

## Colaboración entre L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan para la apertura de nuevos Centros de Recursos Comunitarios

Nos complace compartir que L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan operarán conjuntamente los Centros de Recursos Comunitarios abiertos a los residentes en todo el Condado de Los Ángeles. Estamos comprometidos a ayudarlo a usted, a su familia y a sus amigos a mantenerse activos, saludables e informados. Debido a que creemos que la atención médica debe ser local, estamos trayendo nuestros nuevos Centros de Recursos seguros, divertidos e inclusivos a su comunidad. Los Centros de Recursos ofrecerán muchos programas y clases gratuitos para la comunidad, así como servicios personalizados sin costo para los miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise.

L.A. Care y Blue Shield Promise Health Plan lo invitan orgullosamente a visitar nuestro primer Centro de Recursos Comunitarios en Pomona. Los planes operarán un total de 14 centros de recursos comunitarios, incluyendo nuevas ubicaciones y centros existentes remodelados. Una vez que estén completamente operativos, los centros atenderán a más de un millón de residentes anualmente.

### ¿Qué es un Centro de Recursos Comunitarios?

Los Centros de Recursos son un espacio divertido en su comunidad local con programas y clases gratuitos únicos para satisfacer sus necesidades. Están abiertos a todos y ofrecen:

- Clases de educación de la salud
- Pruebas de detección de salud preventiva



- Clases de nutrición y cocina saludable
- Nutrición para el bienestar con un nutricionista titulado
- Asistencia de servicios sociales (vivienda, ayuda financiera, programas de alimentos)
- Grupos de apoyo
- Ayuda en el centro para la inscripción en Medi-Cal

El Centro de Recursos Comunitarios de Pomona de L.A. Care y Blue Shield Promise Health Plan está ubicado en 696 W. Holt Avenue. El horario es de lunes a viernes de 9 a.m. a 6 p.m. y los sábados de 9 a.m. a 1 p.m. Está cerrado los domingos. Para obtener más información, visite [activehealthyinformed.org](http://activehealthyinformed.org).

¡Visítenos hoy!





# Pregúntele al médico: La diabetes y usted

## P: ¿Qué es la diabetes?

**R:** La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando la glucosa en sangre, también llamada azúcar en sangre, es demasiado alta. Es la fuente principal de energía y proviene de los alimentos que consume.

## P: ¿Qué puedo hacer si tengo diabetes?

**R:** Una de las mejores cosas que puede hacer por usted mismo cuando tiene diabetes es mantener su nivel de azúcar en sangre a un nivel saludable. ¡Esto no solo ayuda a prevenir las complicaciones de la diabetes, sino que le ayuda a seguir haciendo las cosas que más le gustan!

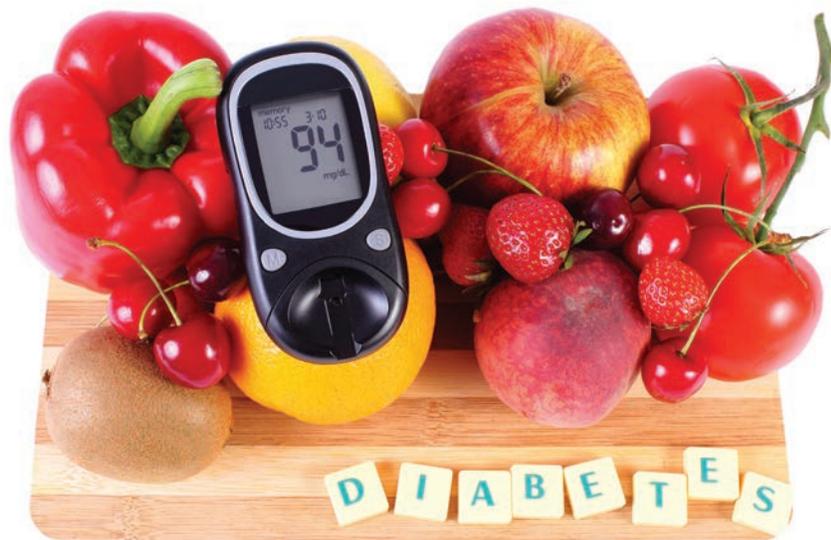
## P: ¿Qué puedo aprender en una clase de educación sobre diabetes?

**R:** Las clases de educación sobre diabetes de L.A. Care le ayudarán a aprender cómo:

- comer más saludable
- ser activo y mantenerse activo
- controlar el nivel de azúcar en sangre que es demasiado bajo o demasiado alto
- tomar sus medicamentos de la manera correcta
- vivir bien con el estrés diario de la diabetes

Las clases se ofrecen en grupo o individualmente por teléfono. Todas las clases son impartidas por un nutricionista titulado o un especialista en educación y atención de la diabetes.

La mayoría de los miembros que toman estas clases pueden bajar el azúcar en sangre. ¡Usted también puede!



Para obtener más información, llame a la **Unidad de Educación para la Salud** de L.A. Care al **1.855.856.6943**.

# My Health In Motion™

## Bienestar en línea personalizado

¿Sabía que tiene información de salud y bienestar a su alcance? Con solo unos cuantos clics o deslizamientos, puede acceder a un amplio rango de actividades y herramientas para la salud en línea. ¡Ya sea que quiera dejar de fumar, perder peso o manejar el estrés, el sitio **My Health In Motion™** de L.A. Care tiene algo para usted! Le permite ir con facilidad a su propio ritmo desde su computadora o teléfono. No hay necesidad de hacer citas, trasladarse o esperar. Inicie una sesión en cualquier momento del día o de la noche que se adapte a sus necesidades. Ingrese a **lacare.org** y haga clic en la pestaña “**My Health In Motion™**” para ver todas las herramientas divertidas que pueden ayudarle a mantenerse saludable. Encontrará:

- Una encuesta de estilo de vida seguida de un informe de salud personal
- Guías interactivas sobre hacer ejercicio, comer de manera saludable, dejar de fumar y controlar su peso
- Monitores de salud para ayudarle a alcanzar sus metas relacionadas con la salud
- Talleres interactivos en línea sobre salud
- Una biblioteca con información médica
- Recetas y planes de alimentación saludables

Con **My Health In Motion™** incluso puede enviar mensajes a su consejero de salud, entrenador o dietista. ¡Haga que un profesional calificado de la salud responda a sus preguntas personales de salud!



Si tiene preguntas o necesita ayuda con **My Health In Motion™**, llame al Departamento de Educación de la Salud de L.A. Care al **1.855.856.6943**.

# Vivir con asma: Lo que usted necesita saber



Si vive con asma, asegúrese de hablar con su médico sobre lo que es adecuado para usted.

El asma puede variar de leve a crónico y puede cambiar según la edad. Los ataques de asma pueden comenzar debido al ejercicio, los cambios en las estaciones, fumar, la mala calidad del aire y otras razones. Durante un ataque de asma, las vías respiratorias se vuelven pequeñas, lo que dificulta la respiración.

Existen dos dispositivos que administran medicamentos a los pulmones para ayudarlo a sentirse mejor cuando tiene asma: inhaladores de control y de rescate. Los inhaladores de control ayudan a prevenir los ataques de asma antes de que empiecen. Los inhaladores de rescate proporcionan medicamento de alivio rápido cuando tiene un ataque. Abren las vías respiratorias rápidamente para detener un ataque de asma. Si no tiene un inhalador, hable con su médico para obtener uno. También es importante tener un **Plan de Acción Contra el Asma**, un plan por escrito que incluya:

- Cómo usar un medidor del flujo máximo para saber si su asma está bajo control.
- Cómo lidiar con los síntomas del asma.
- Cómo y cuándo tomar el medicamento.
- Cómo evitar los causantes del asma.



¡Tener su inhalador y un **Plan de Acción Contra el Asma** puede ayudarlo a mantener el asma bajo control para que pueda respirar mejor!



Coma bien.  
Muévase a diario.  
Hidrátese con frecuencia.  
Duerma mucho.  
Ame su cuerpo.



# Expansión de Medi-Cal para adultos jóvenes



¡Una gran noticia! A partir del 1.º de enero de 2020, Medi-Cal amplió la cobertura completa a la población de adultos jóvenes de entre 19 y 25 años, independientemente de su estado migratorio, si cumplen con todos los demás requisitos de elegibilidad para el programa Medi-Cal.

Medi-Cal de cobertura completa significa que los jóvenes pueden acceder a los servicios de salud de forma gratuita o a bajo costo, incluidos los servicios preventivos, como chequeos anuales, atención dental y medicamentos.

Puede obtener más información llamando a **Servicios para los Miembros de L.A. Care al 1.888.839.9909 (TTY 711)** o visítenos en línea en **lacare.org**.

## Robo de identidad médica: Cómo mantenerse seguro

Si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social, usted podría convertirse en una víctima del robo de identidad médica. Pueden usar su información para ver al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas en su nombre. El robo de identidad médica puede afectar su calificación crediticia y puede dañar su salud. Si su expediente médico tiene información falsa, usted podría recibir un tratamiento equivocado.



### Algunos consejos para protegerse contra el robo de identidad médica son:

- No confíe en desconocidos que le ofrezcan servicios médicos gratuitos o con descuento.
- Archive los documentos y destruya lo que no necesita.
- Conserve los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- Nunca comparta sus datos con personas que dicen que son cobradores. Si realmente son cobradores, ya deberían tener su información.
- Revise sus facturas médicas, sus estados de cuenta (si corresponde) o su Explicación de Beneficios. Revise que no haya artículos o servicios que usted no recibió. Si ve algo raro o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica.

Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o Explicación de Beneficios, o si cree que hay algún error, llame a **Servicios para los Miembros de L.A. Care al 1.888.839.9909 (TTY 711)**.

# Concientización sobre los trastornos por consumo de sustancias

En nuestra sociedad, muchos estadounidenses están experimentando dificultades con la adicción al alcohol o las drogas, también conocida como trastorno por consumo de sustancias (*Substance Use Disorder, SUD*). Según el Departamento de Salud Pública de Los Ángeles, 20 millones de personas necesitan algún tipo de tratamiento para el trastorno por consumo de sustancias.

La adicción es una enfermedad en la que uno no puede dejar de beber o consumir drogas. Tener un SUD puede ser perjudicial para el cuerpo y llevar a otros problemas que afectan la salud mental y las relaciones con familiares, amigos y empleadores.

El SUD se considera una enfermedad porque causa cambios negativos en el cerebro que puede afectar el comportamiento y la capacidad de tomar decisiones acertadas. Además, el cuerpo puede volverse dependiente en el consumo de la sustancia y el individuo puede enfermarse cuando no consume alcohol o drogas. Esto puede poner en peligro la vida y, en ocasiones, causar la muerte, sin atención médica o tratamiento adecuado.

No todos los que consumen alcohol o drogas tienen una adicción, pero la incapacidad para controlar o parar puede ser una señal para buscar tratamiento y apoyo.



No hay una sola causa de adicción, pero es prevenible. Hay muchos recursos disponibles y programas diseñados para satisfacer las necesidades de un individuo.

## Tipos de tratamiento:

- Terapia grupal o individual
- Administración de casos y de atención médica
- Administración de medicamentos
- Servicios de asistencia para la recuperación
- Manejo de la abstinencia (desintoxicación)
- Programa de recuperación en centros residenciales (*Recovery Bridge Housing*)
- Centro de tratamiento residencial

Los programas están disponibles para pacientes hospitalizados o ambulatorios, para adultos y adolescentes, que reúnan los requisitos para Medi-Cal. Visite a su médico de atención primaria y acceda a los recursos para los trastornos de la conducta ofrecidos por L.A. Care Health Plan a través de **Beacon Health Options** al **1.877.344.2858** (TTY 711).

# ¡Sus Centros de Salud y Bienestar!



**Centros de Recursos Familiares™**

¡Venga a los **Centros de Recursos Familiares (FRCs)** de L.A. Care para mejorar su salud y para incrementar su conocimiento con una variedad de clases y servicios que son **GRATUITOS** y están **DISPONIBLES** para todos! Los Centros ofrecen clases como Reanimación Cardiopulmonar (RCP), Baile, Cocina Saludable,

Crianza, Yoga, Zumba®, clases para niños y mucho más. ¡Gane premios cuando asista a seis clases de educación de la salud y obtenga un regalo!

Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una Orientación para Miembros para aprender cómo obtener una tarjeta de identificación de miembro, elegir o cambiar un médico y surtir una receta. En los Centros, los miembros de L.A. Care también pueden hablar con un representante de Servicios para los Miembros o con un administrador de atención médica para obtener más información sobre los beneficios de su plan de salud.

Contamos ahora con seis **FRCs** convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles. Para obtener más información y conocer el calendario de clases, visite [lacare.org/frc](http://lacare.org/frc) o llame al 1.877.287.6290 (TTY 711).

**Boyle Heights**  
(The Wellness Center)  
Teléfono: **213.294.2840**

**East L.A.**  
Teléfono: **213.438.5570**

**Inglewood**  
Teléfono: **310.330.3130**

**Lynwood**  
Teléfono: **310.661.3000**

**Pacoima**  
Teléfono: **213.438.5497**

**Palmdale**  
Teléfono: **213.438.5580**

## Nuestra 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. Enfermeros titulados 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.

También puede usar la biblioteca de audio para obtener más información sobre muchos temas diferentes relacionados con la salud. Llame al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable con un enfermero en línea de manera gratuita. Visite [lacare.org](http://lacare.org) e inicie sesión en el registro para miembros para acceder a la función para hablar por chat con un enfermero.

# Usted está cubierto por el Formulario de L.A. Care



El Formulario de L.A. Care es una lista aprobada de medicamentos cubiertos para los miembros de L.A. Care. Se revisa y actualiza mensualmente para mayor seguridad y efectividad. El Formulario y las actualizaciones están disponibles en línea en [lacare.org](https://www.lacare.org).

## Cómo usar el Formulario

- Los medicamentos del Formulario se enumeran por su nombre genérico y marca de la siguiente manera: Nombre genérico (NOMBRE DE MARCA)
- Si solo el medicamento de marca está en el mercado, solo eso mostrará: NOMBRE DE MARCA
- Los medicamentos se pueden buscar en el Formulario en línea por nombre genérico o de marca, o categoría terapéutica. Usar la función “Ctrl + F” o el índice lo hace fácil.

## Medicamentos genéricos y de marca

- Los medicamentos genéricos y de marca están cubiertos.
- Los medicamentos genéricos son seguros y rentables.
- Los medicamentos de marca se utilizan cuando un medicamento genérico no está disponible.

## Medicamentos no incluidos en el Formulario

Los medicamentos que no figuran en el Formulario no están cubiertos (no incluidos en el formulario).

## Cobertura de beneficios y limitaciones

### Límites de cantidad (*Quantity Limits, QL*):

algunos medicamentos tienen límites de cantidad por razones de seguridad o costo.

**Terapia de pasos (*Step Therapy, ST*):** requiere probar primero uno o más medicamentos (proceso paso a paso).

## Proceso de solicitud de medicamentos

El proceso de solicitud de medicamentos requiere una solicitud de autorización previa (*Prior Authorization, PA*) de parte de su médico. Los siguientes medicamentos necesitan una PA:

- medicamentos no incluidos en el Formulario
- medicamentos del Formulario que requieren seguridad o revisiones de costos
- medicamentos del Formulario que exceden los límites de cantidad (QL)
- medicamentos de terapia de pasos (ST) que no pasan por el proceso normal de paso a paso
- medicamento de marca cuando el genérico está disponible

Se puede dar la aprobación para una necesidad médica documentada, de lo contrario se denegará la solicitud.

## Exclusiones de beneficios generales (no cubiertos)

- medicamentos para uso cosmético
- medicamentos para la infertilidad
- medicamentos experimentales
- medicamentos extranjeros

El proceso de solicitud de medicamentos no está disponible para medicamentos excluidos, pero las solicitudes rechazadas pueden ser apeladas.

# ¿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 (que requiere autorización previa): 96 horas

¿Sabía que 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 ponerse en contacto 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 lo 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.*



# 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 y el portal para miembros en **lacare.org**.

## L.A. Care busca miembros para que se unan a los Comités de Asesoría de la Comunidad

¿Quiere saber cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar sus servicios? L.A. Care busca a personas para que se unan a los **Comités de Asesoría de la Comunidad (CACs)**. Como miembro de un CAC, usted puede ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios a los que brindamos servicios. ¡Su voz realmente puede 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!

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.





# Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud o sus beneficios?  
Llame directamente a su plan de salud o llame a L.A. Care Health Plan.

## L.A. CARE

### L.A. Care Health 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 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 Cal MediConnect

**1.888.522.1298** (TTY 711)

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

### Centros de Recursos Familiares 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)

### L.A. Care Covered™

**1.855.270.2327** (TTY 711)

### 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 e 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 recibir asesoramiento médico  
en situaciones 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

## OTROS

### Servicios de transporte

(Medi-Ride, transporte sin costo al médico)

**1.888.839.9909** (TTY 711)

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

### Beacon Health Options

(atención médica para los trastornos de la conducta)

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

**beaconhs.com**

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

## EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911

# ¡Vuélvase ecológico y reciba Be Well vía electrónica!

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Be Well* por correo electrónico?  
Inscríbese ahora en **lacare.org/be-well**. Síguenos en Facebook, Twitter y LinkedIn.



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

**EN ESTE VOLUMEN:**

- Pregúntele al médico: La diabetes y usted | 2
- Vivir con asma: Lo que usted necesita saber | 4
- Expansión de Medi-Cal para adultos jóvenes | 5
- Usted está cubierto por el Formulario de L.A. Care | 8
- ¡Y mucho más!

PRIMAVERA 2020  
**be well**

Una publicación para los miembros de L.A. Care

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



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



English	Free language assistance services are available. You can request interpreting or translation services, information in your language or in another format, or auxiliary aids and services. Call L.A. Care at <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
Spanish	Los servicios de asistencia de idiomas están disponibles de forma gratuita. Puede solicitar servicios de traducción e interpretación, información en su idioma o en otro formato, o servicios o dispositivos auxiliares. Llame a L.A. Care al <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
Arabic	خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجاناً. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ) على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
Armenian	Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայությունները: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանական կամ թարգմանական ծառայություններ, ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care <b>1.888.839.9909</b> համարով (TTY <b>711</b> ), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսազանգն անվճար է:
Chinese	提供免費語言協助服務。您可申請口譯或翻譯服務，您使用之語言版本或其他格式的資訊，或輔助援助和服務。請致電 L.A. Care 電話 <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> )，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。上述電話均為免費。
Farsi	خدمات رایگان امداد زبانی موجود می باشد. می توانید برای خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی، اطلاعات به زبان خودتان یا فرمت دیگر، یا امادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با <b>L.A. Care</b> به شماره <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ) در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است.
Hindi	मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। आप दुआपिया या अनुवाद सेवाओं, आपकी भाषा या किसी अन्य प्रारूप में जानकारी, या सहायक उपकरणों और सेवाओं के लिए अनुरोध कर सकते हैं। आप L.A. Care को <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ) नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
Hmong	Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntauw txhais ua lus lossis txhais ua ntauw rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab khoom pab thiab lwm yam key pab cuam. Hu rau L.A. Care ntawm tus xov tooj <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ), tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib yij thiab suab nrog cov hnub so tib si, tus xov tooj no hu dawb xwb.
Japanese	言語支援サービスを無料でご利用いただけます。通訳・翻訳サービス、日本語や他の形式での情報、補助具・サービスをリクエストすることができます。L.A. Careまでフリーダイヤル <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ) にご連絡ください。祝休日を含め毎日24時間、年中無休で受け付けています。
Khmer	សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺភាសាផ្ទាល់មាត់ ឬការបំភ្លឺ ភាសាផ្សេងទៀត ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ឬជំនួយគ្រឿងជំនួយ ដទៃទៀត។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបំភ្លឺគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
Korean	무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 귀하는 통역 또는 번역 서비스, 귀하가 사용하는 언어 또는 기타 다른 형식으로 된 정보 또는 보조 지원 및 서비스 등을 요청하실 수 있습니다. 공휴일을 포함해 주 7일, 하루 24시간 동안 L.A. Care, <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> )번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
Lao	ພາສາອັງກິດ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາຍພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຕ່າງໆ ບໍລິການເຮັດມື. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໃຫ້ແບບບໍ່ເສຍຄ່າ.
Punjabi	ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਚੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।
Russian	Мы предоставляем бесплатные услуги перевода. У Вас есть возможность подать запрос о предоставлении устных и письменных услуг перевода, информации на Вашем языке или в другом формате, а также вспомогательных средств и услуг. Звоните в L.A. Care по телефону <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ) 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Этот звонок является бесплатным.
Tagalog	Available ang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika. Maaari kang humiling ng mga serbisyo ng pag-interpret o pagsasalang-wika, impormasyon na nasa iyong wika o nasa ibang format, o mga karagdagang tulong at serbisyo. Tawagan ang L.A. Care sa <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
Thai	มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ขอมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ) ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์รวมทั้งวันหยุด โทรฟรี
Vietnamese	Có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Quý vị có thể yêu cầu dịch vụ biên dịch hoặc phiên dịch, thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc bằng các định dạng khác, hay các dịch vụ và thiết bị hỗ trợ ngôn ngữ. Xin vui lòng gọi L.A. Care tại <b>1.888.839.9909</b> (TTY <b>711</b> ), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này 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 las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.



Por Una Vida Sana  
**lacare.org**

©2020 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.