to select a provider.

You may also select a provider in your online Member Account at qrc0.de/CCHmemberportal.



For a complete list of screenings and immunizations at each age, view the Preventive Health Guidelines: qrc0.de/CCH-PHG

Open your mobile phone's camera and point it at this QR code, then select the link.

Es posible que se le haya atrasado un chequeo con su proveedor.

Durante los años de adolescencia o de adulto joven es posible que enfrente nuevos retos con su cuerpo y su salud mental.

Por eso son importantes los chequeos de rutina.

Debe tener una cita de bienestar **cada año**.

Reunirse con su proveedor cada año le permite mantenerse al tanto de los cambios en su desarrollo físico, mental, y social. También puede aprender a mantenerse lo más saludable posible.



Consejo

Antes de cada chequeo haga una lista de las preguntas o inquietudes que tenga sobre su salud.

¡Llame hoy a su pediatra o proveedor para hacer su próxima cita!



Nombre del proveedor*



Número de teléfono del proveedor

*Si CenCal Health aparece como su proveedor, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al número gratuito: **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al **711**), lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m., para elegir un proveedor.

También puede elegir un proveedor en su Cuenta para Miembro en línea en qrc0.de/CCHmemberportal.



Para ver una lista completa de las pruebas de detección y vacunas para cada edad, vea las Guías Preventivas de Salud: qrc0.de/phg13-21s

Abra la cámara de su celular y apúntela a este código QR, y luego haga clic en el enlace.