



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

PRIMAVERA 2023  
**be**  
*well*

Una publicación para los miembros de L.A. Care

## ¡Endulce su vida de una manera sana!



La temporada también puede ser un recordatorio para endulzar su vida de una manera sana, al escoger la cantidad y el tipo de endulzantes correctos que come.

Los alimentos endulzados con azúcar pueden saber ricos, pero las calorías pueden acumularse rápidamente y hacer difícil mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre. Cuando se usan endulzantes como el azúcar, la miel y el néctar de agave, menos es mejor. La American Heart Association recomienda limitar la cantidad de azúcar agregada a 9 cucharaditas (36 gramos) por día para la mayoría de los hombres y 6 cucharaditas (25 gramos) por día para la mayoría de las mujeres y niños.

Tome decisiones más sanas, tales como comer frutas, vegetales y granos enteros. Revise la etiqueta de nutrición de sus alimentos y bebidas. En las etiquetas de los alimentos busque palabras que terminen con “osa”, esto puede ayudar a identificar tipos de azúcar como la sacarosa (azúcar de mesa), fructosa (azúcar de la fruta que se encuentra en productos alimenticios como jugos, dulces y paletas) y maltosa. Los sustitutos del azúcar

como los alcoholes de azúcar (sorbitol, xilitol), sacarina (Sweet N Low), aspartamo (Equal), sucralosa (Splenda) y extractos de stevia (Truvia) no tienen calorías significativas ni aumentan el azúcar en la sangre, pero pueden afectar a su salud con mayor hambre y malestar intestinal. Si decide utilizarlos, que sea en pequeñas cantidades.

Los refrescos, jugos y otras bebidas energéticas contienen grandes cantidades de azúcar. Cada porción de 4 gramos de azúcar equivale a 1 cucharadita de azúcar. Una lata de refresco normal de 12 onzas tiene en promedio 39 gramos de azúcar o ¡un poco más de 9 cucharaditas de azúcar! Haga que el agua sea su bebida de preferencia. Hay muchas formas de darle sabor al agua, como con infusiones de menta, albahaca y romero. Una rodaja de limón o de pepino ¡también le dan un buen sabor al agua!

Comer un postre, como un dulce o un pastel, de vez en cuando está bien, siempre que lo equilibre al consumirlo en pequeñas porciones y escogiendo opciones más sanas diariamente.



# Pregúntele al médico: Lo que tiene que saber sobre el asma y las alergias



## P: ¿Qué es el asma?

**R:** El asma es una enfermedad de los pulmones que produce un estrechamiento de las vías respiratorias y dificulta la respiración. Provoca tos, respiración sibilante y opresión en el pecho. Los factores que provocan que los síntomas del asma aparezcan se llaman *causantes* y pueden hacer que los síntomas empeoren. Los causantes no son los mismos para todas las personas.

## P: ¿Qué son las alergias?

**R:** Las alergias son una reacción del cuerpo ante algo inofensivo, como determinados alimentos, los árboles, el polvo o una mascota. Esto provoca estornudos y picazón en los ojos. Tanto el asma como las alergias tienen causantes: cosas que provocan los síntomas. Las alergias pueden hacer que los síntomas de asma empeoren.

## P: ¿Cuáles son algunos de los causantes comunes de la alergia y el asma?

**R:** Algunos de los causantes que pueden provocar que los síntomas aparezcan son:

- Pasto, árboles, plantas y hierbas
- Polvo y moho
- Algunos insectos
- Animales domésticos
- Humo, resfriados o gripe
- Cambios climáticos
- Algunos alimentos
- Olores fuertes

## P: ¿Cómo se tratan las alergias y el asma?

**R:** Hable con su médico sobre el tratamiento para la alergia y el asma. Hay medicamentos para la alergia con receta y de venta libre que pueden aliviar los síntomas.

Haga un **Plan de acción contra el asma escrito con su médico**. Es probable que tome medicamentos con un inhalador. **Los medicamentos de control** se toman todos los días, aunque se sienta bien, para reducir la inflamación de las vías respiratorias y ayudar a prevenir los síntomas del asma.

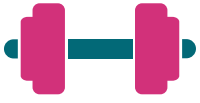
**Los medicamentos de alivio rápido** (en ocasiones llamados medicamentos de rescate) se toman apenas aparecen los signos de advertencia de un ataque de asma.

Para evitar los ataques de alergia y asma, conozca los causantes de sus síntomas y evítelos siempre que pueda. Consulte a su médico con frecuencia para repasar sus causantes, sus medicamentos y su plan de tratamiento.

La salud depende más de nuestros hábitos y nutrición que de los medicamentos.

– John Lubbock





# Pérdida de peso con el Programa de Prevención de la Diabetes

Esta primavera es un buen momento para volver a concentrarse en su salud y L.A. Care está aquí para ayudarle.



Los miembros ahora tienen acceso al Programa de Prevención de la Diabetes desde la comodidad de su hogar.

Este programa incluye un año completo de apoyo de consejeros de salud para realizar pequeños cambios en sus elecciones de alimentos y niveles de actividad. Estos cambios pueden tener un gran impacto en su salud.

Este programa se le brinda de manera gratuita. Para poder participar, debe cumplir los siguientes requisitos:

- Tener al menos 18 años y
- Tener sobrepeso en función de su estatura y su peso
- No tener diabetes
- Tener otros riesgos de desarrollar diabetes (como antecedentes familiares o antecedentes de diabetes gestacional)

Para ver si cumple los requisitos, llame a Diabetes Care Partners al **1.877.227.3889** (TTY 711), de lunes a viernes de 9 a.m. a 6 p.m., hora estándar del Pacífico.

## Las renovaciones de Medi-Cal están de regreso

Es posible que deba tomar medidas para mantener su cobertura. Actualizar su información de contacto ayudará al condado a usar la información más actualizada para su caso. Puede actualizar su información en línea en **benefitscal.com** o llamando al Departamento de Servicios Sociales Públicos (*Department of Public Social Services*, DPSS) del condado de Los Ángeles al **1.866.613.3777** (TTY 711).

Si recibe un paquete de renovación o un aviso solicitando más información, responda lo antes posible. Puede enviar la información por correo, teléfono, en persona o en línea.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para acceder a su cobertura de Medi-Cal, o si se suspendió su cobertura de Medi-Cal, comuníquese con el DPSS o visite **benefitscal.com**.



Si usted obtiene Ingreso Social Suplementario (*Supplemental Security Income, SSI*), informe cualquier cambio de su información de contacto, dirección o número de teléfono, llamando al **1.800.772.1213** (TTY 711) o comuníquese con su Oficina del Seguro Social local.

# ¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas sobre cuánto debe esperar para obtener una cita con el médico? Las citas deben ofrecerse de acuerdo con los plazos que se mencionan a continuación\*:

## Médicos de atención primaria

- Cita de rutina (que no es de urgencia): 10 días hábiles
- Cita de urgencia (sin necesidad de autorización): 48 horas

## Especialistas

- Cita de rutina (que no es de urgencia): 15 días hábiles
- Cita de urgencia (requiere autorización previa): 96 horas

## Cuidado de la conducta

- Cita de rutina (que no es de urgencia): 15 días hábiles (con médicos)
- Cita de rutina (que no es de urgencia): 10 días hábiles (sin intervención de médicos)
- Cita de seguimiento que no es de urgencia: dentro de 10 días hábiles de la cita anterior (sin intervención de médicos)
- Cita de urgencia: 48 horas
- Emergencia que pone en peligro la vida: inmediatamente
- Emergencia que no pone en peligro la vida: 6 horas
- Atención médica de emergencia: inmediata, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

## Fuera del horario de atención:

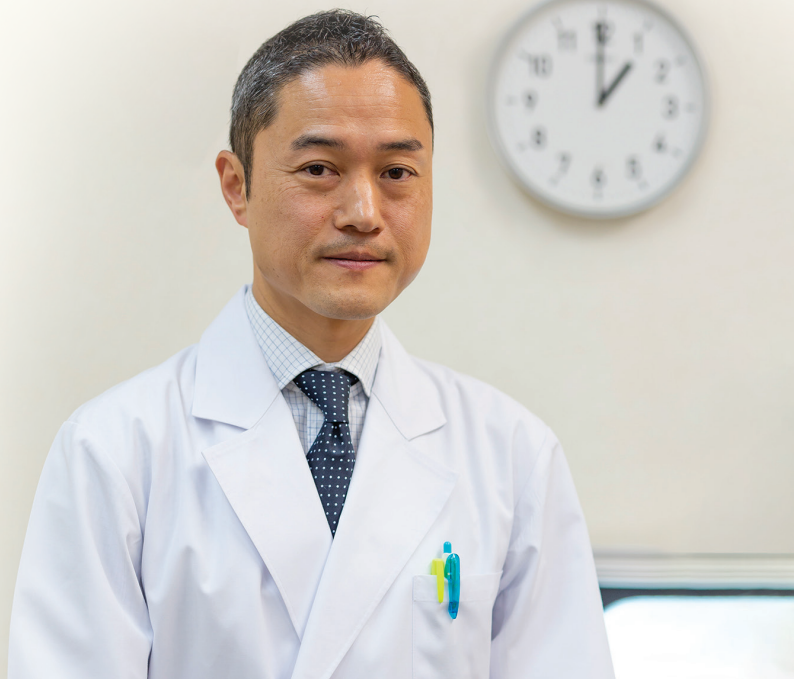
- Acceso: el servicio de grabación o respuesta fuera del horario de atención debe indicar las instrucciones en caso de emergencia para atender las emergencias médicas.
- Acceso: el servicio de grabación o respuesta fuera del horario de atención debe indicar una forma de comunicarse con el proveedor.
- Puntualidad: una grabación o una persona debe indicar que el proveedor devolverá la llamada en un plazo de 30 minutos.

## Puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y en fines de semana o días feriados.

- Los médicos de L.A. Care deben estar disponibles, o tener a alguien disponible, para ayudarle en cualquier momento.
- Si necesita comunicarse con su médico cuando el consultorio esté cerrado, llame al número telefónico del consultorio de su médico. Siga las instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberá regresarle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si tiene problemas para comunicarse con su médico, llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619 (TTY 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un enfermero le dará la información de salud que usted necesita. Recuerde: Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

\*El tiempo de espera aplicable para una cita en particular puede extenderse si el proveedor de atención médica que remite o que le trata ha determinado y anotado en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.



# Cuidamos de usted y de su privacidad

¡L.A. Care sabe que cada miembro es único! Queremos asegurarnos de que reciba la atención médica que es adecuada para usted.



Por eso podemos preguntarle qué idioma prefiere o su raza y etnia. Saber de usted, por ejemplo, si tiene una discapacidad, su identidad de género y orientación sexual nos ayuda a encontrar la atención adecuada para usted.

La información que nos proporciona es voluntaria. Únicamente la utilizamos para asegurarnos de que se sienta seguro y respetado al recibir atención médica. La utilizamos para mejorar los servicios. También nos ayuda a proporcionarle materiales en el idioma y formato de su preferencia. Puede elegir no responder algunas preguntas. La información que nos proporciona está protegida por la ley. Solo podemos compartir lo que usted nos indica con determinadas personas, como sus médicos. Nunca se utilizará para realizar suscripciones o para rechazar beneficios o atención médica.



Si tiene preguntas sobre cómo utilizamos esta información, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711). También puede visitar [www.lacare.org/member-handbook/notice-privacy-practices](http://www.lacare.org/member-handbook/notice-privacy-practices) y leer la Notificación de Prácticas de Privacidad.

## ¿Qué estamos preguntando?

L.A. Care ahora pregunta por los pronombres, la identidad de género y la orientación sexual de los miembros.

Cuando llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909**, los agentes le preguntarán:

- Sus pronombres preferidos (él/lo, ella/la y elle/le, etc.)
- Sexo asignado al nacer (femenino, masculino, desconocido)
- Identidad de género (mujer, hombre, no binario, etc.)
- Orientación sexual (heterosexual, gay o lesbiana, bisexual, etc.)

En todas las opciones, también puede elegir no responder a la pregunta.



### ¿Por qué preguntamos?

L.A. Care valora la equidad en la salud. Algunas veces a las personas lesbianas, gays, bisexuales, trans, queer y más (LGBTQ+) no se les trata bien en la atención médica. Esto puede provocar peores resultados de salud. Como todos los demás, las personas LGBTQ+ merecen calidad de la atención médica. Al preguntar esta información ayudamos a que los miembros obtengan la mejor atención y se sientan seguros y respetados. ¡L.A. Care apoya a nuestra comunidad LGBTQ+!



# Beneficios y servicios de doulas disponibles

¿Tiene un embarazo o lo tuvo en el último año? Si es así, ¡puede beneficiarse de los servicios de doulas! Una doula es una trabajadora de parto que proporciona educación de la salud, defensoría y apoyo físico, emocional y no médico durante el periodo de embarazo, parto y posparto.

Los servicios de doula pueden ayudar a prevenir complicaciones perinatales y a mejorar los resultados de salud de quienes dan a luz y de los bebés. Los estudios han descubierto que las personas que reciben apoyo de doulas durante el embarazo tienen un menor riesgo de cesárea, menor duración del parto, menor uso de epidurales y mayor bienestar emocional.

## ¿Qué se incluye?

### Apoyo prenatal y posparto

- Hable de sus dudas, inquietudes y preferencias individuales relacionadas con el embarazo durante una visita inicial con una doula. También puede elaborar o revisar su plan de nacimiento para su próximo trabajo de parto y parto.
- Hasta ocho visitas adicionales con una doula durante las etapas prenatal y postnatal.

### Apoyo durante el trabajo de parto y el parto

- Una doula puede reunirse con usted donde tiene programado dar a luz y acompañarle a lo largo del trabajo de parto y el parto para ofrecerle apoyo físico y emocional.

### Visitas posparto

- Puede recibir hasta dos visitas posparto prolongadas de 3 horas de una doula después del parto. También tendrá la oportunidad de hablar con la doula sobre sus necesidades tras el parto, de descanso y de apoyo a la lactancia, así como cualquier otra duda, inquietud o preocupación.

### Apoyo después de un aborto o aborto espontáneo

- Al sufrir una pérdida se tienen una serie de necesidades y una doula puede proporcionar apoyo de diversas formas, como:
  - Estar con usted en la sala de emergencias o de parto, o en su hogar.
  - Ofrecer apoyo emocional antes, durante y después de la pérdida.
  - Acompañarle mientras atraviesa las etapas del duelo.
  - Proporcionarle ayuda para crear y practicar rituales de duelo o pérdida.

Si desea recibir los servicios de doulas, comuníquese con su proveedor para obtener una recomendación por escrito.



# Recursos para apoyar el desarrollo de su hijo

El acceso a una evaluación del desarrollo, una intervención temprana y un diagnóstico de discapacidades del desarrollo pueden influir en un desarrollo saludable del niño.



First 5 LA y el Departamento de Salud Pública del condado de Los Ángeles lanzaron Help Me Grow LA (HMG LA) para conectar a las familias con programas gratuitos o de bajo costo que pueden beneficiar el desarrollo de sus hijos. HMG LA también conecta a los servicios y los proveedores locales entre sí para atender mejor a las familias.

HMG LA tiene un centro de llamadas con enlaces de recursos capacitados que ayudan a las familias a navegar por los numerosos programas y servicios disponibles en el condado de Los Ángeles. Además, las familias pueden visitar **HelpMeGrowLA.org**, un sitio web que ofrece información y recursos sobre los hitos en el desarrollo, las evaluaciones y los servicios comunitarios para bebés y niños pequeños.



Los padres y cuidadores también pueden comunicarse con el centro de llamadas al **1.833.903.3972** para obtener más información.

## Los beneficios de farmacia de Medi-Cal ahora están supervisados a través del sistema de Medi-Cal Rx.

Visite el sitio web de Medi-Cal Rx del Departamento de Servicios de Salud (Department of Health Care Services, DHCS) para obtener más información o visite los Servicios de farmacia de L.A. Care a través del siguiente enlace: [lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services](https://lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services).



# Los trabajadores de salud comunitarios ahora están en los Centros Comunitarios de Recursos

¿Necesita ayuda para entender su condición de salud, acceder a atención médica o conectarse con recursos adicionales?

Si es así, puede beneficiarse al ver a un trabajador de salud comunitario (*Community Health Worker*, CHW). Los servicios de CHW están disponibles para los miembros de Medi-Cal de L.A. Care en los Centros Comunitarios de Recursos (*Community Resource Centers*, CRC) locales.

## ¿Qué es un CHW? ¿Qué servicios se brindan en los CRC?

Un CHW es un profesional no clínico capacitado que puede ayudarle a ocuparse de sus condiciones crónicas, sus necesidades de atención médica preventiva y sus necesidades sociales relacionadas con la salud. El objetivo de los servicios de CHW es ayudar a evitar que empeoren enfermedades, discapacidades y otras condiciones de salud, a prologar la vida y a promover la salud y el bienestar físicos y mentales.

### Educación de la salud

- Promueve la salud y aborda los obstáculos para acceder a la atención de la salud mental y física al proporcionar información sobre temas de salud. Esto puede incluir el control y la prevención de enfermedades crónicas o infecciosas y las condiciones de salud perinatales.

### Asistencia de Salud

- Los CHW proporcionan capacitación, referencias o apoyo para ayudarle a:
  - Acceder a la atención médica, entender el sistema de atención médica o comprometerse con su propio cuidado.
  - Conectar con recursos comunitarios como traducciones/interpretaciones médicas o servicios de transporte.

### Pruebas de detección y evaluaciones

- Los CHW pueden proporcionar servicios de detección y evaluación que no requieren una licencia, así como ayudarle a encontrar los servicios de salud adecuados.

### Apoyo individual o defensoría

- Los CHW pueden ayudar a prevenir que empeore una condición de salud, a prevenir lesiones o a prevenir la violencia, específicamente la violencia comunitaria y de pandillas.

Para recibir los servicios de CHW, comuníquese con su proveedor para obtener una recomendación por escrito.







# Community Resource Center

Los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan estamos aquí para servirle. Disfrute de nuestras clases de salud y bienestar en persona que son divertidas, gratuitas y abiertas a todos. Tendrá acceso a una variedad de recursos comunitarios y de atención médica, como clases de salud, nutrición y acondicionamiento físico.

Recuerde que también puede participar en clases en línea gratuitas a demanda, como clases de ejercicio, cocina saludable y mucho más, en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed). Llame al **1.877.287.6290** para obtener más información o ¡visítenos para que nuestro personal del CRC pueda ayudarlo a obtener los servicios que necesita!

## Construyendo comunidades activas, saludables e informadas

- Despensas de comida gratis
- Wi-Fi gratis para servicios de telesalud
- Vinculación con programas de asistencia
- Apoyo de inscripción para Medi-Cal y otros programas de cobertura médica



# ¡Cuide del medioambiente y reciba el boletín informativo *Be Well* en forma electrónica!

¿Desea recibir *Be Well* por correo electrónico? Inscríbese en nuestro sitio web en [lacare.org/be-well](https://www.lacare.org/be-well) para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn.

# ¡L.A. Care busca miembros para que se unan al Grupo de Participación Comunitaria!

¿Desea ayudar a mejorar la atención médica de su familia? ¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar los servicios de salud para sus miembros? Si contestó que sí, entonces L.A. Care quisiera invitarlo a unirse al Grupo de Participación Comunitaria (*Community Engagement Group*, CEG).

Como miembro del CEG, usted recibirá información sobre programas de L.A. Care, capacitaciones sobre temas de salud y habilidades para ayudarle a ser un/a defensor/a de su comunidad. Lo mejor de todo es que conocerá a otros miembros que quieren marcar la diferencia para mejorar la atención médica de más de 2 millones de miembros de L.A. Care en el condado de Los Ángeles.

Si le interesa o tiene preguntas sobre el CEG, envíe un correo electrónico a [coeadvisory@lacare.org](mailto:coeadvisory@lacare.org). Para obtener más información, llame al **Departamento de Colaboración y Extensión Comunitaria** al **1.888.522.2732** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



## La Línea de Enfermería puede ayudarle

¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita recibir asesoramiento médico de manera rápida? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras tituladas responderán sus preguntas sobre salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Reciba consejos sobre cómo evitar la gripe, tratar el resfriado común y mucho más.



Use la audiobiblioteca para escuchar mensajes grabados sobre muchos temas de salud diferentes. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable con un enfermero en línea gratis. Para ingresar a la función de hablar por chat con un enfermero, visite [lacare.org](http://lacare.org) e inicie sesión en "Ingreso para miembros".

# L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care informamos, educamos e involucramos a nuestros miembros. Queremos facultarlo a USTED para que esté bien y feliz con su atención médica. Llegamos a más de 2 millones de miembros por medio del correo postal, el correo electrónico, el teléfono, los sitios web, los boletines informativos ¡e incluso por medio de su médico!

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y como la necesite. Llámenos al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Además, visite nuestro sitio web en [lacare.org](http://lacare.org).



## Números de teléfono importantes

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? Consulte la información de contacto a continuación para obtener ayuda y respuestas.



### L.A. CARE HEALTH PLAN

#### L.A. Care Medi-Cal Plan

**1.888.839.9909** (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

#### L.A. Care PASC-SEIU Health Plan

**1.844.854.7272** (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

#### L.A. Care Medicare Plus

**1.888.522.1298** (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

#### Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care

(Sus centros de salud y bienestar)

**1.877.287.6290** (TTY 711)

#### L.A. Care Covered™

**1.855.270.2327** (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

#### Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para denunciar casos de fraude o abuso)

**1.800.400.4889** (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

#### Servicios de idiomas/interpretación de L.A. Care

**1.888.839.9909** (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

#### Línea de Enfermería de L.A. Care

(para asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)

**1.800.249.3619** (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

### OTROS

#### Servicios de transporte

(Medi-Ride, transporte al médico sin costo)

**1.888.839.9909** (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

#### Carelon Behavioral Health

**1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**)

[beaconhs.com](http://beaconhs.com)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

#### TelaDoc®

**1.800.835.2362** (TTY 711)

(Hable con un médico si necesita atención médica de urgencia)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

**EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911**



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

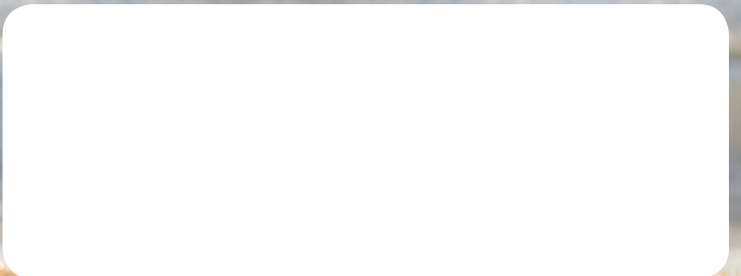
- Pregúntele al médico sobre: Acera del asma y las alergias | 2
- ¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita? | 4
- Beneficios y servicios de doulas disponibles | 6
- La Línea de Enfermería puede ayudarle | 10
- ¡Y mucho más!

PRIMAVERA 2023  
**be**  
*well*

Una publicación para los miembros de L.A. Care

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
LOS ANGELES, CA  
PERMIT NO. 3244

**Información sobre la salud, el bienestar  
o la prevención de enfermedades**



English	ATTENTION: If you need help in your language call <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). These services are free of charge.
Spanish	ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.
Arabic	تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريفيل والخط الكبير. اتصل بـ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.
Armenian	Մենք ունենում ենք հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգախաբեր <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711): Կան նաև օգնական փոփոխվող ու ծառայություններ հարկավորումը ունեցող անհանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Ձանգախաբեր <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:
Cambodian	ចំពោះ ប្រឹក្សា ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនមានការ ដួចផ្តាច់កសាងសរសេរជាអក្សរធំស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬជនដែលមានការប្រើប្រាស់ ក៏អាចក៏បានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។
Chinese	请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如文盲和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711)。这些服务都是免费的。
Farsi	توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بزرگ و چاپ با حروف بزرگ، موجود است. با <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.
Hindi	ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे बड़े और बड़े फॉन्ट में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।
Hmong	CEEb TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.
Japanese	注意日本語での対応が必要な場合は <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。
Korean	유의사항: 귀하/의 언어로 도움을 받고 싶으시면 <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.
Laotian	ເປັນຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ພວກເຮົາຈະສາມາດຊ່ວຍທ່ານໄດ້ໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໄດ້ທຳອິດ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). ຍັງມີຄືນຊ່ວຍເຫຼືອເຊັ່ນການບໍ່ມີຄ່າການສຳນວນຄົນມີການ ເຊັ່ນ ເຮົາຈະສາມາດບໍ່ມີຄ່າສອບນຸມດ້ວຍໂຕເລັກມີໂທຍ ໃຫ້ໄດ້ທຳອິດ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). ການບໍ່ມີຄ່າການບໍ່ມີຄ່າເຮັດໃຫ້ເຮົາໄດ້ຊ່ວຍທ່ານໄດ້.
Mien	LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lora taux <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Liouh lora jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninth mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzing-poke bun hlou mbiute aengx caux aamz mborq benx domh sou se mbenc nzoib bun longc. Douc waac daaih lora <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henx tengx mv zuqc cuotv nyaahn oc.
Punjabi	ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). ਅਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਰਲੇ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.
Tagalog	ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Libre ang mga serbisyo ng ito.
Thai	โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับการเหล่านี้
Ukrainian	УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

La información que se proporciona sobre los beneficios es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios pueden cambiar el 1.º de enero de cada año. Para obtener más información, llame a **Servicios para los Miembros de L.A. Care** al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

*Be Well* es una publicación de noticias de L.A. Care para los miembros de L.A. Care Health Plan.

Si desea recibir la información de este boletín informativo en otro idioma o formato, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

**Declaración de no discriminación y accesibilidad**  
L.A. Care cumple con todas las leyes estatales y federales de derechos civiles aplicables y no discrimina ilegalmente, no excluye a las personas ni las trata diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

lacare.org

©2023 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.