



Stay healthy away from home

Whether you're on the go around town or traveling across the country, take these easy steps to stay healthy.

Be prepared

- Pack for the weather. Don't forget sunglasses and a hat.
- Always bring sunscreen that's SPF 30 or higher to help [protect your skin](#).
- If you're going abroad, check [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) for health notices and vaccination recommendations.

Keep medications at hand

- Refill your prescriptions before long trips. Talk to your doctor if you're managing any conditions.
- Keep sunscreen in your purse, backpack, or carry-on so you can apply it every 2 hours.
- If you're leaving the country, pack any over-the-counter medications you often use.

Get care anywhere

As a member, you can get care when and where you need it:

- In-person urgent and emergency care
- 24/7 virtual care and advice using the Kaiser Permanente app
- Prescription refills
- Travel care help by phone: **951-268-3900 (TTY 711)***

Visit kp.org/travel to learn more about getting care away from home.

*This number can be dialed from both inside and outside the United States. Before the phone number, dial "001" for landlines and "+1" for mobile lines if you're outside the country. Long-distance charges may apply, and we can't accept collect calls. The phone line is closed on major holidays (New Year's Day, Easter, Memorial Day, July Fourth, Labor Day, Thanksgiving, and Christmas). It closes early the day before a holiday at 10 p.m. Pacific time (PT), and it reopens the day after a holiday at 4 a.m. PT.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • 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., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057



Manténgase saludable cuando esté fuera de casa

Ya sea que esté recorriendo su ciudad o viajando por el país, tome estas medidas sencillas para cuidar su salud.



Prepárese

- Lleve ropa apropiada para el clima. No olvide los lentes de sol y un sombrero.
- Lleve siempre un protector solar con FPS (factor de protección solar) de 30 o más para [cuidar su piel](#).
- Si viajará al exterior, visite [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) para consultar los avisos de salud y las recomendaciones de vacunas.



Tenga sus medicamentos a la mano

- Surta sus medicamentos antes de hacer viajes largos. Si está haciendo algún tratamiento, hable con su médico.
- Tenga el protector solar en su bolso, mochila o equipaje de mano para poder aplicárselo cada 2 horas.
- Si viajará fuera del país, lleve los medicamentos de venta libre que tome con frecuencia.



Obtenga atención en cualquier lugar

Como miembro de Kaiser Permanente, puede obtener atención cuando y donde la necesite:

- Atención de urgencia y de emergencia en persona.
- Atención virtual y consejos las 24 horas del día, los 7 días de la semana desde la aplicación de Kaiser Permanente.
- Surtido de medicamentos.
- Ayuda y atención para viajeros por teléfono: **951-268-3900** (TTY 711).*

Visite kp.org/viajero y conozca más sobre cómo obtener atención médica cuando usted o su familia estén de viaje.

*Puede llamar a este número tanto dentro como fuera de los Estados Unidos. Si está fuera del país, antes del número de teléfono, marque "001" en los teléfonos fijos y "+1" en los teléfonos celulares. Es posible que se apliquen cargos de larga distancia, y no podemos aceptar llamadas por cobrar. La línea telefónica no está disponible durante los días festivos principales (Año Nuevo, Domingo de Pascua, Día de los Caídos, Día de la Independencia, Día del Trabajo, Día de Acción de Gracias y Navidad). Cierra temprano el día anterior a un día festivo, a las 10 p. m. (hora del Pacífico), y vuelve a estar disponible el día posterior al día festivo a las 4 a. m. (hora del Pacífico).

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., 4000 Garden City Drive, Hyattsville, MD 20785 • 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., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057