



CIUDAD DE LAREDO
Departamento de Recursos Humanos
División de Salud y Bienestar al Empleado
Lista de actividades de Incentivos por Salud FY 2020-2021



La Ciudad de Laredo está muy orgullosa de continuar el Programa de Incentivos por Salud en el cual empleados de la Ciudad de tiempo completo o de medio tiempo, pueden participar. El programa brinda la oportunidad de recibir 2 días libres tras completar **10 actividades** de salud este año fiscal (2020-2021). **Para más información, favor de ver forma de Recompensa para el Programa de Incentivos por Salud.**

ESCOJA NUEVE ACTIVIDADES DE LA SIGUIENTE LISTA (OBLIGATORIAS)

Panel de Buena Vida y consejería de resultados de laboratorio. (Solo exámenes realizados después de Octubre 1, 2020)
Físico anual para el empleado(a) o su esposo(a) bajo el plan médico de la Ciudad. (Debe de ser cobrado como físico por la oficina de su médico)
Exámenes preventivos para el empleado(a) o su esposo(a) bajo el plan médico de la Ciudad. (Papanicolaou, mamografía o colonoscopia)
Comprobante de limpieza dental anual de empleado.
Comprobar que tiene médico de cabecera. Esto incluye solo a médicos en las especialidades de Medicina Familiar y Medicina Interna y la última visita a su consultorio debe de haber sido en los últimos 12 meses. (La explicación de beneficios, documentación de su médico, o prueba de medicamento (botella de prescripción) serán las únicas formas de comprobar).
Vacuna contra la influenza. (Debe administrarse por personal de la División de Salud y Bienestar al empleado).
Mínimo de (6) chequeos (1 por semana) en las estaciones de salud ubicadas en los varios departamentos de la Ciudad (City Hall, Public Works, Health, Solid Waste, City Hall Annex, Police, Utilities, Fire, Planning y Parks) y (1) consejería sobre sus resultados de presión arterial.
Completar cuestionario de Blue Cross Blue Shield de Texas. Visite su página al www.bcbstx.com (Esto lo puede hacer el empleado(a) o su esposo(a) bajo el plan médico de la Ciudad).
Realizarse chequeo In Body. Una evaluación de 60 segundos que revela la composición del cuerpo (porcentaje de grasa, músculo y agua). El chequeo y la asesoría se realizan en la clínica de EHW.
Acudir a una consulta con nuestros nutriólogos contratados (HEB Mission Nutrition) o acudir a una clase de nutrición.
Regresar kit de sangre oculta en heces a la clínica de EHW. Esta prueba se utiliza para descartar un cáncer de colon. Kits serán dados a aquellos empleados que cumplan con los requisitos para ser revisados.
Registrarse para recibir mensajes de texto. Empleados que actualmente están participando, se les acreditará automáticamente el punto.
Acudir a una clase sobre la explicación de beneficios de nuestro plan médico. (Brindada por Recursos Humanos, División de Salud y Beneficios).
Citar una llamada (por teléfono o virtual) con nuestra Coordinadora de Salud de Blue Cross Blue Shield.

ESCOJA UNA ACTIVIDAD DE LA SIGUIENTE LISTA

Completar programa para dejar de fumar. (Por teléfono y gratis a través de nuestro Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Llamar a ComPsych: 844-636-4407)
Acudir a una clase de actividad física brindada por el Departamento de Salud (clase de QR Fit Trail) o una clase brindada por el Departamento de Parques (Zumba, Aerobics, Yoga, etc..) (Suspendido hasta nuevo aviso). O mostrar comprobante a EHW de membresía en un gimnasio local (solo empleado).
Acudir a una clase sobre temas del Programa de Asistencia al Empleado (EAP/ComPsych)
Acudir a una clase sobre temas de salud ocupacional (Brindadas por la División de Gestión de Riesgo)

Para poder acudir a estos eventos, favor de tener permiso de su supervisor y o director

Actividades tendrán ser completas dentro del año fiscal 2020-2021

Para más información, llámenos al (956) 727-6470

Incentivos por Salud de 2020-2021