

TAKE CHARGE — of — YOUR HEALTH

<https://care1st.cernerwellness.com>

Care1st wellness website

Get free help online to live healthier and manage chronic conditions.

Our wellness website gives you access to:

- ◆ Calorie plans, daily menus and recipes
- ◆ Exercise plans
- ◆ Health library (brochures and videos)
- ◆ Health classes
- ◆ Health Coaching by phone or e-mail
- ◆ A Registered Dietitian and a Personal Trainer by e-mail



To get started, follow these steps:

1. Register your account at <https://care1st.cernerwellness.com>. You will need to enter your Care1st Member ID Number.
2. Answer the questions on the Personal Health Assessment (health questionnaire).
3. Review your health risks on the Risk Advisor report.
4. Review your personalized Wellness Plan. The Wellness Plan connects you to the tools listed above.

The website is free for Care1st members. If you have questions about the website, please call **323-889-6638 ext. 3282**. You can also call Member Services toll-free at **800-605-2556 (TTY 711)**.

Care1st Health Plan is an affiliate of LA Care Health Plan in providing Medi-Cal managed care services in Los Angeles County.

TOME CONTROL — de — SU SALUD

<https://care1st.cernerwellness.com>

Sitio web de bienestar de Care1st

Obtenga ayuda gratis por internet para vivir más saludable y manejar enfermedades crónicas.

Nuestro sitio web de bienestar le da acceso a:

- ◆ Planes de calorías, menús diarios y recetas
- ◆ Planes de ejercicio
- ◆ Biblioteca de salud (folletos y videos)
- ◆ Clases de salud
- ◆ Asesoramiento de salud por teléfono o correo electrónico
- ◆ Un Dietista Certificado y Entrenador Físico por correo electrónico



Siga estos para comenzar:

1. Registre su cuenta en <https://care1st.cernerwellness.com>. Tendrá que ingresar su número de identificación de miembro de Care1st.
2. Conteste las preguntas en la Evaluación personal de la salud (un cuestionario sobre su salud)
3. Revise sus riesgos de salud en el reporte de Asesor de riesgos.
4. Repase su Plan de bienestar personalizado. El Plan de bienestar lo dirige a las herramientas anteriormente mencionadas.

El sitio web es gratis para miembros de Care1st. Si tiene preguntas sobre el sitio web, llame al **323-889-6638 ext. 3282**. También puede llamar gratis a Servicios para los Miembros al **800-605-2556 (TTY 711)**.

En el condado de Los Ángeles, Care1st es un plan asociado de L.A. Care Health Plan que proporciona servicios de atención administrada de Medi-Cal.