



Seguridad en el Agua para los Niños

Todos queremos mantener a nuestros hijos seguros y protegidos, y ayudarles a vivir a su máximo potencial. Saber cómo prevenir las principales causas de lesiones infantiles, como ahogarse, es un paso hacia este objetivo.

Disfrutar del tiempo en las piscinas, los ríos, los lagos y el océano puede ser saludable y divertido. Sin embargo, cuando realizamos actividades acuáticas, las lesiones no son lo primero en lo que pensamos. Sin embargo, los ahogamientos son la principal causa de muerte por lesiones en niños pequeños de 1 a 14 años; tres niños mueren todos los días a causa de ahogamiento. De hecho, el ahogamiento mata a más niños (de 1 a 4 años) que cualquier otra cosa, excepto defectos de nacimiento.

Afortunadamente, hay cosas que puede hacer para evitar que una actividad agradable se convierta en una tragedia.

Aprenda habilidades para salvar vidas

Todos deben conocer los conceptos básicos de la natación (flotación, movimiento a través del agua) y la reanimación cardiopulmonar (RCP).

Ponga una cerca alrededor

Instale una cerca de aislamiento de cuatro lados, con un portón de cierre automático, alrededor de la piscina del patio. Esto puede ayudar a mantener a los niños alejados del área cuando se supone que no deben nadar. Las cercas de la piscina deben separar la casa y el área de juego de la piscina.

Haga de los chalecos salvavidas algo imprescindible

Asegúrese de que los niños usen chalecos salvavidas dentro y alrededor de cuerpos de agua naturales, como lagos o el océano, incluso si saben nadar. Los chalecos salvavidas también se pueden usar dentro y alrededor de la piscina para nadadores más débiles.

Esté atento

Cuando los niños estén en el agua o cerca de ella (incluidas las bañeras), supervíselos en todo momento. Debido a que el ahogamiento ocurre rápida y silenciosamente, los adultos que vigilan a los niños en el agua o cerca de ella deben evitar actividades que puedan distraerlos, como jugar a las cartas, leer libros, hablar por teléfono y consumir alcohol o drogas.

Fuente: cdc.gov





Mantenga la Frescura con Golosinas de Fruta Congelada

Durante estos calurosos meses de verano, intente refrescarse con una de estas deliciosas golosinas de fruta congelada. ¡Son fáciles de hacer y divertidas de comer!

Plátanos congelados bañados en chocolate

- Corte cuatro plátanos maduros por la mitad. Deslice un palito de paleta en cada uno. Coloque los plátanos en una bandeja forrada con papel pergamino. Congele dos horas.
- En un tazón apto para microondas, agregue una taza de chispas de chocolate amargo. Póngalo en el horno de microondas durante 30 segundos y remueva. Repita el proceso hasta que el chocolate se derrita.
- Sumerja los plátanos congelados en el chocolate derretido. También puede espolvorear nueces o cereal triturado encima.
- Disfrútelos de inmediato o congélelos para después.



- Sumerja en su yogur favorito. Vuelva a colocar las brochetas de uva sumergidas en el congelador durante 15 a 30 minutos para que mantengan su forma.

¡Disfrútelas! Las golosinas congeladas se conservan bien en el congelador hasta por una semana.

Para obtener más información sobre la alimentación saludable para su familia, inicie sesión en el sitio de salud y bienestar *My Health In Motion™* de L.A. Care en el portal para miembros de L.A. Care en lacare.org o llame al **Departamento de Educación de la Salud** al **1.855.856.6943**.

Brochetas de uvas congeladas bañadas en yogur

- Introduzca dos o tres uvas en un palillo. Prepare tantas brochetas de uva como quiera. Colóquelas en una bandeja forrada con papel pergamino o encerado. Congele dos horas.

Los Centros Comunitarios de Recursos están Abiertos Nuevamente



Community Resource Center

L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan reabrieron sus Centros Comunitarios de Recursos operados conjuntamente el 3 de mayo después de que se cerraran temporalmente a principios de enero debido a un aumento repentino de casos de COVID-19. Para la seguridad de los visitantes y el personal del Centro de Recursos, se ofrecerán servicios limitados solo con cita previa.

A partir del 10 de mayo, estarán abiertos de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m.

Los servicios incluirán:

- Apoyo a los miembros
- Asistencia para la inscripción de cobertura de atención médica
- Wi-Fi gratis para servicios de telesalud
- Distribuciones de despensa de alimentos
- Conexión con programas de servicios sociales

Los centros de recursos seguirán las pautas de salud y seguridad recomendadas por los funcionarios de salud pública, incluido el uso de mascarillas, el distanciamiento social, los escáneres de temperatura, las limpiezas frecuentes y más. Para obtener más información sobre los Centros Comunitarios de Recursos, visite activehealthyinformed.org.



¡Es el Mes de la Vacunación!

Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización (*National Immunization Awareness Month*, NIAM). Esta celebración anual destaca la importancia de recibir las vacunas recomendadas a lo largo de su vida. Usted tiene el poder de protegerse y proteger a su familia contra enfermedades graves como la tos ferina, los cánceres causados por el virus del papiloma humano (VPH) y la neumonía al vacunarse a tiempo.

Durante el NIAM, L.A. Care le anima a hablar con su médico, enfermero u otro profesional de la salud para asegurarse de que usted y su familia estén al día con las vacunas recomendadas.

También le recomendamos que visite la Guía interactiva de vacunas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*, CDC) en [cdc.gov/vaccines/growing](https://www.cdc.gov/vaccines/growing) para ver información sobre las vacunas recomendadas.

¿Tiene preguntas? Llame a la **Línea de Enfermería al 1.800.249.3619 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede conversar con un enfermero en línea de manera gratuita. Visite [lacare.org](https://www.lacare.org) e inicie sesión en el registro para miembros para acceder a la función para hablar por chat con un enfermero. Los enfermeros titulados responderán sus preguntas sobre salud y le ayudarán a cuidar de su familia.

Fuente: CDC



Pierda Peso con una Sencilla Aplicación Digital

El verano es un buen momento para volver a concentrarse en su salud y L.A. Care está aquí para ayudarle. Los miembros ahora tienen acceso al Programa de Prevención de la Diabetes de L.A. Care desde la comodidad de su teléfono.

El programa incluye un año completo de apoyo para realizar pequeños cambios en sus elecciones de alimentos y niveles de actividad. Los consejeros de salud le ayudarán a encontrar lo que le funcione. Y un Fitbit gratuito es suyo después de completar cuatro semanas en el programa.

Este es un programa gratuito para usted, y para calificar debe:

- Tener al menos 18 años y
- Tener sobrepeso en función de su estatura y su peso
- So tener diabetes
- Tener otros riesgos de desarrollar diabetes (como antecedentes familiares o antecedentes de diabetes gestacional)



Vea si califica en [solera4me.com/lacare](https://www.solera4me.com/lacare) o llame al **1.866.690.6202 (TTY 711)**, de lunes a viernes de 6 a.m. a 6 p.m.

Consejos de Seguridad para la Actividad Física

Mantenerse activo es clave para una buena salud. Independientemente de su edad o nivel de condición física, realizar más actividad física le ayudará a conservar su cuerpo y su mente. Es por eso que los expertos recomiendan realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana.

Mantenerse seguro mientras este activo es igualmente importante. Quiere evitar lastimarse, porque eso podría desviarlo de sus objetivos de acondicionamiento físico.

¿Ha pasado mucho tiempo desde que hizo ejercicio? ¿O está iniciando una nueva actividad?

- Empiece lentamente con ejercicios de baja intensidad. No se esfuerce. Recuerde hacer un ejercicio de calentamiento antes y de enfriamiento después.
- Si está comenzando un nuevo ejercicio de entrenamiento de fuerza, busque consejos de expertos sobre la forma adecuada de realizarlo. Use movimientos suaves y constantes para levantar pesas a su posición. Comience con pesos livianos y evite bloquear los brazos o las piernas. Y no ejercite el mismo grupo de músculos dos días seguidos.

- El calzado y la ropa adecuados también son importantes para la seguridad. Busque un calzado con suelas antideslizantes y un soporte de arco acolchado. Reemplace su calzado cuando esté gastado. La ropa que use debe ser cómoda y adecuada para el entorno.

Recuerde: Los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield ofrecen clases de acondicionamiento físico virtuales gratuitas a pedido y más en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed).

Source: National Institutes of Health



Programas de Visita a Domicilio Sin Costo



Si está embarazada o es mamá por primera vez, es posible que necesite ayuda. La buena noticia es que existen programas de visita a domicilio sin costo alguno. Las mujeres que se inscriben en programas y servicios de visita a domicilio tienen más probabilidades de tener una buena experiencia de parto y mejores resultados en el parto.

Un trabajador de visita a domicilio puede:

- Ser una fuente constante de consuelo y aliento durante y después del embarazo
- Ayudar para que aprenda a amamantar
- Conectar a las familias con otros recursos

La crianza de los hijos es difícil y todos los padres merecen recibir ayuda. Tener asistencia en el hogar puede marcar la diferencia. Para encontrar los programas adecuados para usted, visite edirectory.homevisitingla.org. Complete el cuestionario y conozca los diferentes tipos disponibles.

Para obtener más información o recursos sobre el embarazo, visite lacare.org/pregnancy.



Viajes de Verano: ¡Recuerde sus Medicamentos!

Los viajes nos generan entusiasmo mientras nos preparamos para ver a nuestra familia o visitar un lugar nuevo. Se necesita preparación antes de salir a la carretera. Si toma medicamentos, asegúrese de tener la cantidad suficiente para todo el viaje. Recuerde seguir las pautas de seguridad ante el COVID-19 y lavarse las manos con frecuencia o usar desinfectante para manos.

Consejos para preparar sus medicamentos para viajar

- 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 la mano.
- Incluso si usa un pastillero, guarde sus medicamentos en el envase original hasta que llegue a su destino. Después, puede ponerlos en su pastillero.
- Guarde sus medicamentos en su equipaje de mano. Si el equipaje registrado se pierde o demora, aún tendrá el medicamento que necesita. No se salte una dosis solo porque está trasladándose.
- Si viaja fuera de los Estados Unidos, asegúrese de que sus medicamentos estén permitidos en el lugar que visitará.
- Siempre viaje con su tarjeta de seguro médico de L.A. Care.
- Si algún medicamento se le termina o se le pierde, llame a L.A. Care al **1.855.270.2327 (TTY 711)** para solicitar asistencia.

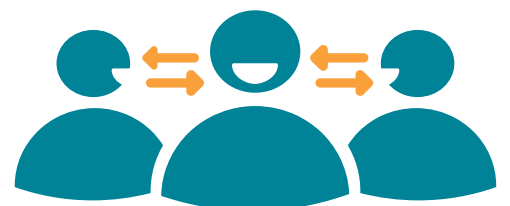
Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care, llamada formulario, y las actualizaciones mensuales del formulario, visite el sitio web de L.A. Care en lacare.org. También encontrará información sobre: las limitaciones o cuotas del formulario, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y cómo usar el formulario.



¿Necesita Ayuda para Obtener Atención en su Idioma?

Usted tiene derecho a contar con servicios gratuitos de interpretación, incluso al lenguaje de señas americano. L.A. Care Covered™ Direct brinda estos servicios las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es importante que haya un intérprete profesional presente en su cita médica. No debe usar como intérpretes a amigos, familiares ni niños, excepto en una emergencia.

Para solicitar los servicios de un intérprete para las consultas de salud, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.855.270.2327 (TTY 711)** al menos 10 días hábiles antes de su cita.



Cuide su Bienestar Emocional

Si siente estrés, no está solo. Es difícil evitar el estrés. El trabajo, el dinero, los acontecimientos actuales y las complicaciones de la vida cotidiana son solo algunas de las cosas que pueden causar estrés. Si bien el estrés puede ser beneficioso, demasiado puede ser perjudicial. El estrés crónico o a largo plazo está relacionado con varias condiciones de salud como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes, depresión y ansiedad.

A continuación, tiene formas saludables de afrontar el estrés:

- **Tómese descansos de ver, leer o escuchar noticias**, incluidas las que salen en redes sociales. Es bueno estar informado, pero escuchar sobre la pandemia y otras noticias constantemente puede ser perturbador. Considere limitar las noticias a solo un par de veces al día y desconectarse del teléfono, la televisión y las pantallas de la computadora por un tiempo.
- **Tómese un tiempo para relajarse.** Intente realizar otras actividades que disfrute.
- **Conéctese con otros.** Hable con personas de su confianza sobre sus preocupaciones y cómo se siente.
- **Cuide su cuerpo.**
 - Respire profundamente, estírese o medite.
 - Trate de hacer comidas saludables y bien equilibradas.
 - Haga ejercicio con regularidad y duerma lo suficiente.



- Evite el consumo excesivo de alcohol, tabaco y el consumo de sustancias.
- Continúe con las medidas preventivas de rutina (como vacunas, pruebas de detección de cáncer, etc.) según lo recomiende su proveedor de atención médica.
- Vacúnese contra el COVID-19.
- **Conéctese con su comunidad u organizaciones religiosas.** Mientras existan medidas de distanciamiento social, intente conectarse en línea, a través de las redes sociales, o por teléfono o correo.

Por último, si el estrés está afectando su bienestar, visite a su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, 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**.

Fuente: CDC

Robo de Identidad Médica: ¡Protéjase!

Usted podría convertirse en una víctima del robo de identidad médica si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social.

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)

Centro de Recursos de L.A. Care
1.877.287.6290

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care
 (para informar un fraude o 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
 (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 accesibilidad y no discriminación

L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

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	(TTY 711) 1.855.270.2723 على الرقم L.A. Care به خدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم 1.855.270.2723 على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
Armenian	Տրամադրվելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանչական կամ թարգմանչական ծառայություններ, Ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք 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 1.855.270.2723 (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 कर, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
Hmong	Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntauw txhais ua lus lossis txhais ua ntauw rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab khoom pab thiab lwm yam kev pab cuam. Hu rau L.A. Care ntauw tus xov toj 1.855.270.2327 (TTY 711) , 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 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 ឬជំនួយផ្សេងៗ និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ 1.855.270.2327 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបោះពុម្ពផ្សាយឥតគិតថ្លៃផ្សេងៗ។
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 ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ທ່ານສາມາດຂໍຮັບບໍລິການພາສາ ຫຼື ເປັນພາສາໄຕ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເລືອງມີຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການອື່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂທທີ 1.855.270.2327 (TTY 711) , 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
Panjabi	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ 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, ਹਫ਼ਤੇ 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 ขอมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น 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

Seguridad en el Agua para los Niños.....	1	Programas de Visita a Domicilio Sin Costo.....	4
Mantenga la Frescura con Golosinas de Fruta Congelada.....	2	Viajes de Verano: ¡Recuerde sus Medicamentos!.....	5
Los Centros Comunitarios de Recursos están Abiertos Nuevamente.....	2	¿Necesita Ayuda para Obtener Atención en su Idioma?.....	5
¡Es el Mes de la Vacunación!.....	3	Cuide su Bienestar Emocional.....	6
Pierda Peso con una Sencilla Aplicación Digital.....	3	Robo de Identidad Médica: ¡Protégase!.....	6
Consejos de Seguridad para la Actividad Física.....	4	Números de teléfono importantes.....	7

VERANO 2021

stay
well

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

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
Los Angeles, CA
Permit No. 3244

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

