



**COMMUNITY FIRST**  
HEALTH PLANS

# Where do I go?

## Where do I go?

Choosing where to go if you are hurt or sick can be hard. This will help you decide.

### 1. Family Doctor

This person, who may also be called your “primary care physician” (PCP), is who you see for regular checkups or shots. He or she probably know a lot about your medical history and may give you tips on staying healthy. You should try to see your family doctor when you are sick or have an injury that won’t kill or disable you if it’s not taken care of at your home.

Some examples of this are:

- Rising fever
- Sore throat or ear pain
- Sick to your stomach or throwing up
- Diarrhea
- Sprain or strain
- Back pain
- Bad cough

### 2. Urgent Care

This is like a small hospital that you can go to at night, weekends, or any other time when your family doctor can’t take care of the things listed above. You can call Member Services at (210) 227-2347 or visit us at [www.cfhp.com](http://www.cfhp.com) for a list of urgent care clinics in your area.

### 3. Emergency Room

This is where you go if you are very sick, in a bad accident or hurt very badly. If you or someone around you is in a lot of pain and could even die, someone should call 911 or take them to the nearest emergency room.

Some examples of this are:

- Bleeding badly
- Chest pain
- Heart stops beating
- Can’t breathe
- Bad back or eye injury
- Can’t move or feel arms or legs
- Broken bones
- Hard to walk or speak, confused
- Very bad headache all of a sudden

## Numbers to Know

Use this space to write down information about where you should go if you are sick or hurt, so you can get help fast.

### My Family Doctor (PCP)

Name \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Phone Number \_\_\_\_\_

### Nearest Urgent Care Center

Name \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Phone Number \_\_\_\_\_

### Nearest Emergency Room

Name \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Phone Number 911

### My Health Plan

Name Community First Health Plans

Phone Number (210) 227-2347

toll-free at 1-800-434-2347

Nurse Link (210) 358-3000

Source: Edgepark Medical Supplies



**COMMUNITY FIRST**  
HEALTH PLANS

# ¿ A Dónde Debo Ir?

## ¿ A Dónde Debo Ir?

Ellejr a dónde ir si usted está herido o enfermo puede ser difícil. Esto le ayudará a decidir.

### 1. Médico Familiar

Esta persona, que también puede ser llamado "Proveedor de Cuidado Primario" o "PCP," es el que va a visitar para chequeos regulares o vacunas. Él o ella probablemente sabe mucho acerca de su historial médico y puede darle consejos para mantenerse saludable. Usted debe tratar de ver a su médico familiar cuando usted este enfermo o tenga una herida que no cause la muerte o lo deje deshabilitado si no se trata a tiempo, pero no puede ser atendido en casa.

Algunos ejemplos son:

- Fiebre demasiado alta
- Dolor de garganta o de oído
- Enfermedad estomacal o vómito
- Diarrea
- Torcedura o falcedura
- Dolor de espalda
- Tos grave

### 2. Clínicas de Atención Urgente

Este es como un pequeño hospital que usted puede ir por la noche, el fin de semana o cualquier otro tiempo cuando su médico familiar no puede ocuparse de las cosas mencionadas anteriormente. Usted puede llamar a Servicios para Miembros al (210) 227-2347 o visítenos en [www.cfhp.com](http://www.cfhp.com) para obtener una lista de las clínicas de atención urgente en su área.

### 3. Sala de Emergencias

Este es el lugar donde usted va si está muy enfermo, tiene un accidente grave o si tiene mucho dolor. Si usted o alguien cerca de usted tiene mucho dolor y podrían incluso morir, llame al 911 o llévelo de inmediato a la sala de emergencias más cercana.

Algunos ejemplos son:

- Mucho sangrando
- Dolor en el pecho
- Paro del Corazón
- Falta de respiración
- Dolor de espalda o lesiones en los ojos
- Falta de movimiento o sensación en los brazos o piernas
- Huesos rotos
- Dificultad para caminar o hablar, confusión
- Dolor de cabeza repentino muy fuerte

Source: Edgepark Medical Supplies

## Números que debe saber

Use este espacio para escribir información sobre dónde debe ir si está enfermo o herido, para que pueda obtener ayuda rápidamente.

### Mi Médico Familiar (PCP)

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

### Centro de Atención de Urgencia Más Cercano

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

### Sala de Emergencias Más Cercana

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Tel. 911

### Mi Plan de Salud

Nombre Community First Health Plans

Tel. (210) 227-2347

o sin costo al 1-800-434-2347

Nurse Link (210) 358-3000