



## Manténgase saludable y siéntase bien en cualquier lugar

Cuando planifique un viaje, asegúrese de hacer lo necesario para mantenerse saludable y sentirse bien mientras esté lejos de casa. Estos son algunos consejos para cuidar su salud y la de su familia cuando estén de viaje.



### Lleve sus medicamentos

Surta los medicamentos recetados antes de irse y lleve los medicamentos de venta sin receta que pueda necesitar. Guárdelos en un lugar donde pueda acceder a ellos fácilmente, como una cartera, una mochila o el equipaje de mano.



### Protéjase del sol

Para cuidarse la piel, aplíquese un protector solar (FPS) de 30 o más cada 2 horas, beba mucha agua para evitar la deshidratación y permanezca a la sombra durante las horas de más calor.



### Obtenga atención cubierta

Los miembros de Kaiser Permanente pueden obtener atención virtual y consejos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y atención (en inglés) de urgencia o emergencia en todo EE. UU. Para obtener más información sobre la cobertura durante un viaje, llame al **951-268-3900 (TTY 711)**.



Escanee el código QR o ingrese a [kp.org/viajero](https://kp.org/viajero) para obtener más consejos.

Estos son los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057