



VERANO 2022
be
well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

Viaje de verano: ¡No olvide sus medicamentos!

Los viajes nos generan entusiasmo mientras nos preparamos para ver a nuestra familia o visitar un lugar nuevo. Es necesario prepararse antes de emprender la ruta. Recuerde que si toma medicamentos, debe asegurarse de tener la cantidad suficiente para todo el viaje.



Consejos para preparar sus medicamentos para viajar

- Incluso si usa un pastillero, guarde sus medicamentos en el envase original hasta que llegue a su destino. Luego puede ponerlos en el pastillero.
 - Guarde sus medicamentos en su equipaje de mano. Si el equipaje despachado se pierde o demora, igual tendrá los medicamentos que necesite. No se salte una dosis solo porque está de viaje.
 - Si viaja fuera de los Estados Unidos, asegúrese de que sus medicamentos estén permitidos en el lugar que visitará.
 - Siempre viaje con la tarjeta de su seguro médico.
 - Si algún medicamento se le termina o se le pierde, llame a Medi-Cal Rx al **1.800.977.2273**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Al menos una semana antes del viaje, revise sus medicamentos recetados. Si necesita un resurtido, vaya a la farmacia si le quedan resurtidos. De lo contrario, comuníquese con su médico para que le dé una nueva receta.
- Haga una lista de sus medicamentos por nombre, concentración e indicaciones. No guarde la lista en su equipaje; téngala a mano.

A partir del 1 de enero de 2022, los beneficios de farmacia de Medi-Cal se administran a través del sistema de prestación de pago por servicio de Medi-Cal Rx. Por favor, visite el sitio web de Medi-Cal Rx del DHCS para obtener más información, o visite el enlace de Servicios de Farmacia de L.A. Care: <https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services>.



Preguntas para el médico: Disminuya su riesgo de sufrir diabetes con el Programa de Prevención de la Diabetes



- 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).

Pregúntele a su médico si usted cumple con estas pautas. Si ya tiene diabetes, L.A. Care tiene otros programas para usted.

P: ¿Qué es la prediabetes?

R: Una persona tiene prediabetes cuando sus niveles de azúcar en sangre son más altos que lo normal, pero *todavía* no son tan altos como para considerarse diabetes. Es un signo de que hay un riesgo alto de contraer diabetes. Nuestra meta es prevenir la diabetes, y los problemas de salud que puede ocasionar, antes de que comience.

P: ¿Qué es el Programa de Prevención de la Diabetes?

R: El **Programa de Prevención de la Diabetes** (*Diabetes Prevention Program, DPP*) consiste en una serie de clases gratuitas durante un año para disminuir el riesgo de diabetes. De una manera divertida y cuidadosa, los consejeros especializados en estilo de vida le ayudan a realizar cambios en la alimentación y la actividad física. Todos estos cambios contribuyen a prevenir la diabetes.

P: ¿Qué requisitos debo cumplir para participar en el DPP?

R: Para participar en el DPP, un miembro adulto de L.A. Care debe cumplir los siguientes requisitos:

- debe tener al menos 18 años y
- debe tener sobrepeso en función de su estatura y su peso,

P: ¿Qué aprenderé?

R: Aprenderá a comer sano (sin abandonar los alimentos que le encantan) y a mover más el cuerpo día a día. También aprenderá a enfrentar mejor el estrés y a volver a encaminarse si tiene un mal día.

P: ¿Cómo me inscribo?

R: Para obtener más información acerca del DPP, visite solera4me.com/lacare o llame al **1.866.690.6202** (TTY 711), de lunes a viernes, de 6 a.m. a 6 p.m.

P: ¿Puedo unirme al DPP con mi teléfono inteligente?

R: Sí, ahora puede unirse al DPP desde la comodidad de su teléfono. L.A. Care se alió con Solera Health para ofrecer este programa a través de una aplicación digital.

P: ¿L.A. Care ofrece algún recurso que me ayudará con el DPP?

R: Tendrá acceso a un consejero de salud y, después de cuatro semanas en el programa, podrá obtener un Fitbit gratis para ayudarle a llevar un registro de su ejercicio.



Bocadillos frutales congelados fáciles de preparar

¿Qué podría ser mejor durante los calurosos meses de verano que darse un gusto con un bocadillo frutal congelado? Pruebe estas recetas divertidas y sencillas. ¡Sin moldes para helados ni licuadora!

Bananas congeladas cubiertas de chocolate

- Corte cuatro bananas maduras a la mitad e inserte un palito de paleta en el extremo de cada una. Coloque las bananas sobre una bandeja revestida con papel para repostería. Congélelas durante dos horas.
- En un recipiente apto para microondas, agregue una taza de chips de chocolate amargo, caliéntelos durante 30 segundos y revuelva. Repita el proceso hasta que el chocolate se derrita.
- Sumerja las bananas congeladas en el chocolate. Espolvoréelas con frutos secos o cereales triturados.
- ¡Disfrútelas! Congele el resto para después.

Para obtener más información sobre alimentación saludable, visite la página “Healthy Eating” (Alimentación saludable) en el sitio web de L.A. Care, lacare.org and watch our “My Plate Success” video.

Brochetas de uvas congeladas cubiertas de yogur

- Inserte 2-3 uvas en un escarbadienes. Coloque las brochetas de uvas sobre una bandeja revestida con papel para repostería. Congélelas durante dos horas.
- Sumérjalas en su yogur favorito. Vuelva a colocar las brochetas en el congelador durante 15 minutos para que tomen forma.
- ¡Retírelas del congelador y disfrútelas!

Los bocadillos congelados pueden almacenarse en el congelador hasta una semana.



Redeterminación de Medi-Cal

¿Está inscrito en Medi-Cal? ¿Su información de contacto cambió en los últimos dos años? Proporciónese su información de contacto actualizada a la oficina de su condado para poder seguir inscrito en Medi-Cal. Visite benefitscal.com o llame al Departamento de Servicios Sociales Públicos del condado de Los Ángeles al **1.866.613.3777** (TTY **1.800.660.4026**).

¿Las vacunas son seguras durante el embarazo?

¡Sí! La mayoría de las vacunas son seguras para las mujeres antes, durante y después del embarazo. Cuando una persona se vacuna, genera anticuerpos. Estos anticuerpos están preparados para combatir enfermedades si fuera necesario más adelante. Cuando una mujer embarazada se vacuna, los anticuerpos atraviesan la placenta y ayudan a proteger al bebé de enfermedades graves durante la primera etapa de su vida. Tanto la madre como el bebé están protegidos.



¿Qué vacunas debo recibir si estoy embarazada?

Los CDC recomiendan que las mujeres embarazadas reciban dos vacunas **durante** el embarazo:

- **La vacuna contra la gripe** protege a la mamá y al bebé de enfermarse de gravedad a causa de la gripe durante varios meses después del parto. La vacuna contra la gripe es segura en cualquier etapa del embarazo.
- **La vacuna Tdap** protege a la mamá y al bebé de la pertusis, también conocida como tos ferina. Los bebés con tos ferina pueden enfermarse de gravedad. Las mujeres embarazadas deben recibir la vacuna Tdap al inicio del tercer trimestre. Esta protección temprana es importante porque los recién nacidos no pueden recibir su primera vacuna hasta los 2 meses de vida.



También se recomienda a las mujeres embarazadas recibir la vacuna contra la COVID-19 y el refuerzo. Ambos son seguros durante el embarazo.

Internet residencial accesible

Como miembro de Medi-Cal, su familia puede recibir ayuda para pagar un servicio de internet de alta velocidad en el hogar con un descuento de \$30 por mes a través del Programa de Conectividad Accesible financiado por el gobierno federal. Las familias también pueden recibir un descuento por única vez de hasta \$100 para comprar una computadora o una tableta de un proveedor participante, si pagan más de \$10 y menos de \$50, sobre el precio de compra.

Para obtener más información, visite [ACPBenefit.org](https://www.acpbenefit.org). La Comisión Federal de Comunicaciones (*Federal Communications Commission*, FCC) ofrece el programa.



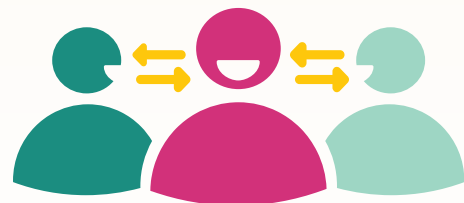


Hablamos su idioma

L.A. Care tiene un Programa de Asistencia Idiomática para ayudarle a hablar con su médico o sus proveedores de atención médica en su idioma preferido. Este servicio se ofrece sin ningún costo. A través del Programa de Asistencia Idiomática, usted puede:

- Usar un intérprete cuando hable con su médico o cualquier otro proveedor de atención médica. No es necesario que use a familiares o amigos como intérpretes.
- Usar un intérprete para hablar con un representante de L.A. Care.
- Recibir los materiales escritos de L.A. Care en su idioma.
- Pedir que le lean los materiales en su idioma.

Para acceder a los servicios de interpretación, 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. Llame con al menos 10-15 días de anticipación si desea solicitar, sin ningún costo, un intérprete en persona o del lenguaje de señas para su cita médica.



También recuerde llamarnos para informarnos qué idioma prefiere para hablar y leer, y cuáles son su raza y origen étnico. Esta información se protege y se usa únicamente para mejorar los servicios que le brindamos. Puede estar seguro de que L.A. Care protegerá su información privada. No se usará para tomar decisiones con respecto a sus beneficios de atención médica, su cobertura ni el costo de la cobertura.

La salud es la mayor riqueza.

— Virgilio, poeta romano



¿Le preocupa el desarrollo de su hijo?

Si le preocupa el desarrollo de su hijo, como la forma en que juega, aprende o habla, no está solo. Muchos padres y cuidadores se preguntan si su niño está creciendo y desarrollándose “dentro de lo esperado”. Estas preguntas o inquietudes son normales.

Como padre o cuidador, usted conoce a su niño mejor que nadie. Si siente que algo no está del todo bien, hable con el médico de su hijo y pídale una evaluación del desarrollo. No espere a ver si sus preocupaciones desaparecen a medida que su hijo crece.

Tenga en cuenta que todas las visitas preventivas deberían incluir preguntas sobre el desarrollo y la conducta de su hijo. Sin embargo, su médico también puede realizar evaluaciones más formales del desarrollo a los 9, 18 y 30 meses, y evaluaciones relacionadas con el autismo a los 18 y 24 meses.

Pida una referencia

Si usted o el médico creen que podría haber un retraso, pida una referencia para que le atienda un especialista que pueda realizar una evaluación más profunda de su hijo. Estos son algunos ejemplos de especialistas que podrían atender a su hijo:

- **Pediatra del desarrollo:** estos médicos se especializan en el desarrollo infantil y niños con necesidades especiales.
- **Neurólogo infantil:** estos médicos se especializan en el cerebro, la columna vertebral y los nervios.
- **Psicólogo o psiquiatra infantil:** estos médicos se especializan en la mente humana.

Obtenga una evaluación

Si su hijo tiene menos de 3 años, llame a su programa de intervención local de Early Start. Obtenga más información y encuentre el número de teléfono en el sitio web del Departamento de Servicios de Desarrollo de California en dds.ca.gov/rc/lookup-rcs-by-county.

Si su hijo tiene 3 años o más: Llame a cualquier escuela primaria pública local. Díales que le gustaría que evalúen a su hijo a través del sistema escolar para ver si necesita servicios educativos especiales preescolares.

Recuerde que actuar temprano realmente marca una diferencia. Para obtener más información y recursos, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.helpmegrowla.org).





¿Ha visitado a su médico últimamente?



Si ha postergado su visita preventiva debido a la COVID-19, no es el único. El verano es un excelente momento para visitar a su médico. Aunque se sienta bien, es importante para mantenerse saludable. Su médico se asegurará de que tenga al día las pruebas y las vacunas necesarias. Quizás hasta pueda realizar su visita médica a través de los servicios de telesalud, por teléfono o video.

Si es un miembro nuevo de L.A. Care, la primera visita médica se denomina “evaluación de salud inicial” (*Initial Health Assessment, IHA*). Durante la IHA (y algunas visitas preventivas posteriores), se le pedirá que complete un formulario llamado “evaluación para mantenerse saludable” (*Staying Healthy Assessment, SHA*). Este formulario ayudará a su médico a conocer su estilo de vida, como por ejemplo, si come suficientes frutas y verduras. ¡Coordinar una cita es sencillo!

Si no visitó a su médico en el último año o si es un miembro nuevo de L.A. Care, simplemente llame al número que figura en su tarjeta de identificación.

¡Nos esperan días más luminosos!

El verano está aquí, pero a veces podemos sentir que el sol no brilla tanto para nosotros. L.A. Care ofrece ayuda para los miembros que sienten que están viviendo un momento de oscuridad. ¿Sabía que L.A. Care tiene programas para conectarle con un profesional capacitado con el cual podrá hablar si se siente ansioso o angustiado? Podrán evaluarle y brindarle tratamiento para el estrés, problemas relacionales, ansiedad, ira o depresión, entre otros problemas relacionados con la salud conductual.

Si llama al socio para la salud conductual de L.A. Care, **Beacon Health Options** al **1.877.344.2858** de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes, el personal le brindará una referencia a un terapeuta o un psiquiatra para que comience el proceso. ¿Necesita llamar fuera del horario de atención habitual? No hay problema. Beacon Health atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para tomar su información, y el personal le devolverá la llamada durante el horario de atención habitual.



Llame hoy mismo para dar el primer paso hacia una mejor salud mental. ¡Nos esperan días más luminosos!



Community Resource Center



¡Vuelven las clases presenciales en nuestros Centros Comunitarios de Recursos!

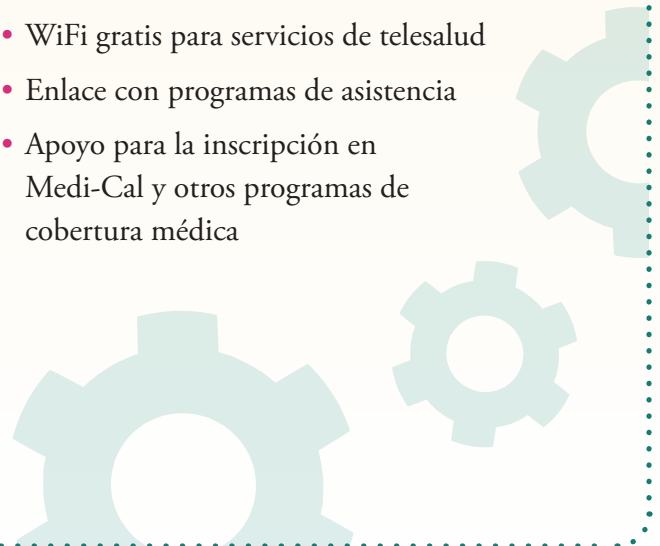
Los Centros Comunitarios de Recursos (*Community Resource Centers*, CRC) de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan están abiertos nuevamente, y estamos a su disposición para lo que necesite. Disfrute de nuestras clases presenciales de salud y bienestar, que son divertidas, gratuitas y están abiertas para todos. Estamos comprometidos con la salud y la seguridad de quienes nos visitan.

Obtenga acceso a una variedad de servicios de atención médica y recursos comunitarios, como clases de salud, nutrición y ejercicio físico. Recuerde que también puede participar en clases 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** (TTY 711) para recibir más información, o visítenos para que el personal de nuestros CRC pueda ayudarle a obtener los servicios que necesite!

Construyendo comunidades activas, saludables e informadas

- Despensas de alimentos gratis
- WiFi gratis para servicios de telesalud
- Enlace con programas de asistencia
- Apoyo para la inscripción en Medi-Cal y otros programas de cobertura médica



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** al **1.800.249.3619** (TTY 711) o chatee con un enfermero en línea de forma gratuita. Para acceder a la función para chatear con un enfermero, visite [lacare.org](https://www.lacare.org) y haga clic en "Ingreso de miembros" para iniciar sesión.

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** (*Community Advisory Committees, CAC*). 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.



Telesalud: atención médica cuando la necesite desde la comodidad de su hogar



El servicio de telesalud es un beneficio de L.A. Care que ofrece visitas de atención médica de urgencia con un médico con licencia por teléfono o videollamada. Usted puede recibir atención médica virtual para enfermedades comunes, servicios de salud mental y consultas. Comuníquese con nuestro socio de telesalud, Teladoc®, llamando al **1.800.835.2362** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los miembros no necesitan aprobación previa.

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

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



Infórmese sobre su cobertura



Cuando se inscriba en L.A. Care por primera vez, y cada año en lo sucesivo, 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 figura a continuación y mucha información 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 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 surtir sus recetas, 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 equitativa de la atención médica, la seguridad y los servicios que ofrecemos a nuestros miembros.

Estos programas miden nuestra evolución para poder alcanzar nuestras metas, brindar servicios de calidad equitativa y decidir qué deberíamos cambiar.

- **Programas de administración de la atención médica** para miembros que tienen necesidades médicas complejas.
- **Programas para controlar mejor enfermedades**, como la diabetes y el asma.

Cómo se toman las decisiones sobre su atención médica

- Cómo 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 brindar 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 manifestar sus inquietudes si no está conforme.
- 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.

Si desea recibir copias impresas de su cobertura de atención médica, llámenos al **1.888.839.9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

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, ¡e 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 en **lacare.org**.



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)

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 Cal MediConnect

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

(transporte Medi-Ride sin costo al médico)

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Beacon Health Options

(cuidados 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

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

EN ESTE VOLUMEN:

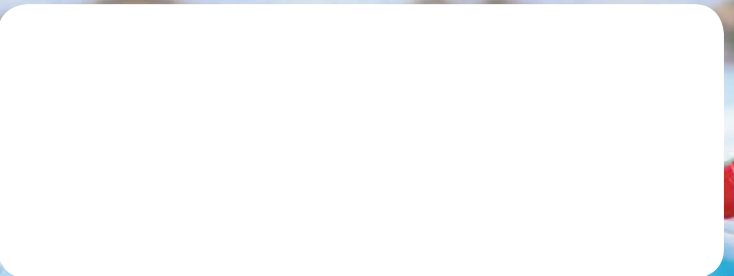
- Preguntas para el médico: Programa de Prevención de la Diabetes | 2
- Programa de Prevención de la Diabetes | 4
- ¿Ha visitado a su médico últimamente? | 7
- Telesalud: atención médica de su hogar | 9
- ¡Y mucho más!

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 1.888.839.9909 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1.888.839.9909 (TTY: 711). These services are free of charge.
Spanish	ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1.888.839.9909 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1.888.839.9909 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.
Arabic	تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريد و الخط الكبير. اتصل بـ 1.888.839.9909 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.
Armenian	Ուժեղ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգախաղեր 1.888.839.9909 (TTY: 711): Կան նաև օգնական փոփոխներ ու ծառայություններ հարմարավորություն ունեցող անհանգիստ, օրինակ՝ Բրայլի գրատպիով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Ջանգախաղեր 1.888.839.9909 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:
Cambodian	ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1.888.839.9909 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនមានការ រាងកាយ មិនស្រប ឬមានការ ប្រើប្រាស់ភាសា ផ្សេងៗ ក៏អាច ទាញបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1.888.839.9909 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះ មិនគិតថ្លៃឡើយ។
Chinese	请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。
Farsi	توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1.888.839.9909 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بزرگ و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1.888.839.9909 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.
Hindi	ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1.888.839.9909 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्त वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े फॉन्ट में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (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。 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 접자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1.888.839.9909 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.
Laotian	ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໄດ້ທາງ 1.888.839.9909 (TTY: 711). ຍັງມີຄືນຊ່ວຍເຫຼືອຂອງການສາວັບອັບພິການ ເຊັ່ນ ຕອກະສານຜັບອັກສອນນຸ່ມແລະມິດໄວມິໄທຍ ໃຫ້ໄດ້ທາງ 1.888.839.9909 (TTY: 711). ການບໍລິການຕ່າງໆບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.
Mien	LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemi longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1.888.839.9909 (TTY: 711). Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiute aengx caux aamz borqor benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1.888.839.9909 (TTY: 711). Naav 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 1.888.839.9909 (TTY: 711)। ਅਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1.888.839.9909 (TTY: 711)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1.888.839.9909 (TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1.888.839.9909 (TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.
Tagalog	ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyo ng ito.
Thai	โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.888.839.9909 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่พิมพ์อักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.888.839.9909 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับการเหล่านี้
Ukrainian	УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

La información sobre los beneficios proporcionada 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 recibir la información de este boletín informativo en otro idioma o formato, 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.

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



Por Una Vida Sana
lacare.org

©2022 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.