

Cómo tener un verano seguro para los niños

El verano es una excelente época para que los niños disfruten actividades en el interior y el exterior. Ya sea que sean niños pequeños o adolescentes, conozca formas de mantenerlos seguros y sanos mientras disfrutan de las diversiones del verano.

Estos son algunos consejos de seguridad que debe tomar en cuenta:

Domine la seguridad en el agua

Las actividades relacionadas con el agua son populares y tienen muchos beneficios para la salud.

- Enseñe a sus hijos sobre la seguridad en el agua.
- Siempre supervise a los niños cuando estén dentro o cerca del agua. Un adulto responsable debe vigilar constantemente a los niños pequeños.
- Enseñe a los niños a nadar. Las clases formales de natación pueden ayudar a evitar que ellos se ahoguen.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP). Sus habilidades de RCP pueden salvar la vida de alguien.
- Instale una barrera a los cuatro lados de las piscinas caseras.
- Use un chaleco salvavidas que se ajuste adecuadamente a su cuerpo cada vez que usted o sus seres queridos estén en el agua.

Disminuya los efectos del calor y sol

Las enfermedades relacionadas con el calor se producen cuando el sistema de control de temperatura del cuerpo se sobrecarga. Los bebés y niños de hasta 4 años de edad corren mayor riesgo. Incluso las personas jóvenes y saludables pueden enfermarse por el calor si participan en actividades físicas extenuantes durante climas cálidos.

- Nunca deje a bebés, niños o mascotas en un automóvil estacionado, ni siquiera si las ventanas están abiertas.

- Vista a los bebés y niños con ropa suelta, ligera y de colores claros.
- Programe cuidadosamente las actividades en el exterior, por la mañana y por la tarde.
- Manténgase fresco con duchas o baños frescos.

Si su hijo tiene síntomas de una enfermedad relacionada con el calor, como calambres musculares, debilidad, sudoración abundante, desmayos, náuseas o piel fría, pálida o húmeda, busque atención médica inmediatamente.

La salud de su familia es nuestra prioridad. Si tiene alguna pregunta o necesita más información, llame a Servicio para los Miembros (*Member Services*) al 1.855.270.2327 (TTY 711). También puede llamar a la Línea de Enfermería al 1.800.249.3619 (TTY 711), para hablar con un enfermero, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Sin embargo, si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

Fuente: cdc.gov



¡Lleve a sus familiares y amigos!

Este verano visite los Centros de Recursos Familiares (*Family Resource Centers, FRCs*) de L.A. Care. Nuestros FRCs ofrecen un espacio divertido y atractivo para aprender, prevenir y mejorar su salud. Los Centros ofrecen educación de la salud y clases de ejercicio que son **gratuitas y que están disponibles para todos**. Su familia puede inscribirse a clases de RCP, Baile, Cocina, Yoga, Zumba®, para padres, para niños, y mucho más. Las clases se ofrecen en inglés y español, y se proporcionan servicios de cuidado infantil gratuito mientras asiste a la clase. Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una orientación, solicitar una tarjeta de identificación para miembro y recibir ayuda para elegir a un médico o hacer una cita.



Contamos con cinco FRCs convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles:

Pacoima

En la Plaza Zocalito
10807 San Fernando Road
Pacoima, CA 91331

Teléfono: 1.213.438.5497
De lunes a viernes,
de 10 a.m. a 7 p.m.
Sábados de 9 a.m. a 2 p.m.

Palmdale

En Towne Square
2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93350

Teléfono: 1.213.438.5580
De lunes a viernes,
de 10 a.m. a 7 p.m.
Sábados, de 9 a.m. a 12 p.m.

Boyle Heights

The Wellness Center en el
antiguo Hospital General
1200 N. State St. Ste., 1069
Los Angeles, CA 90033

Teléfono: 1.213.294.2840
De lunes a viernes,
de 8:30 a.m. a 5 p.m.
Sábados, de 9 a.m. a 12 p.m.

Lynwood

En Plaza Mexico
3180 E. Imperial Highway
Lynwood, CA 90262

Teléfono: 1.310.661.3000
De lunes a viernes,
de 10 a.m. a 6:30 p.m.
Sábados de 9 a.m. a 2 p.m.

Inglewood

Esquina de Century y Crenshaw
3111 W. Century Blvd. Ste., 100
Inglewood, CA 90303

Teléfono: 1.310.330.3130
De lunes a viernes, de
10 a.m. a 7 p.m.
Sábados, de 9 a.m. a 12 p.m.

.....

Visite hoy mismo un Centro de Recursos Familiares de L.A. Care o consulte el calendario de actividades en nuestro sitio web, en **lacare.org/frc**. Para obtener más información, llame al 1.877.287.6290.

Palabras para recordar

La mayor riqueza es la salud. - Virgilio

Gane recompensas por llevar una vida sana

¡L.A. Care ofrece recompensas* a quienes toman medidas para mejorar su salud! Las elecciones saludables le hacen ganar puntos que pueden canjearse por tarjetas de regalo de cualquiera de las tiendas que usted elija. El programa de recompensas es parte del sitio de bienestar *My Health In Motion™* en L.A. Care Connect™.

En el sitio *My Health In Motion™*, encontrará herramientas personalizadas como recetas y planes de comidas, consejos y videos para hacer ejercicio, y talleres interactivos en línea sobre temas como el control del estrés, los dolores de cabeza y el asma. Incluso puede trabajar de forma individual con un consejero de salud y hacerle preguntas a un dietista o entrenador personal.

Estas son algunas formas de ganar puntos que pueden canjearse por tarjetas de regalo (1 punto = \$1):

- responder su encuesta de Evaluación de la Salud: **40 puntos**
- inscribirse en el Programa de Consejeros de Salud, establecer sus metas e informar sus avances: **25 puntos**
- completar un taller en línea de seis semanas para dejar de consumir tabaco o para controlar el peso: **75 puntos**

Para comenzar, ingrese a lacare.org y haga clic en "Member Sign In" (Inicio de sesión para miembros). Inicie sesión y luego haga clic en la pestaña "My Health In Motion". Inicie su perfil, complete su Evaluación de la Salud y gane puntos para las tarjetas de regalo.

Para poder obtener recompensas, debe tener al menos 18 años de edad, debe estar inscrito en L.A. Care Covered™ y debe estar al día con el pago de sus primas.

*El Programa de recompensas *My Health In Motion™* puede modificarse o cancelarse en cualquier momento, con o sin previo aviso, a entera discreción de L.A. Care.



Empiece bien el verano protegiendo su piel



La piel es el órgano de protección más grande del cuerpo y la luz solar puede dañarla fácilmente. Use protector solar de amplio espectro resistente al agua con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. Las quemaduras de sol ocurren cuando nuestra piel se expone demasiado al sol. Los rayos del sol pueden dañar la piel en menos de 15 minutos. Las quemaduras de sol también se pueden producir en días nublados porque los rayos ultravioleta (UV) del sol son lo suficientemente fuertes como para atravesar las nubes. Pueden causar cáncer en la piel, sin importar el color de la piel.*

Reciba consejos útiles sobre cómo proteger su piel del sol llamando a la Línea de Enfermería al 1.800.249.3619 (TTY 711). Hable con un enfermero, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede hablar sin costo con un enfermero en línea o escuchar la biblioteca de audio para obtener más información sobre muchos temas diferentes relacionados con la salud. Visite lacare.org e inicie sesión en el registro para miembros para acceder a la función para hablar por chat con un enfermero.

¡Cuide su salud mental!

La salud mental se refiere a cómo se siente, piensa y actúa. Consiste en cómo se siente acerca de sí mismo y su capacidad para controlar sus emociones y afrontar las dificultades. La ansiedad es una palabra que se usa para describir el sentimiento de preocupación, tensión o incluso miedo.

La ansiedad es normal. Todos nos preocupamos algunas veces por cosas como el dinero, la familia o la salud. La ansiedad también puede provenir de cosas buenas, como casarse, un nuevo trabajo o mudarse.

¿En qué momento se vuelve una inquietud la ansiedad?

Si su sensación de preocupación no desaparece o interfiere con su vida, es posible que tenga una enfermedad conductual. Pida ayuda a su médico. Él o ella puede remitirlo a un experto. Usted puede mejorar.

¿Cuáles son algunos signos de la ansiedad?

En su mente:

- preocupación o miedo
- dificultad para concentrarse
- sentirse impaciente o irritable

En su cuerpo:

- dolores de cabeza o tensión muscular
- corazón que late rápidamente (palpitaciones)
- náuseas y vómito

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™. Si usted o un ser querido necesitan estos servicios, visite a su proveedor de atención primaria (*Primary Care Provider, PCP*) o comuníquese a 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.

¿Qué puedo hacer con respecto a la ansiedad?

- Haga ejercicio la mayoría de los días de la semana.
- Coma comida saludable.
- Hable de sus problemas con las personas que le importan y en quienes confía.
- Piense positivamente.
- Rece o medite (piense profunda o espiritualmente).

Muchas personas piensan que nacen para preocuparse o que “lo pueden manejar”. Sin embargo, la ansiedad es real. Es posible que algunas personas necesiten hablar con un profesional de la salud o tomar medicamentos.



Aproveche su plan al máximo

¿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™ 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.

Cómo acceder a los servicios de interpretación sin costo:

Llame a Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711) **al menos** 10 días hábiles antes de su cita.

Para los servicios de interpretación en persona, díganos:

- Quién:** ¿La cita es para usted o para su hijo?
- Qué:** ¿Qué tipo de médico va a ver? ¿Quiere que el intérprete sea hombre o mujer?
- Cuándo:** ¿Cuándo tiene programada la cita? ¿Cuándo necesita que el intérprete esté presente?
- Dónde:** ¿Dónde tiene programada la cita? ¿Cuál es la dirección? ¿Hay un edificio específico?
- Por qué:** ¿Para qué es la cita? ¿Es de seguimiento? ¿Es una consulta? ¿Es una visita médica?

Ofrecer servicios de interpretación es una de las formas en las que L.A. Care Covered™ se asegura de que usted entienda a su médico y su salud.



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. Una vez que los obtienen, pueden usar la información para ver 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 ser 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).

¿Está listo para vivir sin fumar?

Formulario con límite de cantidad; medicamentos de venta libre (OTC)

parche de nicotina (equivalente a Nicoderm)
goma de mascar de nicotina (equivalente a Nicorette)
pastillas de nicotina (equivalente a Commit)
kit de nicotina

Formulario con límite de cantidad

aerosol nasal de nicotina
inhalador de nicotina
Bupropion de liberación prolongada (SR)
(equivalente a Zyban)
paquete de Chantix; Chantix en tabletas

L.A. Care Health Plan lo anima a vivir una vida sin fumar. Fumar afecta su salud, a sus seres queridos, su estilo de vida y su apariencia. Dejar de fumar puede mejorar su salud y disminuir sus riesgos de desarrollar problemas de salud. Fumar causa ataques del corazón, cáncer de pulmón e incluso la muerte.

Hable con su médico sobre un plan para dejar de fumar. Pida ayuda para controlar su deseo de fumar. Algunos médicos recetan medicamentos que funcionan como la nicotina y pueden ayudarle a dejar de fumar con el tiempo. Estos medicamentos se llaman terapia de remplazo de nicotina o medicamentos para dejar de fumar. Se ha demostrado que la combinación de un medicamento de larga duración (parches de nicotina) y un medicamento de corta duración (goma de mascar, pastillas, aerosol o inhalador de nicotina) ayuda a las personas a dejar de fumar.

Cubrimos los medicamentos recetados y de venta libre que pueden ayudarle a dejar de fumar. Es necesario tener una

receta de su médico para que se cubran los medicamentos de venta libre.

Puede obtener medicamentos para dejar de fumar en cualquier farmacia de la red de L.A. Care y no necesita demostrarle a su médico o farmacéutico que lo asesoraron sobre el medicamento. No necesita probar un tipo de medicamento para dejar de fumar antes de que pueda obtener otro.

Los cigarrillos electrónicos no son seguros ni efectivos para ayudarle a dejar de fumar con el tiempo.

Para obtener ayuda para dejar de fumar o para obtener información sobre los medicamentos cubiertos que pueden ayudarle a dejar de fumar, llame a Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711). También puede visitar lacare.org para consultar una lista de los medicamentos cubiertos en el formulario.

Visite CDC.gov/tips o Smokefree.gov para obtener más recursos que le ayudarán a de fumar.

Lleve un registro de sus medicamentos mientras está de vacaciones

Ya sea que esté en casa o viajando, tome los medicamentos según las indicaciones de su médico. ¡Tomar en cuenta los siguientes consejos importantes le ayudará a disfrutar sus vacaciones y mantenerse saludable!

- ✓ Por lo menos una semana antes de partir, revise sus medicamentos recetados para asegurarse de que tenga suficientes dosis para sus vacaciones. Si no es así, pida que le vuelvan a surtir su 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 estuche para sus pastillas, guarde sus medicamentos en su envase original hasta que llegue a su destino. Luego puede ponerlos en su pastillero.
- ✓ Guarde su medicamento en su equipaje de mano. Si el equipaje registrado se pierde o demora, tendrá el medicamento que necesite. No se salte una dosis solo porque está en el transporte.
- ✓ Si necesita que le resurtan una receta mientras viaja dentro de los Estados Unidos, puede ir a la farmacia más cercana y solicitar un suministro para las vacaciones. La farmacia tendrá que llamar a L.A. Care a fin de obtener la aprobación para darle el suministro para las vacaciones. Puede obtener uno cada año calendario.
- ✓ Si sale de los Estados Unidos, asegúrese de que el medicamento esté permitido en el país al que viaja.
- ✓ Siempre viaje con su tarjeta de seguro médico de L.A. Care.

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.



Celebrando 20 Años

de Proveer Cuidado de Salud en el Condado de Los Ángeles

1997-2017



Sobre L.A. Care Health Plan

L.A. Care Health Plan (Local Initiative Health Authority of Los Angeles County) es una entidad pública y un plan de salud que responde a la comunidad y que está al servicio de los residentes del Condado de Los Ángeles desde 1997 por medio de diversos programas de cobertura médica que incluyen L.A. Care Covered™, L.A. Care Covered *Direct*™, Medi-Cal, L.A. Care Cal MediConnect Plan y el PASC-SEIU Homecare Workers Health Care Plan (Plan de Atención Médica PASC-SEIU para Trabajadores de Servicios de Atención Médica en el Hogar).

L.A. Care es líder en el desarrollo de nuevos programas mediante asociaciones innovadoras diseñadas para brindar cobertura médica a las poblaciones vulnerables y respaldar la red de seguridad. Con más de 2 millones de miembros, L.A. Care es el plan de salud público más grande del país.

L.A. Care Health Plan cumple 20 años de brindar servicio a nuestros miembros en el Condado de Los Ángeles. Estamos a su disposición en cada paso del camino y en cada etapa de la vida. L.A. Care está comprometido a ayudarle a obtener atención médica de calidad y a alcanzar sus objetivos de salud y bienestar. Gracias por ser miembro de L.A. Care Covered. Esperamos poder brindarle servicios por muchos años más.

Números de teléfono importantes

Servicios para los Miembros de L.A. Care Covered™
1.855.270.2327 (TTY 711)

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

Servicios de idiomas e interpretación de L.A. Care
1.888.839.9909 (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)

En esta edición

- Cómo tener un verano seguro para los niños 1
- ¡Lleve a sus familiares y amigos! ... 2
- Gane recompensas por llevar una vida sana 3
- Empiece bien el verano protegiendo su piel 3
- ¡Cuide su salud mental! 4

- Atención en su idioma 5
- Robo de identidad médica: ¡protéjase! 5
- ¿Está listo para vivir sin fumar? 6
- Lleve un registro de sus medicamentos mientras está de vacaciones..... 6
- Sobre L.A. Care Health Plan..... 7

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

Celebrando 20 Años

de proveer cuidado de salud en el Condado de Los Angeles
1997-2017

L.A. Care Health Plan cumple 20 años de brindar servicio a nuestros miembros. ¡Gracias por ser miembro de L.A. Care Covered!



- 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.
- Arabic** خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجاناً. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتنسيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care 711) 1.855.270.2327 (TTY) على الرقم المجانية المكالمات. المكالمة مجانية. بما في ذلك أيام العطلات.
- Armenian** Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանչական կամ թարգմանչական ծառայություններ, Ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Ձանգահարեք L.A. Care 1.855.270.2327 համարով (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսազանգն անվճար է:
- Chinese** 提供免费语言协助服务。您可申请口译或翻译服务，您使用之语言版本或其他格式的资讯，或辅助援助和服务。请致电 L.A. Care 电话 1.855.270.2327 (TTY 711)，服务时间为每週 7 天，每天 24 小时（包含假日）。上述电话均为免费。
- 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. در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است (TTY 711) به شماره 1.855.270.2327 یا L.A. Care
- 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, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
- Hmong** Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntawv txhais ua lus lossis txhais ua ntawv rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab 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 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などができます。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。祝休日を含め毎日24時間、年中無休で受け付けています。
- Khmer** សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានជាយក្ខតិកតិកថ្ងៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំ សេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មានជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់ ឬជាទម្រង់ ឬជាទម្រង់ផ្សេងៗ ឬសេវា L.A. Care តាមលេខ 1.855.270.2327 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបកប្រែនេះគឺតិកតិកថ្ងៃមួយ។
- 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.
- Punjabi** ਸੰਘੀ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਸੀਆਂ ਨਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ 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.
- 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.
- 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.

Stay Well es un boletín informativo de L.A. Care para los miembros de L.A. Care Covered™.

Nondiscrimination and Accessibility Statement
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.