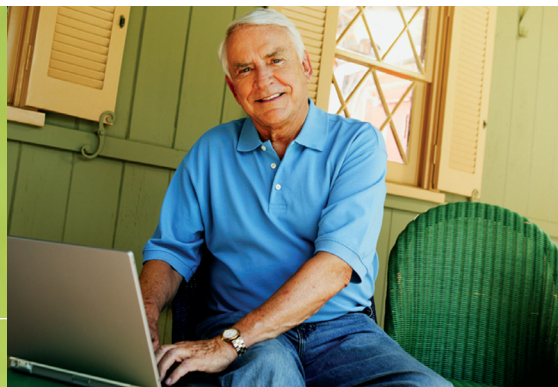


Spend less time managing your health
and more time enjoying it.

My Health Manager



My Health Manager is your one-stop online resource for time-saving features.* Use it 24 hours a day, seven days a week, to:

Email your doctor's office

Send secure, routine messages to your physician's office and get a response, usually within two business days.

View most lab test results

Get most lab test results as soon as they're available—many on the same day.

Refill prescriptions

Order your prescription refills and have most of them mailed to your home—and postage is free.

Request, cancel, or review routine appointments

Request appointments and check past office visit information for recommended follow-up steps.

View recent immunizations, allergies, and more

Review the names and dates of your immunizations, a list of your allergies, and your eligibility and benefits information.

Act for a family member

Access most of your family members' health information and email their doctors' offices using our secure online features.

5 Easy Steps to Get Started

Step 1: Verify membership

First and last name
Medical record number
Birth date
Location of care (i.e., Southern California)

Step 3: Choose user ID

Email address

Step 4: Activate registration

Last 4 digits of Social Security number

Step 2: Accept terms

Step 5: Complete registration

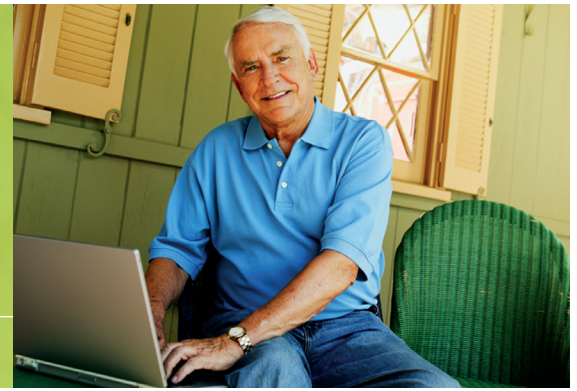
If you have any difficulties or need technical support, please call 1-800-556-7677.

*These features apply to care you receive at Kaiser Permanente facilities.

kp.org/myhealthmanager

Pase menos tiempo administrando su salud
y más tiempo disfrutándola.

My Administrador de la Salud



My Health Manager (Mi administrador de la salud) es su recurso en línea con funciones que le ahorran tiempo.* Utilícelo las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

Mandar mensajes electrónicos al consultorio de su médico

Envíe sin riesgo mensajes de rutina al consultorio de su médico y obtenga una respuesta generalmente en dos días hábiles.

Ver la mayoría de los resultados de los exámenes de laboratorio

Obtenga la mayoría de los resultados de las pruebas de laboratorio... muchos de ellos el mismo día.

Reabastecer recetas

Pida reabastecimientos de sus recetas y que le envíen por correo a casa la mayoría de ellos... Y el franqueo es gratis.

Solicitar, cancelar o revisar citas de rutina

Solicite citas y revise información de visitas previas al consultorio para ver pasos de seguimiento recomendados.

Ver las inmunizaciones, alergias y otros datos recientes

Revise los nombres y las fechas de sus inmunizaciones, una lista de sus alergias y la información de su elegibilidad y beneficios.

Actuar en representación de un familiar

Entre a la mayor parte de la información médica de los miembros de su familia y mande mensajes electrónicos a los consultorios de sus médicos usando las funciones protegidas en línea.

5 Pasos sencillos para empezar

Paso 1: Verificar la membresía

Nombre y apellido
Número de expediente médico
Fecha de nacimiento
Ubicación de la atención (es decir, el Sur de California)

Paso 2: Aceptar los términos

Si tiene algún problema o necesita ayuda técnica, por favor llame al **1-800-556-7677**.

*Estas funciones se aplican al cuidado que recibe en las instalaciones de Kaiser Permanente.

Paso 3: Seleccionar la identificación de usuario

Dirección electrónica

Paso 4: Activar la inscripción

Los últimos cuatro dígitos del Número de Seguro Social

Paso 5: Terminar la inscripción

kp.org/myhealthmanager (en inglés)