



L.A. Care
Covered™ Direct

OTOÑO 2019

stay
well

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

¡Llegó el momento de renovar su seguro médico!

¡Gracias por ser un miembro leal! Usted siempre se sentirá como en casa con L.A. Care, que se ha comprometido a ayudar a los angelinos a mantener la cobertura médica en todas las etapas de la vida.

¿Por qué debe renovar su L.A. Care Covered™ Direct Health Plan?

- **L.A. Care Covered se creó para servirle** – Somos un plan de salud sin fines de lucro pensado para satisfacer las necesidades de atención médica de todos los angelinos.
- **Acceda a nuestra amplia red de proveedores** – Nuestra red incluye más de 60 hospitales y más de 2,900 médicos y 1,700 farmacias, incluidas CVS y Rite-Aid Stores.
- **Califique para recibir asistencia con las primas** – Puede calificar para nuevos subsidios estatales en 2020.
- **Visite MinuteClinics en ubicaciones selectas de CVS** – Puede obtener atención médica inmediata sin una cita.
- **Reciba atención médica preventiva y de bienestar sin costo** – Es posible que no tenga copagos ni coseguro y no deba alcanzar un deducible (en caso de que su plan tenga uno), antes de que comience la cobertura total para los servicios de atención médica preventiva.
- **Aproveche todos los programas y servicios que ofrecemos** – Nuestra Línea de Enfermería gratuita está disponible las 24 horas del día, los 7 días de

la semana. ¡Nuestros Centros de Recursos Familiares ofrecen clases de educación de la salud y de ejercicio sin costo y mucho más!

¿Cómo hacer la renovación?

- Si está conforme con su plan de salud actual, **entonces NO NECESITA HACER NADA**. L.A. Care renovará su cobertura automáticamente.
- Si necesita hacer cambios en su plan actual, llame al equipo de Servicios de Asistencia para la Inscripción al **1.855.222.4239 (TTY 711)** y recibirá asistencia personalizada. O visítenos en **lacare.org** para adquirir y comparar los planes que se adapten mejor a usted y a sus necesidades familiares.

Tenga en cuenta que el **15 de diciembre de 2019** es el último día para renovar o cambiar la cobertura de su plan que comienza el **1.º de enero de 2020**.



| lacare.org | 1.855.270.2327 | TTY 711



ELEVANDO
EL CUIDADO DE SALUD
EN EL CONDADO DE LOS ANGELES
DESDE 1997

Desarrolle su actitud de gratitud

El Día de Acción de Gracias generalmente significa pasar tiempo de calidad con familiares y amigos. También es un momento para reflexionar y estar agradecido. La gratitud es importante, no solo en el Día de Acción de Gracias, sino todos los días. Tómese el tiempo necesario para notar las cosas positivas en su vida. Practicar la gratitud es una excelente manera de promover una buena salud física y mental.

Estar agradecido le permite lidiar mejor con el estrés y el trauma. Puede hacerlo más útil para los demás. La gratitud aumenta el sentimiento de conexión y puede disminuir la comparación con los demás.

Una forma sencilla de practicar la gratitud es contar sus bendiciones. Diaria o semanalmente, piense o anote algunas cosas por las que esté agradecido. Quizás aprecie un día soleado, una buena comida o un compañero de trabajo amigable.

Una vez que empiece a notar cosas por las que estar agradecido, haga una pausa para disfrutarlas. Deténgase y saboree la sensación del sol en su piel o el sabor de la comida, o la forma en que su compañero de trabajo le hace reír.

Haga algo para mostrar su gratitud. Dé las gracias a las personas que hacen algo bueno por usted. Dígalas a las personas en su vida lo que significan



para usted. Tómese el tiempo para hacer algo bueno por otra persona. Entonces *ellos* tendrán motivos para estar agradecidos también.

Fuente: SHM Publishing

Cuide su mente



Cuidar su salud mental es importante. Incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. La buena salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.

Cuando tiene buena salud mental, puede alcanzar todo su potencial. Puede mantenerla obteniendo ayuda profesional cuando sea necesario. Es importante conectarse con otros, mantenerse positivo, estar físicamente activo, dormir lo suficiente y desarrollar habilidades de afrontamiento.

La cobertura de los servicios de salud mental o del cuidado para los trastornos de la conducta y el tratamiento para el abuso de sustancias están incluidos en los beneficios de los miembros de L.A. Care Covered™ Direct. Si usted o un ser querido necesitan estos servicios, visite a su proveedor de atención primaria (PCP) o comuníquese con Beacon Health Options al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos. En caso de emergencia, llame al **911**.

Source: mentalhealth.gov

¡Nuestros Centros de Recursos Familiares son sus centros de salud y bienestar!



Centros de Recursos Familiares™

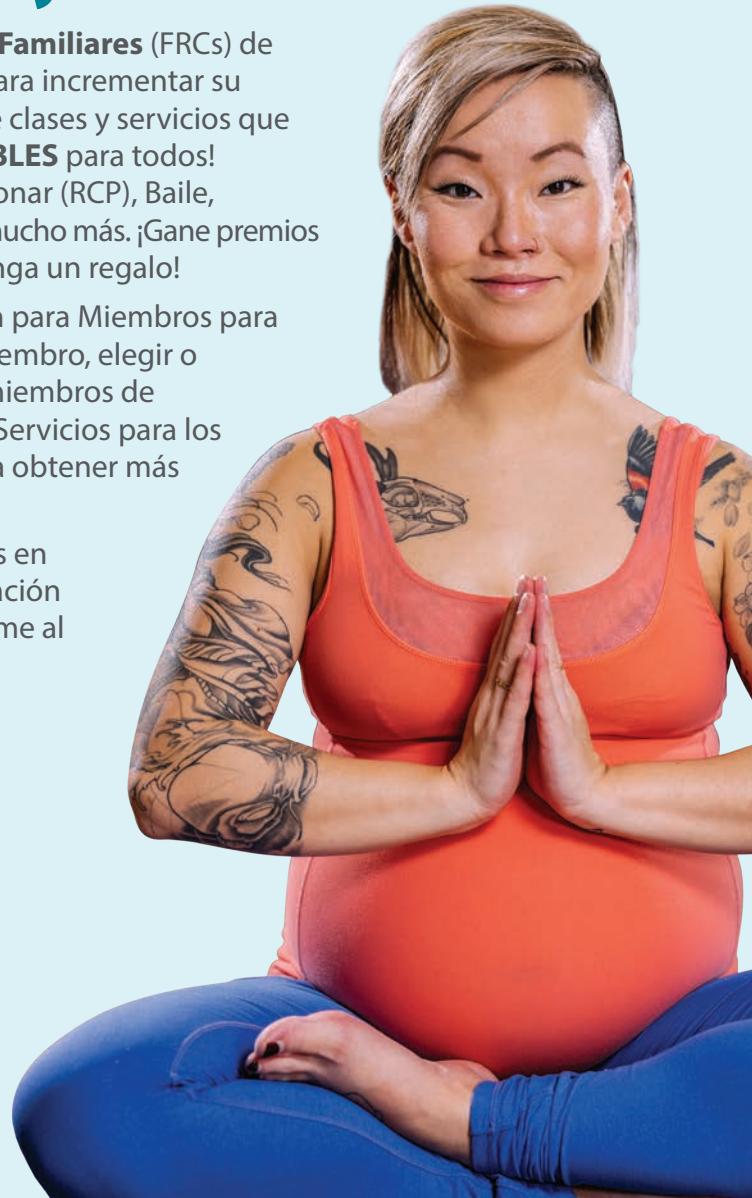
¡Venga a los **Centros de Recursos Familiares** (FRCs) de L.A. Care para mejorar su salud y para incrementar su conocimiento con una variedad de clases y servicios que son **GRATUITOS** y están **DISPONIBLES** para todos!

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 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



En sus marcas... listo... ¡déjelo!

Si está listo para dejar de fumar, o si apenas lo está pensando, ¡el Gran Día de No Fumar es para usted! La Sociedad Americana Contra el Cáncer aparta un día al año para que los fumadores se comprometan a dejar de fumar, aunque sea por un solo día. Este año, ese día es el jueves 21 de noviembre.

Dejar de fumar puede ser una de las cosas más difíciles que hará, pero es una de las mejores cosas para su salud. Quizá intentó dejar de fumar una, dos o muchas veces en el pasado. ¡Estos intentos no son fracasos! Le ayudaron a prepararse para el momento en que dejará de fumar para siempre.

Si necesita ayuda para dejar de fumar, L.A. Care puede ayudar. Llame al **1.855.856.6943** para aprender sobre talleres presenciales, además de programas y recursos en línea a su ritmo. Hable con su médico sobre los medicamentos que le pueden ayudar. También puede llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de California, un servicio de consejería por teléfono sin costo, al **1.800.NO.BUTTS (1.800.662.8887)**. Estará dando un paso importante hacia una vida más saludable. Un día a la vez.

Alimentos divertidos para el otoño

El otoño es cuando la abundancia de frutas y verduras frescas del verano comienza a disminuir. ¡Pero siga sirviendo frutas y verduras! Inspírese con este favorito durante todo el año: las espinacas. Están repletas de vitaminas y minerales para que se sienta lo mejor posible.

Si usted o su familia no están seguros acerca de los “alimentos verdes”, pruebe las espinacas baby crudas en ensaladas. Agregue peras en rodajas, rodajas de naranja o arándanos secos para que sea divertido y sabroso. ¡Pruebe una nueva receta, como la siguiente! Se puede usar como un acompañamiento de un plato o como refrigerio que a todos les encantará.



Bocaditos cremosos de espinacas y parmesano

Ingredientes:

- 20 onzas de espinacas congeladas y picadas, descongeladas y drenadas
- 3 huevos grandes
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de harina blanca, integral o harina integral de trigo para repostería
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 ½ tazas (6 onzas) de queso Monterey Jack rallado u otro queso de su elección
- ½ taza de queso parmesano rallado

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 350 °F.
- Engrase un plato de 13" x 9" con aceite en aerosol.
- Mezcle los huevos y la leche en un tazón grande.
- Agregue el resto de los ingredientes y mezcle.
- Hornee por 35 minutos o hasta que los bordes comiencen a dorarse.
- Deje enfriar y corte en cuadrados del tamaño deseado.

¡Disfrútela!

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



¿Necesita ver a un médico?

¡Ver a su médico puede ser fácil! L.A. Care implementó reglas sobre cuánto debe esperar para obtener una cita con el médico.

Debería poder obtener una cita dentro de estos plazos.

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.



Medicamentos a su domicilio: nuevo proveedor de farmacia de pedidos por correo

Buenas noticias: ¡L.A. Care ahora ofrece servicio de farmacia de pedidos por correo a través de la farmacia de pedidos por correo de Kroger! Kroger trabaja con Postal Prescription Services (PPS) para ofrecer un servicio conveniente de pedidos por correo para llevar sus recetas a su domicilio. El servicio es opcional y sin costo adicional. Regístrese con PPS, luego pida a su médico que llame, envíe por correo, fax o recete en línea los pedidos directamente a PPS. Los miembros de L.A. Care deben registrarse y crear una cuenta para usar este servicio.

¿Cuáles son los beneficios?

- Si su médico le receta sus medicamentos para un suministro de **90 días**, la farmacia de pedidos por correo de Kroger puede surtir medicamentos recetados para un suministro de **90 días** y enviarlos directamente a su domicilio.
- ¡El envío estándar es gratis!
- Puede ahorrar tiempo disminuyendo las visitas a la farmacia.
- Sin costos adicionales, ¡solo su copago habitual de farmacia! Para obtener información sobre los copagos, consulte su plan de beneficios.
- Las recetas llegarán dentro de los 7 a 10 días posteriores a la realización de su pedido.

¿Cómo me inscribo?

- **Por teléfono:** llame al **1.800.552.6694** para inscribirse con un representante de la farmacia de pedidos por correo de Kroger. En la mayoría de los casos, Kroger puede llamar a su farmacia y transferir sus recetas médicas en un plazo de 48 horas.
- **Por correo o fax:** complete el Formulario (disponible en inglés y español), que se encuentra en el sitio web de L.A. Care **lacare.org** en la pestaña "**For Members**" (Para miembros) en la página "**Pharmacy Services**" (Servicios de farmacia), envíelo por correo a la dirección a continuación o envíe un fax al **1.800.723.9023**.

Kroger Mail Order Pharmacy:
Postal Prescription Services (PPS)
PO Box 2718
Portland, OR 97208-2718

- **En línea:** visite **ppsrx.com** y haga una cuenta en línea para inscribirse en el servicio de pedidos por correo y hacer un seguimiento del estado de sus recetas médicas.

¿Tiene alguna pregunta?

- Comuníquese con la línea de Servicio al Cliente de Kroger al **1.800.552.6694**.

La línea de Servicio al Cliente está disponible de lunes a viernes, de 6 a.m. a 6 p.m., y los sábados de 9 a.m. a 2 p.m.

- También puede obtener más información sobre la farmacia de pedidos por correo en el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** en la sección "Pharmacy Services" (Servicios de Farmacia).

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care llamada Formulario y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en **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.

Mitos de la gripe



MITO: La vacuna contra la gripe me puede dar gripe.

FALSO: La vacuna contra la gripe está hecha de un virus inactivo que no puede enfermarlo. Se tarda de 1 a 2 semanas para obtener la protección de la vacuna contra la gripe. Si contrae la gripe después de la vacuna, de todas formas se iba a enfermar.

MITO: Vacunarse contra la gripe es lo único que debe hacer para protegerse de la gripe.

FALSO: Aunque vacunarse contra la gripe es la mejor manera de prevenir la gripe, también puede protegerse lavándose las manos, comiendo alimentos saludables y alejándose de las personas enfermas.

MITO: No necesita vacunarse contra la gripe todos los años.

FALSO: La cepa de gripe de cada año es diferente y también lo es la vacuna contra la gripe que protege contra las cepas de gripe más comunes del año en curso.

Protéjase y proteja a su familia de la gripe este año. 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 para miembro de L.A. Care.



El vapeo: más peligroso de lo que piensa

Vapear es inhalar vapor de un cigarrillo electrónico, bolígrafo u otro dispositivo. Estos dispositivos funcionan calentando un líquido que contiene nicotina, marihuana u otras drogas. Los sabores a caramelo se suman a su atractivo. El vapeo está en aumento y muchas personas piensan que es menos dañino o adictivo que los cigarrillos. La verdad es que el vapeo es más peligroso de lo que piensa.

La investigación sobre los efectos a largo plazo del vapeo está en curso y hay muchas cosas que no sabemos. Aquí hay algo de lo que sabemos.

- Los cigarrillos electrónicos son tan adictivos como los cigarrillos normales. De hecho, los niveles de nicotina en los productos del vapeo varían. ¡Puede obtener tanta nicotina en una cápsula del vapeo como un paquete completo de cigarrillos!
- El vapeo no le ayudará a dejar de fumar. En lugar de cambiar, algunas personas terminan usando ambos. Alrededor del 60 % de los usuarios de cigarrillos electrónicos también fuman.
- Vapear es perjudicial para el crecimiento cerebral en adolescentes y adultos jóvenes. Sin embargo, estos grupos se sienten atraídos por el vapeo debido a los sabores y los dispositivos “geniales”.

Una enfermedad pulmonar grave ha sido relacionada con el vapeo. La mayoría de las personas necesitan permanecer en el hospital. Muchas de estas personas son jóvenes. Los síntomas incluyen:

- falta de aliento, tos
- cansancio, dolor de cuerpo
- vómitos y diarrea

Consulte a su médico si cree que vapear lo está enfermando.

Para obtener ayuda para dejar de vapear, llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al **1.844.8.NO.VAPE**. Para obtener más información, visite nobutts.org/quitvaping.

Proteja su identidad

Usted podría convertirse en una víctima del robo de identidad médica si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social. Una vez que otra persona los obtenga, puede usar la información para ir al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas a su nombre. El robo de identidad médica también puede afectar su calificación de crédito y dañar su salud. Si su expediente médico tiene información falsa, usted podría recibir un tratamiento equivocado. Aquí se indican algunas de las formas en las que puede protegerse del robo de identidad médica:

- ✓ 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 y 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** al **1.855.270.2327** (TTY 711).

Números de teléfono importantes

L.A. Care Covered™ Direct
1.855.270.2327 (TTY 711)

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care
 (para informar de un fraude o abuso)
1.800.400.4889

Servicios de Idiomas e Interpretación de L.A. Care
1.855.270.2327 (TTY 711)

Línea de Enfermería de L.A. Care
 (para obtener consejos médicos que no sean de emergencia)
1.800.249.3619 (TTY 711)

Beacon Health Options
 (cuidado para los trastornos de la conducta)
1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)



¿Le gustaría recibir el boletín Stay Well por correo electrónico?
 Inscríbese ahora en lacare.org/stay-well.
¡Es así de fácil!

Declaración de no discriminación y accesibilidad

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.

Servicios de asistencia en su idioma

- 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 **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (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 مجاناً. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتبسيط آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم **1.855.270.2327 (TTY 711)**. على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
- Armenian** Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանական կամ թարգմանական ծառայություններ, Ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Չանգահարեք L.A. Care **1.855.270.2327** 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 **1.855.270.2327 (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 به شماره **1.855.270.2327 (TTY 711)** 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 दुभाषिया 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 **1.855.270.2327 (TTY 711)** नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियां सहित। कॉल मुफ्त है।
- Hmong** Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntauw ntawv txhais ua lus lossis txhais ua ntawv rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab khoom pab thiab lwm yam kev pab cuam. Hu rau L.A. Care ntawm tus xov tooj **1.855.270.2327 (TTY 711)**, tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hhub, 7 hnuv hauv ib vij thiab suab nrog cov hnuv 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 **1.855.270.2327 (TTY 711)** にてご連絡ください。祝日を含め毎日 24時間、年中無休で受け付けています。
- Khmer** សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រែប្រួល និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ **1.855.270.2327 (TTY 711)** បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបកប្រែនេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
- 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, **1.855.270.2327 (TTY 711)**번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
- Lao** ພາສາອັງກິດ ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ອະນຸຍາດ, ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາຍພາສາ ຫຼື ຈຸດປຸງພາສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການອື່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍ **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມຕັ້ງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໃຫ້ຂໍ້ມູນບໍ່ເສຍຄ່າ.
- Panjabi** ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰੀਆਂ ਨਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫੋਰਮੈਟ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
- Thai** มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ข้อมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.



L.A. Care
Covered™ Direct

En esta edición

¡Llegó el momento de renovar su seguro médico!	1	Alimentos divertidos para el otoño	4
Desarrolle su actitud de gratitud	2	¿Necesita ver a un médico?	4
Cuide su mente	2	Medicamentos a su domicilio	5
¡Nuestros Centros de Recursos Familiares son sus centros de salud y bienestar!	3	Mitos de la gripe	5
En sus marcas... ¡listo! ... ¡déjelo!	3	El vapeo: más peligroso de lo que piensa	6
		Proteja su identidad	6
		Números de teléfono importantes	7

OTOÑO 2019

stay
well

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

PRSR STD
 U.S. POSTAGE
PAID
 Anaheim, CA
 Permit No. 288

¡Felices fiestas!

