



**L.A. Care**  
Covered™ Direct

PRIMAVERA 2019

**stay**  
*well*

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

## Viva una vida más larga y saludable

¿Sabía que la actividad física regular aumenta las probabilidades de vivir una vida más larga y saludable? También puede ayudarle a mejorar su salud mental y reducir el riesgo de tener alta presión de la sangre, enfermedades coronarias y algunos tipos de cáncer. La actividad física es para todos. No importa cuál sea su estado físico, igual podrá encontrar actividades adecuadas para usted.

### Estos son algunos consejos para ayudarle a comenzar:

- Reduzca el tiempo sedentario y aumente el tiempo activo. Por ejemplo, puede dar una caminata después de la cena, en lugar de mirar la televisión.
- Programe horarios específicos para la actividad física. Incorpórela a su rutina diaria o semanal.
- Haga actividades que disfrute. A algunas personas les gusta correr por su vecindario por la mañana, otras prefieren tomar una clase de ejercicio en un gimnasio después del trabajo.
- Pídale a sus amigos o familiares que le ayuden brindándole motivación y apoyo.
- Comience lentamente y vaya avanzando hacia metas más desafiantes con actividades físicas más exigentes. Para muchas personas, caminar es una buena actividad para comenzar.

Recuerde que los Centros de Recursos Familiares de L.A. Care ofrecen clases gratuitas de ejercicio físico y educación de la salud. Puede anotarse en

clases de Ejercicios Aeróbicos, Baile, Taichí, Yoga, Zumba® y mucho más. Los centros están en Pacoima, Inglewood, Boyle Heights, Lynwood, Palmdale e East L.A. Para obtener más información o para inscribirse en las clases, llame al **1.877.287.6290 (TTY 711)** o visite **lacare.org/frc**. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

**¡Juntos podemos estar más activos ahora y durante todo el año!**

Fuentes: cdc.gov; healthfinder.gov



| lacare.org | 1.855.270.2327 | TTY 711



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



# Mantenga feliz a su hijo

Este año L.A. Care Covered™ Direct celebra el 25.º aniversario de la Semana Nacional de Vacunación Infantil, del 27 de abril al 4 de mayo. Desde 1994, las comunidades de todos los Estados Unidos se juntan para celebrar el papel fundamental que tienen las vacunas en la protección de nuestros niños, las comunidades y la salud pública. Las inmunizaciones son una de las mejores maneras que tienen los padres para proteger a los bebés, niños y adolescentes. Lo animamos a que vacune a su hijo.

Las inmunizaciones (vacunas) ayudan a impedir que los bebés o niños se enfermen. La mayoría de las inmunizaciones se aplican como inyecciones, pero algunas, como la del rotavirus, se administran por boca. Su función es ayudar al cuerpo a combatir las enfermedades.

Es importante que sus hijos reciban las vacunas en el momento adecuado. Por esta razón, debe llevar a su hijo al médico para las visitas preventivas. Siga el



cronograma que le indique su médico. Lleve el registro de vacunación (tarjeta amarilla) a las visitas.

La salud de su familia es nuestra prioridad. Por eso, L.A. Care Covered™ Direct cubre las inmunizaciones y las visitas preventivas para niños sin ningún costo adicional. Si tiene alguna pregunta o necesita más información, llámenos al **1.855.270.2327** (TTY 711).

Fuente: cdc.gov



## My Health In Motion™

### Bienestar personalizado en línea



¿Sabía que tiene información personalizada de 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 de L.A. Care My Health In Motion™ tiene algo para usted. ¡Incluso puede ganar recompensas de tarjetas de regalo en algunas de sus tiendas favoritas completando una encuesta de estilo de vida, participando en talleres y hablando con nuestros consejeros de salud certificados!

Le permite ir a su propio ritmo y sin complicaciones desde su computadora o teléfono. No tiene que hacer una cita, trasladarse ni esperar. Inicie sesión en cualquier momento, tanto de día como de noche, lo que mejor se adapte a su horario. Ingrese a **lacare.org** y, en "Member Sign in" (Inicio de sesión para miembros), haga clic en la pestaña "My Health In Motion™" para ver todas las herramientas divertidas disponibles para ayudarle a mantenerse saludable. Encontrará:

- Una encuesta sobre el estilo de vida con un informe sobre la salud personal que ofrece consejos de la vida real para mejorar su salud.
- Guías interactivas sobre cómo 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 sobre la salud.
- Recetas y planes de alimentación saludables.

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

Si tiene preguntas o necesita ayuda con My Health In Motion™, llame al **Departamento de Educación de la Salud** (Health Education Department) de L.A. Care al **1.855.856.6943** (TTY 711).

# Hágase un chequeo. ¡Es gratis!



La atención médica preventiva es gratuita para los miembros de L.A. Care Covered™ Direct. Comience bien el año nuevo programando una cita para su chequeo anual con su proveedor de atención primaria (PCP). Es una de las medidas más simples e importantes que puede tomar para mantenerse saludable. Pregúntele a su PCP qué pruebas de detección y qué servicios de atención médica necesita. Los miembros de L.A. Care Covered™ Direct pueden recibir estos servicios sin cargo:\*

\*La atención médica preventiva no está sujeta a copagos ni deducibles. No obstante, es posible que se apliquen copagos y deducibles si recibe atención médica que no sea preventiva durante su visita. La atención médica no preventiva incluye el tratamiento de las afecciones.

Servicio	Quién necesita el servicio
Examen físico o chequeo anual	Todos
Inmunizaciones	Preguntar al PCP
Pruebas de Papanicolaou y VPH	Mujeres de entre 21 y 65 años
Mamografías	Mujeres de entre 50 y 75 años
Prueba de detección de cáncer colorrectal	Hombres y mujeres de entre 50 y 75 años
Prueba de detección de clamidia	Mujeres de entre 16 y 24 años

## Ya llegó la primavera

### Celebre la temporada con estos comportamientos saludables.

- Haga al menos 150 minutos de actividad física cada semana (30 minutos al día, 5 días a la semana).
- Siga una dieta saludable con más frutas y vegetales, y menos sal, grasas saturadas y azúcar agregada.
- Deje de fumar. ¡Puede hacerlo hoy! Llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al **1.800.NO BUTTS (1.800.662.8887)** para obtener ayuda gratuita.
- Duerma al menos 7 horas cada noche.
- Manténgase al día con sus exámenes de salud.
- Use protector solar y repelente de insectos



Fuente: cdc.gov

# Endulce su vida



La primavera trae la dulzura de días hermosos y cálidos, frutas sabrosas y flores encantadoras, mientras los pájaros y las abejas están ocupados haciendo su trabajo en la naturaleza. La temporada también puede ser un recordatorio para endulzar su vida de una manera sana, escogiendo la cantidad y el tipo de endulzantes correctos en sus comidas.

Los alimentos endulzados con azúcar pueden tener un rico sabor, pero podrían aumentar rápidamente las calorías y los niveles de azúcar en la sangre. Cuando se usan endulzantes como el azúcar, la miel, el néctar de agave o Stevia, menos es mejor. Los endulzantes artificiales como el aspartamo (Equal, NutraSweet), la sacarina (Sweet'N Low) o la sucralosa (Splenda) pueden ayudarle a reducir el azúcar en la sangre, pero tenga cuidado con los riesgos para la salud que pueden provocar. Conozca cuáles endulzantes son seguros y no tienen efectos negativos.

Tome decisiones más sanas, tales como comer frutas, vegetales y granos enteros. Revise la etiqueta de nutrición de sus alimentos y bebidas. Haga que el agua sea su bebida habitual. Los refrescos, jugos y otras bebidas energéticas contienen grandes cantidades de azúcar. Cuatro gramos de azúcar equivalen a una cucharadita de azúcar. Una lata de refresco normal de 12 onzas tiene en promedio 39 gramos de azúcar, ¡o un poco más de 9 cucharaditas de azúcar! Comer un postre, como un dulce o pastel, de vez en cuando está bien, mientras lo equilibre con pequeñas porciones y escogiendo opciones más sanas diariamente.



## ¿Necesita ver a un médico?

Ver a su médico no tiene que ser difícil. L.A. Care cumple con determinadas 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 dificultad 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, llame al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

\* El tiempo de espera aplicable para una cita en particular puede ampliarse si el proveedor de atención médica que lo remite o lo trata ha determinado y anotado en el expediente del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial sobre la salud del miembro.

# Protéjase

Si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social, usted podría ser víctima del robo de identidad médica. Una vez que otra persona obtenga su información, podría usarla para ir al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas a su nombre. El robo de identidad médica también puede afectar su calificación crediticia y dañar su salud. Si se incluyera información falsa en sus expedientes médicos, podría recibir un tratamiento incorrecto. A continuación, se mencionan algunas formas de protegerse contra el 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 sus números de seguro y de Seguro Social en un lugar seguro.
- ✓ Nunca comparta sus datos con personas que dicen ser cobradores.
- ✓ Si realmente lo fueran, ya tendrían su información.
- ✓ Revise sus facturas médicas y estados de cuenta (si corresponde) o su explicación de beneficios. Revise que no haya artículos o servicios que usted no haya recibido. 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 **1.855.270.2327 (TTY 711)**.

## Cuide su salud mental



Mayo es el Mes de la Salud Mental. L.A. Care Covered™ Direct anima a los miembros a que hagan de su salud mental una prioridad. La salud mental se refiere a cómo se siente, piensa y actúa. Consiste en cómo se siente consigo mismo y su capacidad para controlar sus emociones y afrontar las dificultades.

### Para una buena salud mental a lo largo de su vida, intente seguir estos pasos:

#### **Vea a un profesional.**

Si tiene depresión o ansiedad, hable con un profesional de salud mental sobre el tratamiento.

#### **Manténgase físicamente activo.**

El ejercicio mejora el ánimo y puede ser tan efectivo como los medicamentos para reducir los síntomas de la depresión.

#### **Ponga atención a lo que come y bebe.**

Coma mucha fruta y vegetales frescos. Evite la cafeína, el alcohol y los alimentos con alto contenido de sodio (sal).

#### **No fume.**

Fumar tabaco está relacionado con la depresión. Si fuma, infórmese sobre cómo abandonar el hábito.

#### **Obtenga apoyo de sus seres queridos.**

Hable con familiares y amigos de confianza sobre lo que siente.

La cobertura del cuidado de salud mental y para los trastornos de la conducta, así como la cobertura para el tratamiento del consumo de sustancias, están incluidas en los beneficios para 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 llamando al **1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. En caso de emergencia, llame al **911**.



# El Formulario de L.A. Care lo tiene cubierto



L.A. Care Health Plan tiene un Formulario, que es una lista aprobada de medicamentos cubiertos para sus miembros. Se revisa y actualiza mensualmente por seguridad y efectividad. El Formulario y las actualizaciones están disponibles en línea en [lacare.org](http://lacare.org).

## Cómo usar el Formulario

- Los medicamentos del Formulario se enumeran por su nombre genérico y de marca de la siguiente manera:  
Nombre genérico (NOMBRE DE MARCA)
- Si solo el medicamento de marca está disponible en el mercado, solo se mostrará eso: NOMBRE DE MARCA
- Los medicamentos se pueden buscar en el Formulario en línea por nombre genérico o de marca, o por categoría terapéutica. Puede usar la función "Ctrl + F" o el índice para que la tarea le sea más fácil.

## Medicamentos genéricos y de marca

- Hay medicamentos genéricos y de marca cubiertos.
- Los medicamentos genéricos son seguros y más económicos.
- Los medicamentos de marca se usan cuando un medicamento genérico no está disponible.

## Medicamentos no incluidos en el Formulario

Los medicamentos que no se mencionan 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 por pasos).

## Proceso de solicitud de medicamentos

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

- Medicamentos no incluidos en el Formulario.
- Medicamentos del Formulario que necesitan revisiones de seguridad o de costos.
- Medicamentos del Formulario que superan los límites de cantidad (QL).
- Medicamentos de terapia de paso (ST) que no pasan por el proceso de pasos normal.
- Medicamentos 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 generales de beneficios (medicamentos no cubiertos)

- Medicamentos para uso estético.
- Medicamentos para la infertilidad.
- Medicamentos experimentales.
- Medicamentos extranjeros

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



## Procedimientos para mejorar la seguridad de los opioides

El 1 de enero de 2019, L.A. Care inició nuevos procedimientos de seguridad de opiáceos farmacéuticos para ayudar a mantener la seguridad de nuestros miembros con respecto a los opioides. Los procedimientos incluyen:

- Límites para los opioides de alta dosis.
- Límites para el uso conjunto de opioides y benzodiacepinas.

- Límites para el uso conjunto de varios opioides de efecto duradero.
- Límites para la brevedad con que los medicamentos controlados pueden volver a surtirse.

Hable con el médico sobre los pasos que debe seguir para aumentar su seguridad cuando use opioides y otros medicamentos controlados.

# Números de teléfono importantes

**L.A. Care Covered™ Direct**

**1.855.270.2327 (TTY 711)**

**Centros de Recursos Familiares de L.A. Care**

**1.877.287.6290 (TTY 711)**

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

(para informar un fraude o un abuso)

**1.800.400.4889**

**Educación de la salud de L.A. Care**

**1.855.856.6943**

**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**

(atención médica 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](http://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 ayuda 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 <b>1.855.270.2327 (TTY 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>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> , las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
Arabic	(TTY 711) <b>1.855.270.2723</b> على الرقم L.A. Care اتصل بخدمات إضافية. اتصل بخدمات إضافية أو بتتسيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اين تراس في ذلك ايام العطلات. المكالمات مجانية.
Armenian	Տրամադրվելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանական կամ թարգմանական ծառայություններ, Ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care <b>1.855.270.2327</b> 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之資訊，或輔助援助和服務。請致電 L.A. Care 電話 <b>1.855.270.2327 (TTY 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 امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با L.A. Care به شماره <b>1.855.270.2723 (TTY 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 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 <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> नंबर पर फोन कर, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों पर भी सहायता प्राप्त है।
Hmong	Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntauv txhais ua lus lossis txhais ua ntauv rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab khoom pab thiab lwm yam kev pab cuam. Hu rau L.A. Care ntauv tus xov tooj <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> , tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib vij 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>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> にてご連絡ください。祝日を含ま毎日 24時間、年中無休で受け付けています。
Khmer	សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយផ្សេងៗ និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបោះសេចក្តីគិតគិតថ្លៃឡើយ។
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>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> 번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
Lao	ທຸກສາຂ້າງກິດ ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາລາສາ ຫຼື ຕີບູລູນສາໄດ້. ສໍາລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃບຮູບເປັນອັດຕະໂນ, ຫຼື ເລືອງມີຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການເສີມ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍທີ່ <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> , 24 ວິວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
Panjabi	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਸੀਆਂ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਮੁਫ਼ਤ 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>1.855.270.2327 (TTY 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>1.855.270.2327 (TTY 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>1.855.270.2327 (TTY 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>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> , 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**

Viva una vida más larga y saludable . . . .	1	Cuide su salud mental . . . . .	5
Mantenga feliz a su hijo. . . . .	2	El Formulario de L.A. Care lo tiene cubierto. . . . .	6
Hágase un chequeo. ¡Es gratis! . . . . .	3	Procedimientos para mejorar la seguridad de los opioides . . . . .	6
Ya llegó la primavera . . . . .	3	Números de teléfono importantes. . . . .	7
Endulce su vida . . . . .	4		
¿Necesita ver a un médico? . . . . .	4		
Protéjase. . . . .	5		

PRIMAVERA 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

**¡Gracias por ser miembro de  
 L.A. Care Covered™ Direct!**

