



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

PRIMAVERA 2021

**be**  
*well*

Una publicación para miembros de L.A. Care

## ¡La primavera ha llegado! Mayo es el Mes Nacional del Entrenamiento Físico y el Deporte

¿Sabía que la actividad física regular aumenta las probabilidades de vivir una vida más larga y saludable? También puede ayudar a mejorar la salud mental y reducir el riesgo de sufrir presión arterial alta, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

La actividad física es para todos. No importa cuál sea su estado físico o su edad, igual podrá encontrar actividades adecuadas para usted. Estos son algunos consejos que le ayudarán a mejorar su salud:

- Reduzca el tiempo sedentario y aumente el tiempo activo. Por ejemplo, puede salir a caminar después de cenar en lugar de quedarse en la computadora, usando las redes sociales o sentado frente al televisor.
- Programe horarios específicos para la actividad física. Incorpórela a su rutina diaria o semanal.
- Haga una actividad o un deporte que le guste. A algunas personas les gusta correr por su vecindario por las mañanas, mientras que otras prefieren caminar o hacer una clase virtual de ejercicios en su hogar.
- Pídale a sus amigos o familiares que le ayuden brindándole motivación y apoyo.
- Comience lentamente y vaya avanzando hacia actividades más desafiantes. Para muchas personas, caminar es una buena actividad para comenzar. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.



¡Juntos, podemos mejorar nuestra salud durante el mes de mayo y el resto del año!

Fuentes: [cdc.gov](https://www.cdc.gov); [healthfinder.gov](https://www.healthfinder.gov)

Los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield están ofreciendo clases virtuales gratuitas a demanda, como clases de ejercicio físico, cocina saludable y apoyo para la salud mental, a través de [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed).



**ELEVANDO**  
EL CUIDADO DE SALUD  
EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES  
DESDE 1997



# Preguntas para el 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 estrecha 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. Provocan 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:

- Césped, árboles, plantas y hierbas
- Polvo y moho
- Algunos insectos
- Mascotas domésticas
- Humo, resfríos 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.

Escriba un **Plan de Acción contra el Asma con su médico**. Es probable que tenga que tomar medicamentos con un inhalador. Los **medicamentos de control** se toman todos los días, incluso si se siente bien, para reducir la inflamación de las vías respiratorias y ayudar a prevenir los síntomas de asma. Los **medicamentos de alivio rápido** (a veces llamados medicamentos de rescate) se toman apenas aparece algún signo de advertencia de 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 revisar los factores causantes, los medicamentos y el plan de tratamiento.

# Mensaje del director médico de L.A. Care

La vacuna contra la COVID-19 es la mejor manera de frenar el contagio



*Richard Seidman, M.D.*

Los índices de infección, hospitalización y muerte por COVID-19 alcanzaron niveles alarmantes en el Condado de Los Ángeles. A pesar de esto, muchas personas empezaron el Año Nuevo esperanzadas después de que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos autorizó el uso de las vacunas contra la COVID-19 desarrolladas por Pfizer, Moderna y Johnson & Johnson.

Si bien muchas personas están ansiosas por vacunarse contra la COVID-19, algunas todavía tienen dudas con respecto a la seguridad de la vacuna. La FDA autorizó las vacunas contra la COVID-19 porque se demostró que son seguras y eficaces después de importantes estudios clínicos con más de 70,000 participantes.

Hasta enero de 2021, casi nueve millones de personas recibieron alguna de las vacunas contra la COVID-19 en los Estados Unidos, lo que nos da la oportunidad de observar el impacto de las vacunas en una gran parte de la población. Ahora estamos viendo de primera mano que las vacunas son seguras.

Las agencias de salud pública y L.A. Care recomiendan que todas las personas elegibles se vacunen. Es la mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos. La vacuna está disponible en fases, y se ha dado prioridad a los trabajadores de la salud con riesgo alto, el personal de primeros auxilios, las personas con un mayor riesgo de sufrir enfermedades graves y los trabajadores esenciales. Pronto estará disponible para miembros que no entren dentro de estas categorías.

Los miembros de L.A. Care podrán recibir la vacuna en diversas farmacias, centros de vacunación comunitarios, y clínicas y consultorios de médicos participantes. Será necesario coordinar una cita. La vacuna no tiene ningún costo para los miembros de L.A. Care.

Una vez vacunados, es importante que sigamos tomando las precauciones básicas de lavarnos las manos, usar mascarilla y mantener la distancia, para asegurarnos de frenar el contagio de COVID-19.

Para obtener información actualizada acerca de la disponibilidad de la vacuna, visite [lacare.org/vaccine](https://lacare.org/vaccine). Si necesita apoyo o recursos durante este período, visite [communitylink.lacare.org](https://communitylink.lacare.org).

# Cómo lidiar con el agotamiento por COVID

¿La orden de quedarse en casa le provocó tristeza, frustración, estrés o depresión? Es muy probable que no sea el único. Después de tantos meses de quedarnos en casa, sin poder movernos como solíamos hacerlo y sin poder compartir momentos con familiares y amigos, es absolutamente normal sentirnos así. Incluso se creó una frase para describir estos sentimientos: Agotamiento por COVID. Es otra manera de referirse a una persona que está cansada y emocionalmente exhausta debido a la pandemia.

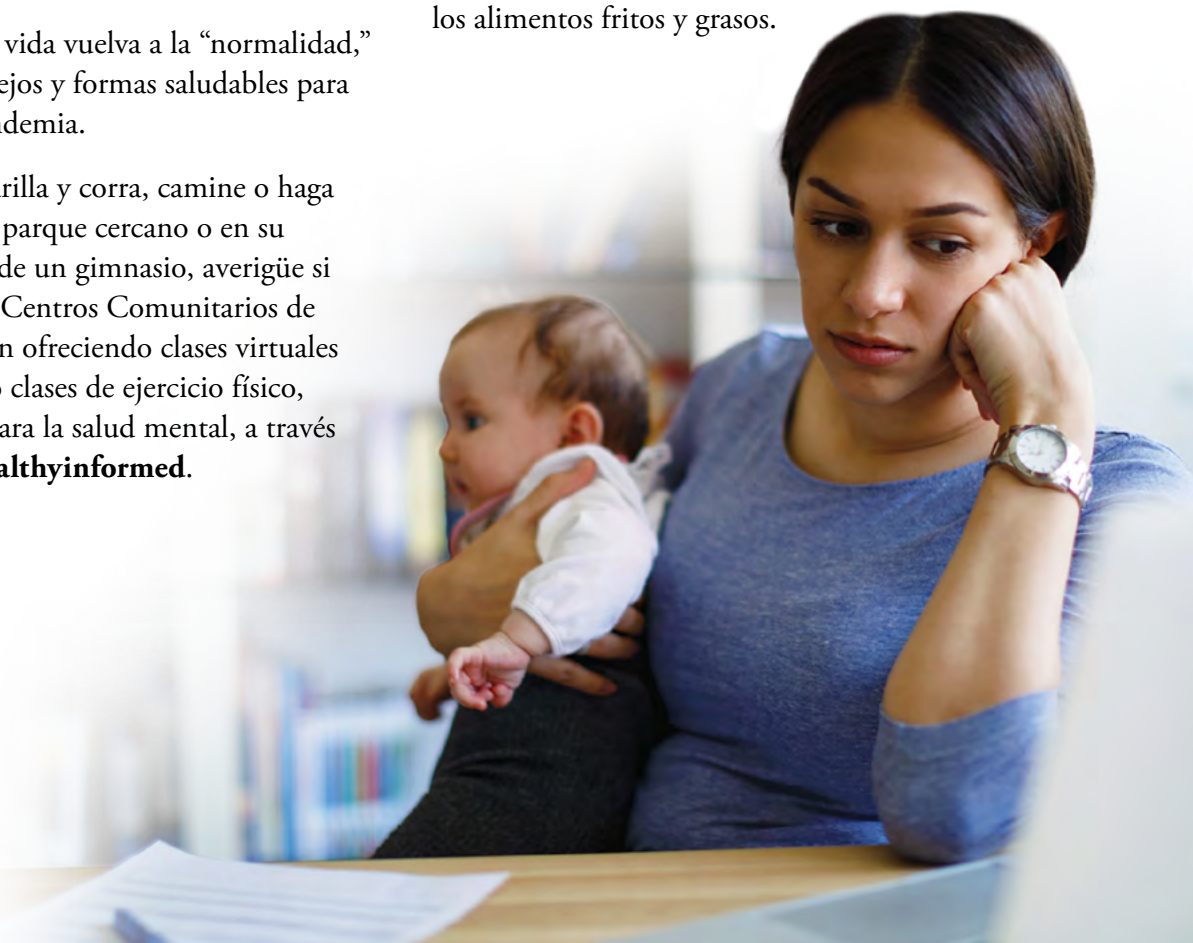
Las restricciones del distanciamiento social pueden crear sentimientos de aislamiento y ansiedad. Después de todo, los encuentros sociales con otras personas nos hacen bien desde un punto de vista emocional, mental y físico. No sea duro con usted mismo. Para expresar sus sentimientos, puede resultarle útil hablar con un familiar, un clérigo o un profesional de la salud mental de **Beacon Health Options** llamando al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**).

Mientras esperamos que la vida vuelva a la “normalidad,” le brindamos algunos consejos y formas saludables para ayudarle a lidiar con la pandemia.

**Haga ejercicio:** Use mascarilla y corra, camine o haga ejercicio al aire libre en un parque cercano o en su vecindario. Si es miembro de un gimnasio, averigüe si tienen clases virtuales. Los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care están ofreciendo clases virtuales gratuitas a demanda, como clases de ejercicio físico, cocina saludable y apoyo para la salud mental, a través de [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed).

**Conéctese con los demás:** El distanciamiento social de los seres queridos puede ser difícil, pero vivimos en el mejor momento posible para hacerlo de manera segura. La tecnología puede ayudarnos a mantenernos conectados a través de FaceTime desde nuestras casas, con nuestra computadora portátil o de escritorio, teléfono inteligente u otros dispositivos. Busque otras formas de reunirse a través de plataformas en línea como Zoom o las redes sociales. La felicidad, la sensación de tener un propósito y el sentido de pertenencia son solo algunos de los beneficios de tener una conexión social activa.

**Coma alimentos saludables y bien equilibrados:** El cuerpo y el cerebro funcionan mejor cuando reciben alimentos saludables que contienen un equilibrio de vitaminas y minerales. Asegúrese de comer muchas frutas, verduras y proteínas magras, como pollo y pavo. Manténgase hidratado bebiendo mucha agua y limitando las bebidas azucaradas, los dulces y los alimentos fritos y grasos.



# Acceso a servicios para la salud mental

L.A. Care brinda servicios para la salud mental y los trastornos de consumo de sustancias a través de su Médico de Atención Primaria (PCP), Especialistas en Salud Mental de Beacon Health Services, el Departamento de Salud Mental (DMH) del Condado de Los Ángeles y el Departamento de Salud Pública (DPH) del Condado de Los Ángeles.

Beacon Health Options brinda servicios para enfermedades mentales leves y moderadas. Los miembros de L.A. Care pueden comunicarse con el Centro de Llamadas de Beacon Health al **1.877.344.2858**. No se necesita una referencia de su proveedor de atención primaria. Se conecta a los miembros con un proveedor de servicios para la salud mental (que no es un médico) dentro de los 10 días hábiles posteriores a la solicitud de los servicios.

## Los beneficios pueden incluir:

- Evaluación y tratamiento individual y grupal de la salud mental (psicoterapia)
- Pruebas psicológicas (se necesita referencia)
- Servicios de apoyo con los medicamentos para monitorear el tratamiento con medicamentos y consulta psiquiátrica, según sea necesario
- Servicios ambulatorios de laboratorio, medicamentos, suministros y suplementos

El sistema de atención médica del Condado de Los Ángeles brinda servicios de tratamiento para el abuso de sustancias y para enfermedades mentales graves.

- El tratamiento para el abuso de sustancias es brindado por el DPH, con el cual puede comunicarse al **1.844.804.7500**.



- El tratamiento para enfermedades mentales graves es brindado por el DMH, con el cual puede comunicarse al **1.800.854.7771**.

Consulte la sección “Descripción de beneficios” de su Manual para Miembros para obtener más información sobre los servicios de salud mental de L.A. Care.

## Tres maneras de evitar estafas con la vacuna contra la COVID-19

Si bien se está trabajando en los detalles de la vacunación, puede estar seguro de lo siguiente:

- No puede pagar para que coloquen su nombre en una lista para vacunarse. **Eso es una estafa.**
- No puede pagar para acceder antes a la vacuna. **Eso es una estafa.**
- Ninguna agencia legítima le llamará por la vacuna y le pedirá su cuenta bancaria del Seguro Social ni su número de tarjeta de crédito. **Eso es una estafa.**



Ignore cualquier ofrecimiento de la vacuna que diga algo diferente o que le pida información personal o financiera.

Obtenga más información en: [ftc.gov/coronavirus/scams](https://ftc.gov/coronavirus/scams) or [consumerresources.org/beware-coronavirus-scams](https://consumerresources.org/beware-coronavirus-scams).

# Atención médica para niños y adolescentes

Los niños y adolescentes deben ir al médico al menos una vez al año, incluso si están sanos, para realizar una visita preventiva o un examen físico. Es un buen momento para hablar con el médico de su hijo sobre las pruebas e inmunizaciones (vacunas) que necesite y sobre las pruebas de detección importantes, según se detalla en el cuadro incluido a continuación.

Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY/TDD 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, o visite [lacare.org/members/getting-care/routine-exams](https://lacare.org/members/getting-care/routine-exams). Todos los servicios se brindan sin ningún costo para usted.

**Todos los servicios se brindan sin ningún costo para usted.**



Visita preventiva: qué se cubre o se controla	Cuándo ir al médico	
	Nacimiento – 10 years	11-21 años
<ul style="list-style-type: none"> <li>Examen físico y antecedentes médicos, incluido el historial de vacunación (inmunización)</li> <li>Estatura, peso, presión arterial, índice de masa corporal (IMC, una medición para determinar si tiene un peso saludable)</li> <li>Hábitos de alimentación saludables</li> <li>Pruebas de detección vinculadas con la visión (los ojos) y la audición</li> <li>Educación sobre la salud</li> <li>Terapia ocupacional</li> <li>Terapia física</li> <li>Terapia del habla</li> <li>Pruebas de detección vinculadas con la salud mental y los trastornos de abuso de sustancias</li> <li>Prueba de detección de plomo en la sangre para niños de 6 años o menos</li> </ul>	<p>Recién nacidos: 1-2 días después de salir del hospital, al mes, y luego a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses</p> <p>¡Asegúrese de que su hijo esté al día con las vacunas cuando cumpla 2 años!</p>	<p>Cada año</p>



Use una mascarilla.  
Frene el contagio.

# Servicios médicos

L.A. Care Health Plan ha asumido el compromiso de brindar programas y servicios para ayudar a los miembros a vivir una vida más saludable. Visite nuestro sitio web en [lacare.org](http://lacare.org) para obtener información acerca de los programas de bienestar, las actividades y los recursos para controlar su salud.

## El Programa de Prevención de la Diabetes ahora está disponible en una aplicación digital

¡Tenemos una excelente noticia! Ahora puede unirse al Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) de L.A. Care desde su teléfono. L.A. Care se alió con Solera Health para ofrecer este programa a través de una aplicación digital.

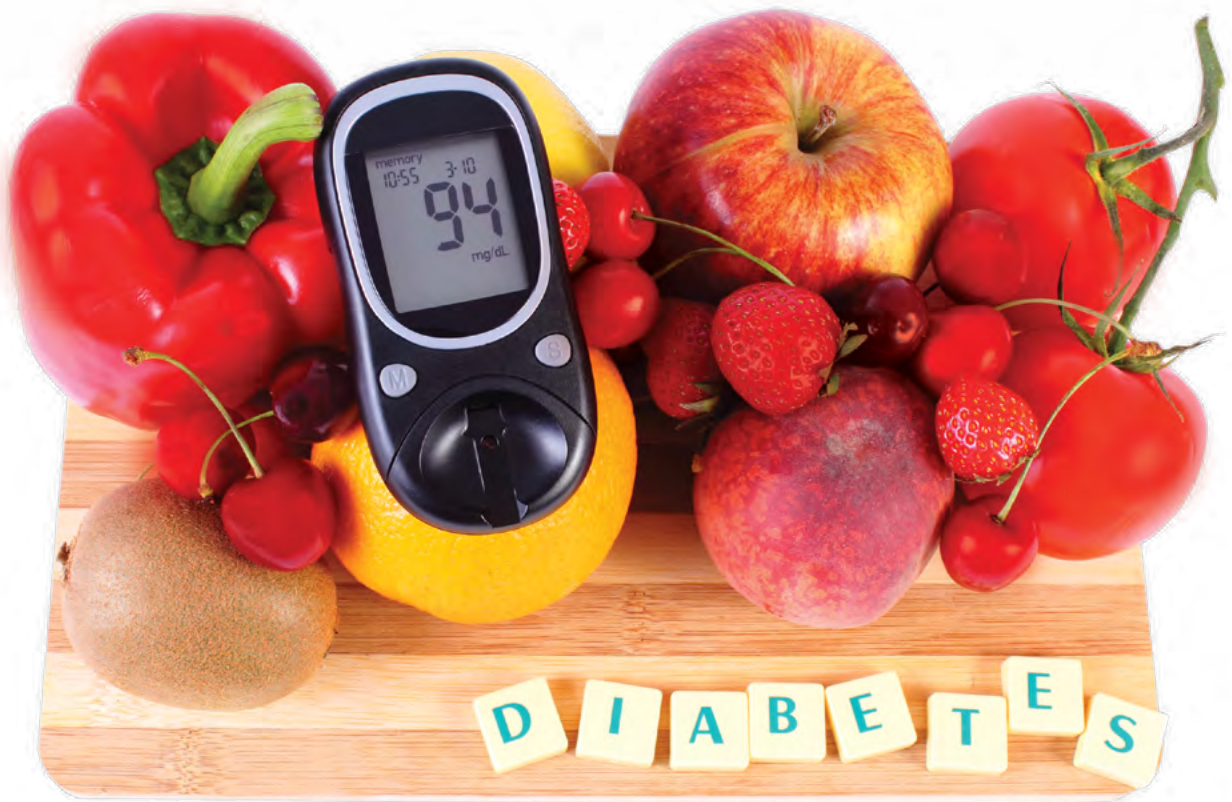
La alianza consiste en un programa de un año que le ayudará a hacer pequeños cambios en sus elecciones de alimentos y su nivel de ejercicios. Esto puede tener un gran impacto en su salud y puede ayudar a prevenir la diabetes. Tendrá acceso a un consejero de salud para ayudarle.

Después de cuatro semanas en el programa, podrá obtener un Fitbit gratis para ayudarle a llevar un registro de su ejercicio.

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

- debe tener al menos 18 años y
- debe tener sobrepeso en función de su estatura y su peso,
- no debe tener diabetes,
- debe tener un análisis de sangre dentro del rango de prediabetes o debe haber tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

Para obtener más información, visite [solera4me.com/lacare](http://solera4me.com/lacare) o llame al **1.866.690.6202** | TTY 711, de lunes a viernes, de 6 a.m. a 6 p.m.





## Community Resource Center

# Continúan con los eventos de bancos de alimentos

En 2020, nuestros Centros Comunitarios de Recursos llevaron a cabo diversos eventos de bancos de alimentos gratuitos en todo el Condado de Los Ángeles. La gran cantidad de asistentes demostró claramente que la pandemia de COVID-19 aumentó la necesidad de recursos alimentarios de la comunidad. Si bien la vacuna contra la COVID-19 generó esperanzas de que la pandemia termine, muchísimas personas siguen padeciendo las dificultades financieras que causó. Por eso, L.A. Care y Blue Shield Promise retomarán estos eventos de distribución de alimentos con acceso en automóvil en 2021. Para saber cuándo se realizará un evento de banco de alimentos gratuito que le quede cerca, visite [activehealthyinformed.org](https://www.activehealthyinformed.org) para conocer los detalles, ¡y ayúdenos a difundirlo!

# Un nuevo Centro Comunitario de Recursos abre en Wilmington

¡Nos alegra informar que esta primavera abrirá sus puertas un nuevo Centro Comunitario de Recursos en Wilmington, en la región Harbor de Los Ángeles! Será el sexto como parte de la colaboración entre L.A. Care y Blue Shield Promise. Nuestras metas son abordar las necesidades sociales y mejorar los resultados vinculados con la salud para los miembros y toda la comunidad. Debido a la pandemia actual, se ofrecerán determinados servicios con cita únicamente. Para obtener más información sobre los Centros Comunitarios de Recursos, incluso cómo coordinar una cita, visite [activehealthyinformed.org](https://www.activehealthyinformed.org).



Recuerde que puede disfrutar de clases gratuitas a demanda, como clases de ejercicio, cocina saludable y mucho más en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed).



# ¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas con respecto al tiempo que usted debería esperar para conseguir 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 (no urgente): 10 días hábiles
- Cita urgente (que no requiere autorización): 48 horas

## Especialistas

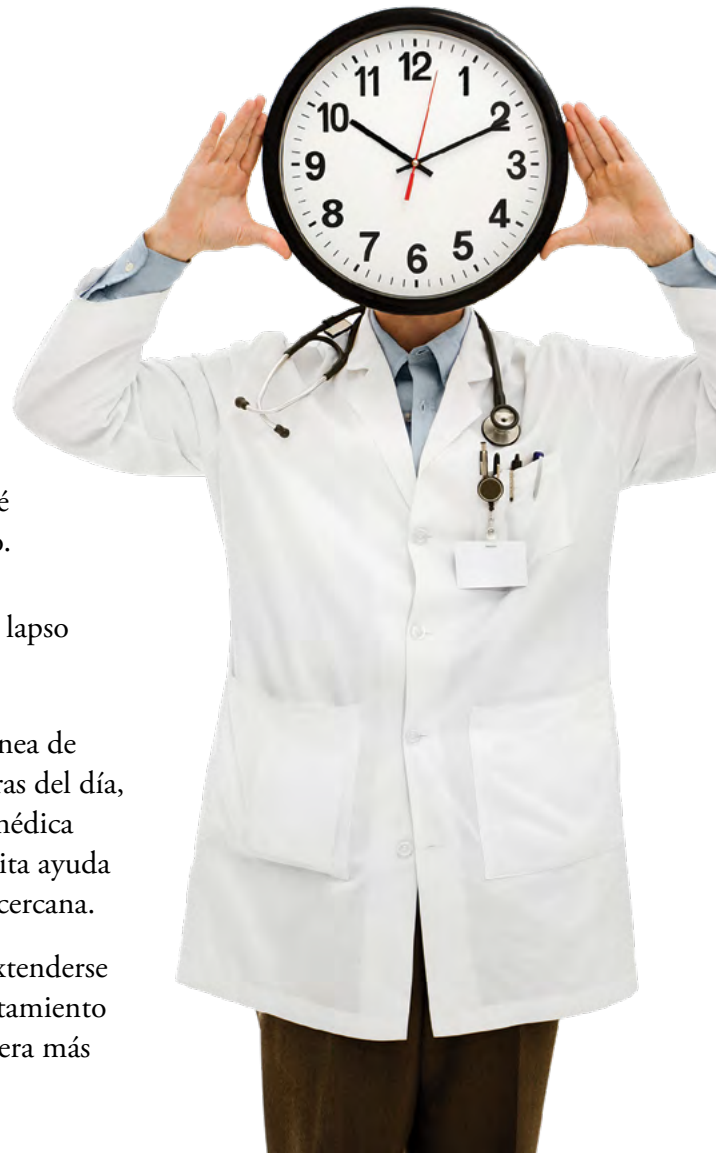
- Cita de rutina (no urgente): 15 días hábiles
- Cita urgente (que requiere autorización previa): 96 horas

¿Sabía que puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y los fines de semana o días festivos?

- 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 sus instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberían devolverle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si tiene dificultades 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 brindará la información médica que necesite. Recuerde que si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, debe llamar al **911** o ir 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 brinda la referencia o el tratamiento determina y anota en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.



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

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Be Well* por correo electrónico? Suscríbase en nuestro sitio web en [lacare.org/be-well](http://lacare.org/be-well) para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn.

# Noticias de farmacia

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

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care denominada 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 topes, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones a la cobertura de medicamentos, el proceso para solicitar medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos para usar el Formulario.

Llame al **1.888.839.9909** si tiene preguntas sobre sus beneficios de farmacia.



## Buscamos miembros de L.A. Care que **deseen unirse a los Comités de Asesoría de la Comunidad**

¿Desea aprender cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Desea compartir sus ideas sobre cómo pueden mejorarse los servicios de L.A. Care? L.A. Care está buscando personas que deseen formar parte de los **Comités de Asesoría de la Comunidad** (CACs). Al ser miembro de un CAC, usted podrá ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios donde brindamos servicios. ¡Su opinión realmente puede marcar una 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.



## L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care, informamos, educamos y hacemos participar a nuestros miembros. Queremos empoderarle 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, y incluso a través de su médico!

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y del modo que 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. También puede visitar nuestro sitio web y el portal para miembros en **lacare.org**.



## La Línea de Enfermería puede ayudarle



¿Tiene alguna pregunta sobre su salud?  
¿Necesita asesoramiento médico rápido? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los enfermeros titulados responderán sus preguntas relacionadas con la salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Podrá recibir consejos sobre cómo evitar la gripe, cómo tratar un resfrío común y mucho más.

Utilice la biblioteca de audio para escuchar mensajes grabados acerca de muchos temas diferentes relacionados con la salud. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable por chat con un enfermero en línea de forma gratuita. Para acceder a la función para chatear con un enfermero, visite **lacare.org** y haga clic en “Member Sign In” (Inicio de sesión para miembros) para iniciar sesión.



## Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios? Vea 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)

### 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 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)

### 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 al médico sin costo)  
**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





**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Preguntas para el médico: lo que tiene que saber sobre el asma y las alergias | 2
- Acceso a servicios para la salud mental | 5
- Atención médica para niños y adolescentes | 6
- Noticias de farmacia | 10
- ¡Y mucho más!

PRIMAVERA 2021  
**be well**

Una publicación para 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 1.888.839.9909 (TTY 711), 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 1.888.839.9909 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
Arabic	خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجانًا. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتسقيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم 1.888.839.9909 (TTY 711) على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
Armenian	Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայությունները: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանչական կամ թարգմանչական ծառայություններ, ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care 1.888.839.9909 համարով (TTY 711), 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 1.888.839.9909 (TTY 711)，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 امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با L.A. Care 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 1.888.839.9909 (TTY 711) 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 ntawv txhais ua lus lossis txhais ua ntawv rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab khood pab thiab lwm yam key pab cuam. Hu rau L.A. Care ntawm tus xov tooj 1.888.839.9909 (TTY 711), tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib yim 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 1.888.839.9909 (TTY 711) にてご連絡ください。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 គឺមានជាយុត្តិធម៌។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺឱ្យបានច្បាស់លាស់ ឬការបំភ្លឺ ឬការបំភ្លឺ ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ឬជំនួយប្រាំមួយដង និងសេវា។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបំភ្លឺនេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
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 1.888.839.9909 (TTY 711)번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
Lao	ພາສາອັງກິດ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາຍພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້, ຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຕະວະ ບໍລິການເວັບ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
Punjabi	ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ 1.888.839.9909 (TTY 711) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਰ ਸਪੱਤਾ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ 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 1.888.839.9909 (TTY 711) 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 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
Thai	มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ขอมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ 1.888.839.9909 (TTY 711) 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 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

La información proporcionada 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 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 la información incluida en este boletín informativo en otro idioma u otro 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.

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



Por Una Vida Sana  
lacare.org

©2021 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.