






My Blood Pressure Check Up



Gold Coast Health Plan (GCHP) values your health. One way you can take care of your health is by getting routine blood pressure checks at your doctor’s office. High blood pressure often has no symptoms, so routine testing is the only way to check.

This chart can help you keep track of your blood pressure levels and the dates of other tests your doctor may order. Once filled out, keep this form for your records.

Tests and Exams	How often	 Test Dates	 Results
 Blood Pressure Check	Check blood pressure as needed. If it's high, talk to your doctor.		
 Cholesterol Check	Yearly or as ordered by your doctor.		
 Health Exam	As recommended by your doctor.		

Blood pressure range that is less than 120 systolic and less than 80 diastolic is considered normal. Talk to your doctor if your blood pressure numbers are above this range.

You can also take care of your health by:

- Maintaining a healthy weight.
- Exercising regularly and staying active.
- Eating more fruits, vegetables, and whole grains.
- Eating fewer foods that are high in salt and fat.
- Choosing fish or skinless chicken more often than red meat.
- Eating fewer cookies, cakes and other baked goods.
- Not smoking or consuming alcohol.
- Getting enough sleep.

Source: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)






Ask your doctor if you should also check your blood pressure at home. Your doctor may be able to give you a prescription for a blood pressure cuff. For any health concerns, call the GCHP 24-Hour Advice Nurse Line at **1-877-431-1700** (TTY: **711**). For more information, call GCHP’s Health Education Department Monday through Friday from 8 a.m.-5 p.m. at **1-805-437-5718**.
If you use a TTY, call **1-888-310-7347**.

Mi chequeo de presión arterial



Gold Coast Health Plan (GCHP) valora su salud. Una de las maneras en las que puede cuidar su salud es realizándose chequeos de la presión arterial de rutina en la oficina de su doctor. Con frecuencia, la presión arterial alta no produce síntomas, por lo que las pruebas de rutina son la única forma de detectarla.

Esta tabla puede ayudarle a llevar un control de sus niveles de presión arterial alta y de las fechas de otras pruebas que su doctor puede ordenar. Una vez haya completado este formulario, guárdelo para sus registros.

Pruebas y exámenes	Frecuencia	 Fechas de las pruebas	 Resultados
 Chequeo de la presión arterial	Chequeo de la presión arterial según sea necesario. Si es alto, hable con su doctor.		
 Chequeo del colesterol	Anualmente o según lo ordene su doctor.		
 Examen de salud	Según lo recomendado por su doctor.		

El rango de presión arterial menor que 120 sistólica y 80 diastólica se considera normal. Hable con su doctor si sus valores de la presión arterial son mayores de este rango.

También puede cuidar su salud al:

- Mantener un peso saludable.
- Hacer ejercicio con regularidad y mantenerse activo.
- Comer más frutas, vegetales y granos enteros.
- Consumir menos alimentos con alto contenido de sal y grasas.
- Elegir pescado o pollo sin piel con más frecuencia que la carne roja.
- Comer menos galletas, pasteles y otros productos horneados.
- No fumar ni consumir alcohol.
- Dormir suficiente.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

Pregúntele a su doctor si también debería medir su presión arterial en casa. Su doctor puede darle una receta para un aparato para medir la presión arterial. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, llame a la Línea de asesoría de enfermeras disponible las 24 horas al **1-877-431-1700** (TTY: **711**). Para obtener más información, llame al Departamento de Educación para la Salud de GCHP al **1-805-437-5718**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Si usa un TTY, llame al **1-888-310-7347**.



Gold Coast Health Plan complies with all applicable state and federal civil rights laws and does not unlawfully discriminate, exclude people, or treat them differently because of sex, race, color, religion, ancestry, national origin, ethnic group identification, age, mental disability, physical disability, medical condition, genetic information, marital status, gender, gender identity, or sexual orientation.

Gold Coast Health Plan cumple con todas las leyes de derechos civiles estatales y federales aplicables y no discrimina ilegalmente, ni excluye a las personas, ni las trata de modo diferente por motivos de sexo, raza, color, religión, antepasados, origen nacional, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.



English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language, call 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ប្រាសាទសំខេត្ត (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347)。这些服务都是免费的。

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.



हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໂລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕເລິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.



ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-888-301-1228 (линия TTY: 1-888-310-7347). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-888-301-1228 (линия TTY: 1-888-310-7347). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). Libre ang mga serbisyonang ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-888-301-1228 (TTY: 1-888-310-7347). Các dịch vụ này đều miễn phí.