

# I NEED HEALTH CARE WHERE SHOULD I GO?

Stay healthy and avoid unnecessary medical costs by seeking care in the right place at the right time. Below are examples of health needs and recommendations for where to seek care.

## ROUTINE HEALTH NEEDS

- Regular checkups and screenings, such as a physical
- Immunizations (vaccines)
- Prescriptions and refills
- Referrals to specialists
- Care for a chronic condition, such as diabetes
- General medical advice



**PRIMARY CARE**  
*(doctor's office, clinic, or  
telehealth visit)*

## NON-LIFE-THREATENING INJURY OR ILLNESS

- Infections
- Cold or flu symptoms
- Low-grade fevers
- STD testing and treatment
- Simple fractures (bones not broken through skin)
- Sprains or strains
- Minor cuts, burns, rashes or bites
- Vomiting or diarrhea



**PRIMARY  
CARE**  
*Check with your  
primary care  
provider first*



**URGENT CARE  
CLINIC**  
*Call or walk into  
an urgent care  
clinic if needed*

## IMMEDIATE RISK OF SEVERE INJURY OR DEATH

- Chest pain or other symptoms of heart attack
- Deep cuts, uncontrolled bleeding, severe burns
- Seizures
- Numbness in the face, arm or leg
- Poisoning or overdose
- Difficulty breathing
- Sudden blurred vision, dizziness, weakness, or loss of balance
- Any other life-threatening condition



**HOSPITAL OR  
CALL 911**

- **If you need mental health care or other services**, call 211 or talk to your primary care provider. If you or a loved one is experiencing a mental health crisis, call 988 (national) or 1-800-910-0416 (local).
- **If you need help getting health insurance**, go to [hca.wa.gov](http://hca.wa.gov) or call 1-800-562-3022.
- Many insurance plans and healthcare providers offer **telehealth (online) visits and nurse hotlines**. Check your insurance card or visit your healthcare provider's website.

# NECESITO ATENCIÓN MÉDICA ¿A DÓNDE DEBO IR?

Manténgase saludable y evite costos médicos innecesarios al buscar atención en el lugar correcto en el momento correcto. A continuación, hay varios ejemplos de necesidades de salud y recomendaciones sobre dónde buscar atención y cuidados médicos.

## NECESIDADES DE SALUD DE RUTINA

- Chequeos y exámenes regulares, como un examen físico
- Inmunizaciones (vacunas)
- Recetas y recargas de medicamentos
- Referencias a especialistas
- Atención de una enfermedad crónica, como la diabetes
- Consejo médico de temas generales



### ATENCIÓN MÉDICA PRIMARIA

(consultorio médico, clínica o visita de telesalud videollamada)

## LESIONES O ENFERMEDADES QUE NO AMENAZAN LA VIDA

- Infecciones o fiebres de bajo grado
- Síntomas de resfriado o gripe
- Pruebas y tratamiento de ETS
- Fracturas simples (huesos no rotos a través de la piel)
- Esguinces o torceduras
- Cortes, quemaduras, erupciones o mordeduras menores
- Vómitos o diarrea



### ATENCIÓN MÉDICA PRIMARIA

Consulte con su  
Proveedor  
Primario primero



### CLÍNICA DE ATENCIÓN URGENCIA

Llame o vaya a  
una clínica si es  
necesario

## RIESGO INMEDIATO DE LESIONES GRAVES O MUERTE

- Dolor en el pecho u otros síntomas de ataque al corazón
- Cortes profundos, sangrado incontrolable, quemaduras graves
- Convulsiones
- Entumecimiento en la cara, el brazo o la pierna
- Envenenamiento o sobredosis
- Dificultad para respirar
- Visión borrosa repentina, mareos, debilidad o pérdida del equilibrio
- Cualquier otra condición que ponga en peligro la vida



### VAYA AL HOSPITAL O LLAMA 911

- **Si necesita atención de salud mental u otros servicios**, llame al 211 o hable con su proveedor de atención primaria. Si usted o un ser querido está experimentando una crisis de salud mental, llame al 988 (nacional) o al 1-800-910-0416 (local).
- **Si necesita ayuda para obtener un seguro médico**, visite [hca.wa.gov](http://hca.wa.gov) o llame al 1-800-562-3022.
- Muchos planes de seguro y proveedores de atención médica ofrecen visitas de **telesalud (en línea) y líneas directas de servicios de enfermera**. Consulte su tarjeta de seguro o visite el sitio web de su proveedor de atención médica.