



## ¡Reciba el año nuevo como una persona nueva!

Para volver a la normalidad después de los días festivos, trate de retomar una forma de vida más equilibrada.

### Vuelva a los alimentos básicos

Fíjese en los tipos de alimentos que hay en sus alacenas y vea qué cantidad come de ellos. Lo mejor es comer porciones moderadas de alimentos variados.

- Haga las compras al menos una vez a la semana. Ponga muchos vegetales en su carrito.
- Cocine más comidas en casa en lugar de comer fuera.
- Coma menos alimentos procesados como papas fritas y bebidas dulces.
- Haga del agua su bebida principal.

### Haga del ejercicio un pasatiempo

Una excelente manera de volver a la rutina es mover más el cuerpo. Cualquiera puede hacer ejercicio; ¡el truco es encontrar el tipo adecuado para usted!

- Intente realizar paseos cortos todos los días.
- Añada estiramientos, yoga o usar pesas livianas para variar.
- Comience un pasatiempo en el que mueva el cuerpo: caminar, andar en bicicleta o bailar.
- Comparta la diversión y haga ejercicios con un amigo.



### Duerma lo suficiente

Nuestros hábitos de sueño afectan cómo nos sentimos durante el día. Si ha estado traspasando, madrugando o durmiendo hasta tarde, trate de retomar (o comenzar) una rutina de sueño saludable.

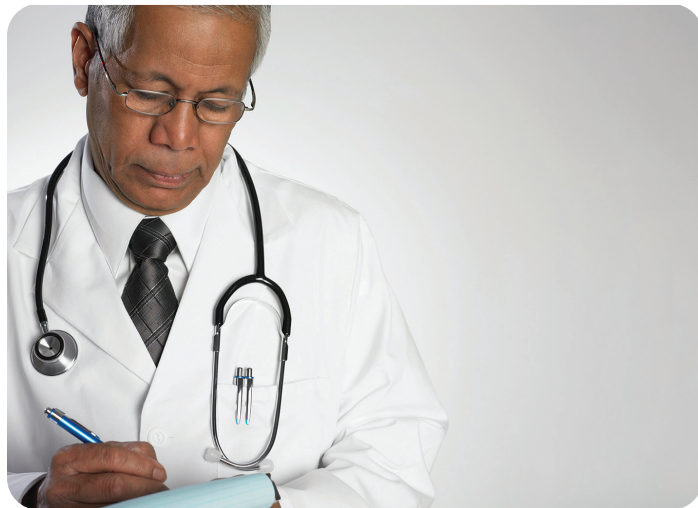
- Intente dormir de 7 a 8 horas por noche.
- Acuéstese y despiértese aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Evite usar pantallas como la televisión o los teléfonos celulares justo antes de ir a dormir o en la cama.
- Mantenga el dormitorio lo más oscuro posible.
- Use tapones para los oídos si el ruido es un problema.

# Las instrucciones del médico: recuerde tomar los medicamentos todos los días según las indicaciones!

¿Sabía que el 50% de las veces los medicamentos se toman en forma incorrecta? Hay muchas razones por las que la gente deja de tomar sus medicamentos. Esto puede ser un problema, especialmente si está tomando medicamentos para el colesterol alto, la presión arterial o la diabetes. No tomar los medicamentos puede empeorar su salud y provocar más visitas al hospital.

## Consejos para facilitar la toma de sus medicamentos

- Tome los medicamentos en el mismo horario todos los días (por ejemplo, después de cepillarse los dientes por la mañana o de prepararse para acostarse).
- Programe una alarma.
- Use un pastillero.
  - Vuelva a llenar su pastillero en el mismo horario cada semana (por ejemplo, todos los domingos por la noche después de la cena).
- Lleve un "calendario de medicamentos".
  - Marque el calendario cada vez que tome sus medicamentos.
- Pida a su médico que le dé otros medicamentos.
  - Si paga demasiado por sus medicamentos actuales, pida a su médico que le recete una alternativa que sea menos costosa.
  - Si cree que está experimentando efectos secundarios por sus medicamentos, su médico puede ajustar la dosis o cambiar a una alternativa con menos efectos secundarios.
- Inscríbase al servicio de pedidos de farmacia por correo.
  - Esto puede ayudarle a que le entreguen sus medicamentos en la puerta de su casa.
  - Si desea inscribirse en el servicio de pedidos por correo de L.A. Care, llame a Ralphs Pharmacy al **1.213.452.0830**.



- Pida a su médico un suministro de medicamentos para 90 días, para no tener que ir a la farmacia tan a menudo.
- Lleve una lista de los medicamentos que está tomando.
  - Pida a su farmacia que le dé una lista de sus medicamentos actuales o haga su propia lista.
  - Puede llevar la lista a su médico para que sepa lo que está tomando.
  - Asegúrese de actualizar su lista de medicamentos si hay un cambio en ella o en la forma en que los toma.

Si está en desacuerdo o no entiende sus medicamentos, no tenga vergüenza de pedirle más información a su médico o farmacéutico.



## Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos llamada formulario y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en [lacare.org](http://lacare.org). También encontrará información sobre los límites o las cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos sobre cómo usar el formulario.

# ¡Vacúnese contra la gripe!

Si todavía no se ha vacunado GRATIS contra la gripe esta temporada, ¡hágalo hoy mismo! Vacunarse contra la gripe es fácil y gratis para los miembros de L.A. Care. Simplemente visite a su médico o vaya a la farmacia y muestre su tarjeta de identificación del miembro de L.A. Care.

Con los riesgos continuos de COVID-19, mantenga los hábitos saludables esta temporada de gripe:

- ✓ Vacúnese contra la gripe.
- ✓ Lávese las manos o use desinfectante para manos con frecuencia.
- ✓ Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- ✓ Siga las pautas locales relativas al uso de mascarillas y al distanciamiento social debido al COVID-19.

Si tiene más de 65 años, pregúntele a su médico acerca de recibir una vacuna contra la neumonía.



## ¿Qué es la conciliación de medicamentos?

La conciliación de medicamentos es una revisión de todos sus medicamentos y suplementos. Esto lo hace su equipo de atención médica y se debe realizar en cada visita. Su médico necesita saber acerca de los nuevos medicamentos y de los cambios en los actuales.

Visite a su médico dentro de los 30 días posteriores a su salida del hospital. Aquí tiene algunos consejos:

- 1 Siempre lleve una lista de sus medicamentos actuales. Tenga el nombre, la dosis y la frecuencia con la que los toma. Incluya la forma y el motivo por el que los está tomando.
- 2 Anote los medicamentos de venta libre (*Over-The-Counter*, OTC) en su lista. Incluya las vitaminas y las hierbas.
- 3 Programe una visita al médico apenas salga del hospital. Revise esta lista con su médico.

## Nuevo número para el apoyo a la salud mental

Las personas que padecen una crisis de salud mental pueden llamar al **988** y se conectarán en vivo con una red de profesionales de asesoría capacitados para brindar apoyo durante una crisis. El nuevo número es fácil de recordar y puede conectarle con los recursos apropiados para ayudarlo durante una crisis de salud mental.



Para obtener servicios de salud mental continuos, puede llamar a Beacon Health Options al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**), donde se conectará con el personal que pueda brindarle una referencia a un terapeuta o un psiquiatra capacitado para ayudarlo con sus necesidades de cuidado para los trastornos de la conducta.



## Siéntase mejor pronto sin antibióticos

Los antibióticos son medicamentos que sirven para tratar infecciones provocadas por bacterias.

No funcionan contra virus como la gripe, el resfriado común o el COVID. De hecho, el uso de antibióticos cuando no son necesarios puede hacer que no surtan efecto más adelante.

Tome los antibióticos de la manera correcta:

- Tómelos solo cuando se los receta su médico.
- No los comparta con otros.
- Termine todas las píldoras, incluso si comienza a sentirse mejor; no las guarde para otra ocasión.

La buena noticia es que hay cosas que puede hacer para sentirse mejor pronto, sin antibióticos.

- Quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela y descanse lo suficiente.
- Beba mucho líquido.
- Coma una dieta saludable con muchas frutas y verduras.
- Use medicamentos de venta libre para el resfriado y la gripe para controlar los síntomas, si es necesario.



## Programas de visita a domicilio sin costo

Si está embarazada o es mamá por primera vez, es posible que necesite ayuda.

La buena noticia es que existen programas de visita a domicilio sin costo alguno. Las mujeres que se inscriben en programas y servicios de visita a domicilio tienen más probabilidades de tener una buena experiencia de parto y mejores resultados en el parto.



### Un trabajador de visita a domicilio puede:

- ✓ ser una fuente de consuelo y aliento durante y después del embarazo
- ✓ ayudar para que aprenda a amamantar
- ✓ conectar a las familias con otros recursos

Para encontrar los programas adecuados para usted, visite <https://edirectory.homevisitingla.org/>. Complete el cuestionario y conozca los diferentes tipos de programas. Para obtener más información o recursos sobre el embarazo, visite [lacare.org/pregnancy](https://lacare.org/pregnancy).

# Disfrute las clases GRATUITAS en nuestros Centros Comunitarios de Recursos.



## Community Resource Center

Las puertas de los Centros Comunitarios de Recursos (*Community Resource Centers, CRC*) de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan estamos aquí para servirle. Acceda a una serie de recursos comunitarios y de atención médica, como clases de salud, nutrición y ejercicio físico. También puede participar en clases gratuitas a pedido, 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.

# Solo tiene que llamarnos para obtener ayuda en su idioma

Usted puede recibir servicios las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso servicios de interpretación y de lenguaje de señas americano sin costo. Es mejor que haya un intérprete profesional presente en su cita médica. No debe llevar como intérpretes a amigos, familiares ni niños, excepto en una emergencia. Llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711) al menos 10 días hábiles antes** de su cita.



## Un poco de información puede servir de mucho



Todos tenemos necesidades individuales. L.A. Care a veces hará preguntas para ayudarnos a comprender las necesidades particulares de nuestros miembros, como “¿cuál es su raza?” o “¿cuál es su idioma preferido por escrito o hablado?”. Compartir esta información siempre es voluntario, pero ayuda a L.A. Care a comprender mejor sus necesidades, crear nuevos programas y mejorar los servicios para todos los miembros.

La ley estatal obliga a L.A. Care a obtener información sobre raza, etnia y preferencias de idioma. También es posible que le hagamos preguntas sobre orientación sexual o si tiene una discapacidad. Compartir esta información con L.A. Care es opcional, pero puede ayudarle a recibir la atención que necesita, cuando la necesita.

También puede ayudarnos a saber si necesita acceso a servicios, como recibir materiales por escrito en el idioma o formato de su preferencia. También puede recibir acceso a nuestros servicios de interpretación sin costo, los cuales están disponibles las 24 horas

del día, los 7 días de la semana, incluido el lenguaje de señas americano. Tal vez se pregunte: “¿Está segura mi información?” La respuesta es sí. L.A. Care valora y protege su privacidad y solo tiene permitido usar o divulgar esta información para fines limitados a usuarios autorizados. Su privacidad es tan importante para nosotros como su salud.

Recuerde: la información que proporciona nunca se utiliza para denegar cobertura o beneficios. L.A. Care no usa los datos demográficos de los miembros para realizar suscripciones de seguros, establecer tarifas ni determinar beneficios. Su raza, etnia y preferencias de idioma solo se utilizan para ayudarnos a brindarle atención médica adaptada a sus necesidades individuales.

¿Tiene alguna pregunta acerca del uso de su información personal o desea brindarnos información actualizada? Para obtener ayuda, llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



# Infórmese sobre su cobertura

Cuando se inscriba en L.A. Care por primera vez y luego cada año recibirá un paquete de información importante sobre su cobertura de atención médica. Léalo y llámenos si tiene alguna pregunta. Puede visitar el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** para obtener la información que aparece a continuación y mucho más:

## Información básica

- Qué beneficios y servicios *están* cubiertos.
- Qué beneficios y servicios *no están* cubiertos.
- Cómo toma decisiones su plan de salud sobre cuándo los nuevos tratamientos se convertirán en beneficios.
- Qué atención médica puede y no puede recibir cuando se encuentra fuera del condado de Los Ángeles o de la red de L.A. Care.
- Cómo acceder a atención médica cuando está fuera del condado de Los Ángeles.
- Cómo cambiar de médico de atención primaria (*primary care physician*, PCP) o recibir atención médica de su PCP.
- Cómo obtener información sobre los médicos.
- Cómo obtener una referencia para recibir atención médica especializada o ir al hospital.
- Qué hacer cuando necesita atención médica de inmediato o el consultorio está cerrado.
- Qué hacer si tiene una emergencia.
- Cómo obtener sus medicamentos recetados, otra información sobre los programas de farmacia y actualizaciones.
- Copagos y otros cargos.
- Qué hacer si recibe una factura.
- Guía para saber qué hacer para que usted y su familia se mantengan saludables.
- Cómo su plan de salud evalúa la nueva tecnología para decidir si debería ser un beneficio cubierto.
- Cómo presentar una queja.

## Programas especiales

L.A. Care ofrece los siguientes programas especiales:

- **Programas de Mejora de la Calidad** para mejorar la calidad de la atención médica equitativa, la seguridad y los servicios para nuestros miembros. Estos programas evalúan nuestro progreso para poder alcanzar nuestras metas, ofrecen servicios de calidad equitativos y decidir qué deberíamos cambiar.
- **Programas de Administración de la Atención Médica** para los miembros que tienen necesidades médicas difíciles.

## Cómo se toman las decisiones sobre su atención médica.

- La forma en que los médicos y el personal toman decisiones sobre su atención médica basándose únicamente en sus necesidades y sus beneficios. No alentamos a los médicos a proporcionar menos atención médica de la que usted necesita, y tampoco se les paga para que denieguen la atención médica.
- Cómo comunicarse con nosotros si desea obtener más información sobre cómo se toman las decisiones sobre su atención médica.
- Cómo apelar una decisión sobre su atención médica, incluida una revisión independiente externa.

## Asuntos de los miembros

- Sus derechos y responsabilidades como miembro de un plan de salud.
- Cómo expresar sus inquietudes si no está satisfecho.
- Qué hacer si se le cancela su membresía en el plan.
- Cómo L.A. Care protege y usa su información médica personal.
- Cómo obtener ayuda si habla un idioma diferente.

# 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 biblioteca de audios 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/a en línea gratis. Para la función de hablar por chat con un enfermero/a, visite **lacare.org** e inicie sesión al hacer clic en "Member Sign In" (Registro para miembros).

# Números de teléfono importantes

## L.A. Care Covered™ Direct

1.855.270.2327 (TTY 711)

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

## Centro de Recursos Familiares de L.A. Care

1.877.287.6290 (TTY 711)

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

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

(para informar de un fraude o abuso) 1.800.400.4889 (TTY 711)

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

## Educación de la salud de L.A. Care

1.855.856.6943 (TTY 711)

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

## Servicios de Idiomas e Interpretación de L.A. Care

1.855.270.2327 (TTY 711)

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

## Línea de Enfermería de L.A. Care

(para obtener consejos médicos que no sean de emergencia)

1.800.249.3619 (TTY 711)

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

## Beacon Health Options

(cuidado para los trastornos de la conducta)

1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)

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

## TelaDoc®

1.800.835.2362 (TTY 711)

(Hable con un médico para necesidades de atención médica de urgencia)

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



¿Le gustaría recibir el boletín Stay Well por correo electrónico?

Suscríbese ahora en [lacare.org/stay-well](http://lacare.org/stay-well). ¡Así de simple!

## Nondiscrimination and Accessibility Statement

L.A. Care complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

L.A. Care Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

## Language Assistance Services in Your Language

English	ATTENTION: If you need help in your language call 1.855.270.2327 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1.855.270.2327 (TTY: 711). These services are free of charge.
Spanish	ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1.855.270.2327 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1.855.270.2327 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.
Arabic	يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، اتصل بـ 1.855.270.2327 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بربل والخط الكبير. اتصل بـ 1.855.270.2327 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.
Armenian	Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1.855.270.2327 (TTY: 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հարկավորություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատպիով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանզանահարեք 1.855.270.2327 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:
Cambodian	ចំណាំ: បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1.855.270.2327 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជា ឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រ័ត ក៏អាចបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1.855.270.2327 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។
Chinese	请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 1.855.270.2327 (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, 也是方便使用的。请致电 1.855.270.2327 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。
Farsi	توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1.855.270.2327 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بربل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1.855.270.2327 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.
Hindi	ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1.855.270.2327 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े पटि में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। 1.855.270.2327 (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 1.855.270.2327 (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 1.855.270.2327 (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 1.855.270.2327 (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。1.855.270.2327 (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: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1.855.270.2327 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1.855.270.2327 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.
Punjabi	ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1.855.270.2327 (TTY: 711). ਅਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1.855.270.2327 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1.855.270.2327 (TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1.855.270.2327 (TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.
Tagalog	ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1.855.270.2327 (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 1.855.270.2327 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyo ng ito.
Thai	โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพทไปที่หมายเลข 1.855.270.2327 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังมีพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพทไปที่หมายเลข 1.855.270.2327 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1.855.270.2327 (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 1.855.270.2327 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí



**L.A. Care**  
Covered™ Direct

**En esta edición**

¡Reciba el año nuevo como una persona nueva!.....	1	Siéntase mejor pronto sin antibióticos.....	4
Las instrucciones del médico: recuerde tomar los medicamentos todos los días según las indicaciones. ....	2	Programas de visita a domicilio sin costo .....	4
Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care.....	2	Disfrute las clases GRATUITAS en nuestros Centros Comunitarios de Recursos.....	5
¡Vacúnese contra la gripe! .....	3	Solo tiene que llamarnos para obtener ayuda en su idioma .....	5
¿Qué es la conciliación de medicamentos?.....	3	Un poco de información puede servir de mucho.....	5
Nuevo número para el apoyo a la salud mental.....	3	Infórmese sobre su cobertura .....	6
		La Línea de Enfermería puede ayudarle.....	6

INVIERNO DE 2023

# stay well

Un boletín informativo para los miembros de L.A. Care Covered™ Direct

PRSRT STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Los Angeles, CA  
Permit No. 3244



*Feliz*  
**Año Nuevo**

L.A. 105-37-0123