



**L.A. Care**  
*Medi-Cal*



# Miembros de Medi-Cal

Guía anual | 2023

# Índice

Mensaje de L.A. Care .....	<b>1</b>
Infórmese acerca de su Plan de Medi-Cal .....	<b>2</b>
Renovación de Medi-Cal .....	<b>5</b>
Aspectos destacados de los beneficios .....	<b>6</b>
Atención de la vista .....	<b>8</b>
Conozca sus opciones de atención médica .....	<b>9</b>
COVID-19 .....	<b>10</b>
Lucho contra la gripe .....	<b>12</b>
Cómo acceder a los materiales para miembros .....	<b>13</b>
Aviso de no discriminación .....	<b>14</b>
Ayuda con el idioma .....	<b>17</b>





Estimado miembro de L.A. Care:

L.A. Care Health Plan (**L.A. Care**) comparte este paquete anual de recursos e información de beneficios de Medi-Cal para ayudarle a mantenerse saludable.

Esta información le dará un panorama general de los beneficios y servicios de Medi-Cal para ayudarle a acceder a la atención médica. Los servicios están disponibles a bajo costo o sin costo para usted.

Para obtener más información sobre los beneficios y servicios de L.A. Care y Medi-Cal, visite nuestro sitio web en **lacare.org** o llame a Servicios para los Miembros al **1-888-839-9909 (TTY 711)** las 24 horas al día, los 7 días a la semana.

Atentamente,  
L.A. Care Health Plan

**Nota:** *Si se mudó recientemente, o si alguna parte de su información de contacto como su número de teléfono o dirección de correo electrónico cambió, informe los cambios al Departamento de Servicios Sociales Públicos (Department of Public Social Services, DPSS) del condado de Los Ángeles o visite **benefitscal.com**. Si recibe un paquete o formulario de renovación o un aviso en el que se le solicita más información, puede enviar la información por correo, teléfono, en persona o en línea.*



# Infórmese acerca de su Plan de Medi-Cal



## Atención médica administrada de Medi-Cal

### ¿Qué es Medi-Cal?

- ❖ Medi-Cal (programa de Medicaid de California) es un programa de seguro médico público que brinda cobertura de atención médica para personas y familias de bajos ingresos que cumplen con los requisitos de elegibilidad definidos.
- ❖ Medi-Cal ofrece cobertura médica sin costo y a bajo costo a personas elegibles que viven en California.

### ¿Qué es el L.A. Care Medi-Cal Plan?

- ❖ L.A. Care Medi-Cal Plan es un programa público gratuito que brinda cobertura de atención médica a adultos, familias, adultos mayores y personas con discapacidades que cumplen los requisitos de ingresos.
- ❖ Las personas inscritas en atención médica administrada deben ver a los médicos que trabajan con su plan de salud y su grupo médico (si tienen uno).

### ¿Qué es la atención médica administrada de Medi-Cal?

- ❖ La atención médica administrada de Medi-Cal es un sistema organizado para ayudar a los miembros a obtener atención médica de alta calidad y a mantenerse saludables.
- ❖ Los planes de salud de atención médica administrada de Medi-Cal ayudan a los miembros a encontrar médicos, farmacias y programas de educación de la salud.
- ❖ Los planes de salud de atención médica administrada de Medi-Cal también ofrecen coordinación de atención médica, referencias a especialistas, servicios telefónicos de la línea de enfermería las 24 horas y ayuda de Servicios para los Miembros disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana (incluso los días festivos).

### ¿Quién es su proveedor de atención primaria (PCP)?

- ❖ Su proveedor de atención primaria (PCP) es su médico principal y es la primera persona a la que acude cuando tiene un problema de salud.
- ❖ Su PCP se asegura de que usted reciba la atención médica adecuada, en el lugar adecuado y en el momento adecuado.
- ❖ Todos los miembros nuevos deben atenderse con su PCP por primera vez dentro de los tres meses posteriores a unirse a L.A. Care para una evaluación de salud inicial (Initial Health Assessment, IHA).

## ¿Cómo cambiar de PCP?

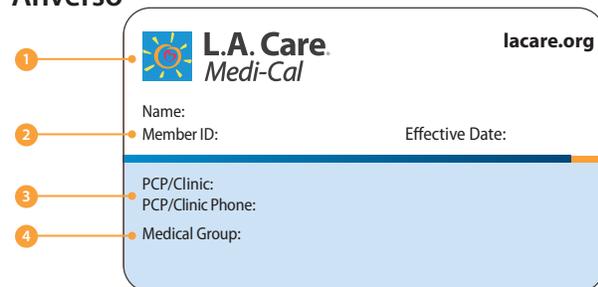
Usted puede cambiar su PCP

- llamando a Servicios para **los Miembros de L.A. Care al 1-888-839-9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos;
- visitando **www.activehealthyinformed.org** o llamando al **1-877-287-6290 (TTY 711)** de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m., para localizar un Centro Comunitario de Recursos (Community Resource Center, C C) cerca de usted

## ¿Qué información figura en su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care?

1. El nombre de su plan de salud: L.A. Care
2. Su número de identificación de miembro
3. Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) y su número

### Anverso



## Si recibe una factura de su médico, centro de atención médica de urgencia, hospital u otro servicio proporcionado por L.A. Care

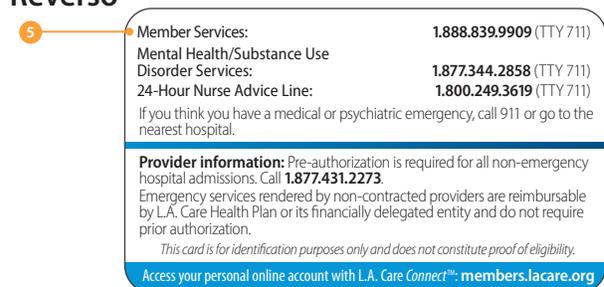
- Debe llamar a Servicios para los Miembros de L.A. Care de inmediato al **1-888-839-9909 (TTY 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.
- Los beneficios y servicios de Medi-Cal de alcance completo se ofrecen a los miembros sin costo alguno.
- Usted no tiene que pagar.
- Usted tiene derecho a presentar una queja o un informe de queja formal.

## ¿Qué es una autorización previa?

- Es posible que su PCP quiera referirlo a un "especialista" o recetarle un medicamento no cubierto por Medi-Cal
- Un especialista es un experto en una parte del cuerpo o en un tipo de enfermedad o servicio
- Los cardiólogos y los cirujanos son especialistas, por ejemplo. Si usted necesita atención médica o servicios especializados, su PCP debe pedir la aprobación correspondiente antes de que pueda ir. Esta solicitud se conoce como "autorización previa"

4. Su grupo médico (si tiene uno)
5. El número de teléfono de Servicios para los Miembros de L.A. Care y otra información y números de teléfono importantes

### Reverso



## Si se muda o necesita actualizar su información de contacto, debe hacer lo siguiente:

- Llame al trabajador de elegibilidad de su condado en el Departamento de Servicios Sociales Públicos (DPSS) al **1-866-613-3777 | TTY 1-800-660-4026**, de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 7:30 p. m., y los sábados de 8:00 a. m. a 4:30 p. m. (excepto los días festivos).
- Llame a Servicios para **los Miembros de L.A. Care al 1-888-839-9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.
- Visite un Centro Comunitario de Recursos (CRC). Para encontrar un CRC cerca de usted, visite **www.activehealthyinformed.org** o llame al **1-877-287-6290 (TTY 711)** de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

## Centros Comunitarios de Recursos

### ¿Qué son los Centros Comunitarios de Recursos (CRC)?

- ❖ Los Centros de Recursos Comunitarios de L.A. Care ofrecen muchos servicios gratuitos adaptados a los miembros y la comunidad relacionados con la salud y el bienestar.
- ❖ Los servicios ofrecidos incluyen clases gratuitas de salud y bienestar, atención al cliente, WiFi gratuito para servicios de telesalud, vinculación a programas de asistencia, apoyo para la inscripción en Medi-Cal y asistencia de servicios sociales.
- ❖ Puede programar una cita en: **www.activehealthyinformed.org** mediante la herramienta de programación en línea.

## Servicios de educación de la salud

### L.A. Care ofrece muchos programas y recursos de educación de la salud. Algunos de estos recursos incluyen los siguientes:

- ❖ Programas especiales para madres y bebés
- ❖ Prevención de la gripe y el resfrío
- ❖ Materiales escritos en el idioma y formato deseados
- ❖ Referencias en la comunidad
- ❖ Línea de Enfermería (Nurse Advice Line)

Todos los servicios de educación de la salud son gratuitos. Para obtener más información llame al **1-855-856-6943 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. o visite **lacare.org/healthy-living/health-resources/healthy-living-prevention**.

### Enlace informativo comunitario

- ❖ El enlace informativo comunitario de L.A. Care ayuda a los miembros a comunicarse con agencias comunitarias para obtener ayuda con la vivienda, alimentos, facturas y mucho más.
- ❖ Visite **communitylink.lacare.org** para buscar servicios gratuitos o de costo reducido, y realizar una encuesta de factores sociales de la salud.

### Servicios de interpretación gratuitos

- ❖ Tiene derecho a contar con un intérprete al hablar con su médico
- ❖ L.A. Care ofrece servicios de interpretación gratuitos, incluido el lenguaje de señas americano.
- ❖ No debe usar un familiar o amigo como intérprete, excepto en caso de emergencia.
- ❖ Para pedir un intérprete, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, al **1-888-839-9909 (TTY 711)** al menos 10 días antes de su visita.

Tenga a mano la siguiente información cuando llame:

- Su nombre
  - Su número de identificación de miembro de L.A. Care
  - Fecha y horario de su cita
  - Nombre del médico
  - Dirección y número de teléfono del médico
- ❖ Si su cita cambió o se canceló, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care lo antes posible.

# Renovación de Medi-Cal

Durante la emergencia de salud pública por el COVID-19, usted ha podido mantener su cobertura independientemente de cualquier cambio en su situación. Sin embargo, una vez que finalice la emergencia de salud pública por el COVID-19, el Departamento de Servicios Sociales Públicos (DPSS) del condado de Los Ángeles verificará si aún califica para recibir Medi-Cal de bajo costo o de forma gratuita.

Conserve sus beneficios de Medi-Cal renovándolos a tiempo. Aquí encontrará información importante sobre la renovación:

## ¿Qué puedo hacer para prepararme para la renovación de Medi-Cal?

- ❖ Si se mudó recientemente, o si su información de contacto como su número de teléfono o una dirección de correo electrónico cambió, informe sus cambios al DPSS para asegurarse de obtener información importante sobre su cobertura de Medi-Cal.
- ❖ Si tiene un nuevo trabajo o sus ingresos cambiaron, prepárese para proporcionar documentos de verificación.
- ❖ Revise su correo electrónico: si recibe un paquete o formulario de renovación o un aviso en el que se le solicita más información, puede enviar la información por correo, teléfono, en persona o en línea.
- ❖ Revise su cuenta en línea de BenefitsCal para recibir alertas: puede presentar las renovaciones o información solicitada en línea.

## ¿Debo completar una renovación de Medi-Cal?

- ❖ El DPSS intentará renovar su cobertura de Medi-Cal con la información que ya tienen disponible.
- ❖ El DPSS solo le pedirá más información si la necesitan para renovar su cobertura de Medi-Cal. Es importante que los beneficiarios de Medi-Cal respondan las solicitudes del condado. Esto garantizará que el DPSS cuente con la información más actualizada que necesita para renovar su cobertura de Medi-Cal.

## ¿Qué sucede después de que envío mi formulario?

- ❖ El DPSS le enviará una notificación para informarle si sigue calificando para la cobertura de Medi-Cal. Si se necesita información adicional para renovar su cobertura, el DPSS le enviará una carta solicitando cualquier información faltante.

Aquí le brindamos información de contacto importante del DPSS para ayudarlo con su renovación:

### 1. Sitio web de BenefitsCal: **benefitscal.com**

BenefitsCal es un sitio web diseñado para que los residentes del condado de Los Ángeles puedan solicitar y ver en línea los beneficios de sus solicitudes de CalWORKs, CalFresh, General Relief y Medi-Cal.

### 2. Números de teléfono del Centro de Servicio al Cliente (CSC) del DPSS

<b>Línea gratuita</b>	<b>866-613-3777</b>
<b>Números locales</b>	<b>626-569-1399</b> <b>310-258-7400</b> <b>818-701-8200</b>
<b>Horarios de atención</b>	El Centro de Servicio al Cliente (Customer Service Center, CSC) está a su disposición para atenderle: <ul style="list-style-type: none"><li>• De lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 7:30 p. m.</li><li>• Los sábados, de 8:00 a. m. a 4:30 p. m.</li><li>• Excepto los días festivos.</li></ul>

## Si tiene preguntas sobre su renovación de la cobertura de Medi-Cal:

- ❖ Comuníquese con su asistente social de Medi-Cal en la oficina local del DPSS al **1-866-613-3777 (TTY/TDD 1-800-660-4026)** de lunes a viernes de 7:30 a. m. a 7:30 p. m. y los sábados de 8:00 a. m. a 4:30 p. m. (excepto los días festivos).

## Tengo Medi-Cal vinculado al SSI, ¿cómo actualizo mi información?

- ❖ Si tiene Medi-Cal vinculado al Programa de Ingreso Social Suplementario (Supplemental Social Income, SSI), debe actualizar su información a través del Seguro Social. Puede informar su cambio llamando al **1-800-772-1213 (TTY 1-800-325-0778)**, de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 7:00 p. m.

# Aspectos destacados acerca de los beneficios de Medi-Cal de L.A. Care para 2023

**L.A. Care Health Plan brinda un conjunto integral de beneficios para la salud.\***

Puede encontrar más detalles acerca de sus beneficios en el Manual para Miembros de Medi-Cal disponible en línea en [lacare.org](https://www.lacare.org).

**Más beneficios. Sin ningún costo para usted.**

## **Beneficios y servicios ambulatorios y generales**

- Visitas a médicos de atención primaria y especialistas
- Cirugía ambulatoria
- Clínicas de atención médica de urgencia y clínicas minoristas
- Servicios de laboratorio y radiografías
- Vacunas antigripales y otras vacunas recomendadas
- Pruebas y vacunación contra el COVID-19
- Maternidad y atención médica del recién nacido
- Atención médica durante y después del parto
- Servicios de enfermeras y parteras
- Servicios pediátricos
- Podiatría
- Quiropráctica
- Terapias de tratamiento
- Diálisis/hemodiálisis
- Línea de Enfermería
- Telesalud
- Terapia de familia

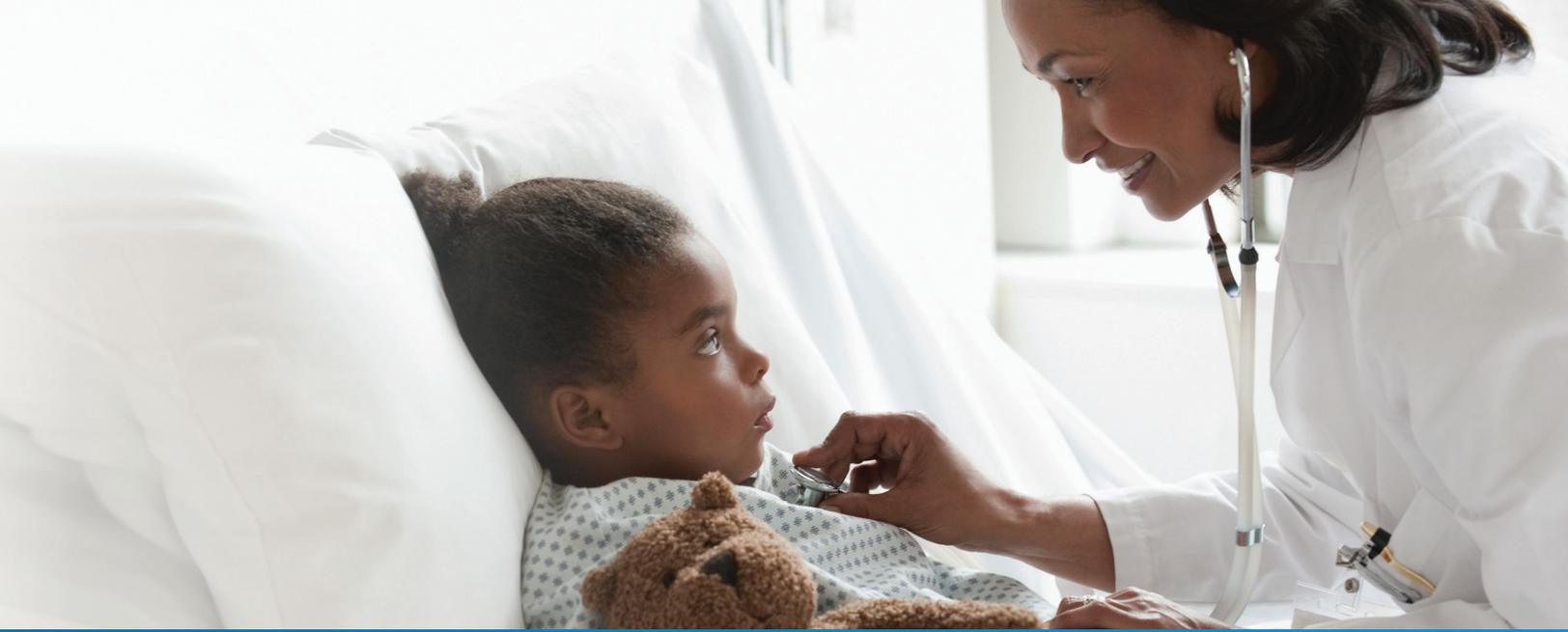
## **Beneficios preventivos y de bienestar**

- Programa Health in Motion™
- Programas de control de enfermedades
- Servicios para dejar de fumar
- Servicios de planificación familiar
- Servicios de trabajadores de salud comunitarios

## **Servicios de salud mental**

- Servicios de salud mental ambulatorios
- Servicios de salud mental especializados para pacientes ambulatorios y pacientes hospitalizados
- Servicios para el trastorno por consumo de sustancias para pacientes ambulatorios / Prueba de detección de abuso del alcohol
  - Desintoxicación voluntaria con hospitalización

\* Esto es solo un resumen.



### Servicios hospitalarios

- ⌘ Servicios para pacientes hospitalizados
- ⌘ Servicios quirúrgicos
- ⌘ Trasplante de órgano principal
- ⌘ Servicios de anestesiólogos



### Servicios de emergencia

- ⌘ Servicios de sala de emergencias
- ⌘ Servicios de ambulancia



### Beneficios de farmacia

- ⌘ Medicamentos recetados (a través de Medi-Cal Rx: [medi-calrx.dhcs.ca.gov](http://medi-calrx.dhcs.ca.gov))



### Servicios de rehabilitación y habilitación

- ⌘ Terapia física
- ⌘ Terapia ocupacional
- ⌘ Audiología
- ⌘ Terapia del habla
- ⌘ Exámenes de audición
- ⌘ Equipo médico duradero
- ⌘ Acupuntura
- ⌘ Servicios de salud en el hogar
- ⌘ Aparatos ortopédicos/prótesis
- ⌘ Suministros, equipos y dispositivos médicos
- ⌘ Hospital de enfermería (hasta 90 días)
- ⌘ Rehabilitación pulmonar



### Otros servicios

- ⌘ Visión/optometría
- ⌘ Transporte
  - Transporte médico que no es de emergencia
    - Camioneta con camilla
    - Camioneta para silla de ruedas
    - Ambulancia
  - Transporte no médico
    - Vehículo privado o público para personas que no tienen otra forma de ir a su cita
- ⌘ Servicios y recursos de apoyo a largo plazo
  - Hospitales de enfermería (Más de 91 días)
  - Servicios comunitarios y en el hogar
- ⌘ Atención dental (a través de Medi-Cal Dental, conocido formalmente como Denti-Cal: [dhcs.ca.gov/services](http://dhcs.ca.gov/services))
- ⌘ Administración optimizada de la atención médica y apoyos comunitarios

*\* Los beneficios están sujetos a cambios. Llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al 1-888-839-9909 (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos para obtener más información o visite [lacare.org](http://lacare.org). Es posible que su proveedor de atención médica necesite obtener la aprobación para algunos beneficios y servicios.*



L.A. Care  
Medi-Cal

VSP  
Vision Care



# Mantenga sus ojos saludables

con VSP Vision Care

**Nuestra máxima prioridad es que tenga ojos saludables.** Como miembro de Vision Care, recibirá acceso a atención médica de excelentes oculistas, anteojos de calidad y cuidado accesible de los ojos, para que pueda ver con claridad y vivir una vida saludable.

## Los exámenes regulares de la vista son importantes

Con VSP®, recibirá una excelente atención médica de un médico de la red de VSP, incluido un WellVision Exam®, un examen diseñado para encontrar signos de condiciones de la vista y de salud como la diabetes y la presión arterial alta.

## Usar su beneficio VSP es fácil



**Consulte su cobertura.** Revise los detalles de su cobertura personalizada y busque un médico dentro de la red creando una cuenta en [vsp.com](https://www.vsp.com) y usando su número de identificación de L.A. Care Health Plan (está en su tarjeta).



**Consulte a un médico dentro de la red.** Inicie sesión en su cuenta en [vsp.com](https://www.vsp.com) para encontrar un proveedor participante de VSP para Medi-Cal cerca de usted o llame al Departamento de Servicios para los Miembros de VSP al **1-800-877-7195 (TTY 1-800-428-4833)**, de lunes a viernes, de 5:00 a. m. a 8:00 p. m., y los sábados y domingos de 7:00 a. m. a 8:00 p. m.



**En su cita,** dígalos que tiene VSP a través de L.A. Care Health Plan. Muestre su tarjeta de L.A. Care Health Plan en su cita.

**¡Eso es todo!** Nosotros nos encargamos del resto; no debe completar formularios de reclamo cuando consulta a un proveedor participante de VSP.

**¿Tiene alguna pregunta?** Visite [vsp.com](https://www.vsp.com) o llame a VSP al **1-800-877-7195 (TTY 1-800-428-4833)**, de lunes a viernes de 5:00 a. m. a 8:00 p. m., y sábados y domingos de 7:00 a. m. a 8:00 p. m.

# Conozca sus opciones de atención médica

Tipos de atención médica	Tipos de proveedor	Ejemplos de servicios	Tiempos de espera estimados
 <p><b>Línea de Enfermería</b></p>	<p><b>Enfermero titulado (Registered nurse, RN) con licencia</b></p> <p>Hable con un enfermero las 24 horas del día, los 7 días de la semana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consejos sobre el cuidado personal.</li> <li>• Respuestas a preguntas relacionadas con la atención médica</li> <li>• Elegir dónde obtener atención médica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin tiempo de espera</li> </ul>
 <p><b>Atención primaria</b></p>	<p><b>Proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP)</b></p> <p>Llame a su PCP primero cuando necesite atención médica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención médica preventiva</li> <li>• Problemas de salud repentinos o a corto plazo</li> <li>• Condiciones o enfermedades a largo plazo como la diabetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 días hábiles o menos</li> <li>• Algunas citas el mismo día</li> </ul>
 <p><b>Atención médica de urgencia</b></p>	<p><b>Servicios de telesalud</b></p> <p>Hable con un médico por teléfono o en línea</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resfrío/gripe/fiebre</li> <li>• Erupciones</li> <li>• Infecciones (piel/ojos/oídos/vías urinarias)</li> <li>• Problemas respiratorios (respiración sibilante/tos)</li> <li>• Problemas estomacales (dolor/vómitos/diarrea)</li> <li>• Lesiones leves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minutos a horas</li> </ul>
	<p><b>Clínicas minoristas</b></p> <p>Ubicadas en farmacias minoristas y atendidas por enfermeros practicantes</p> <p><b>Centro de atención médica de urgencia</b></p> <p>Reciba atención médica en el mismo día, incluso después del horario de atención habitual y los fines de semana</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minutos a horas</li> <li>• Programe una visita y verifique los tiempos aproximados de espera sin cita previa en línea</li> </ul>
 <p><b>Atención médica de emergencia</b></p>	<p><b>Sala de emergencias</b></p> <p>Atención médica para condiciones que ponen en peligro la vida. No use la sala de emergencias (Emergency Room, ER) para atención médica de rutina o enfermedades leves</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor en el pecho</li> <li>• Cambios repentinos en la visión</li> <li>• Debilidad o dificultad para hablar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La espera depende de qué tan enfermo o herido esté.</li> </ul>

Para obtener más información sobre el costo y cómo acceder a estos servicios, visite: [lacare.org/members/getting-care](https://lacare.org/members/getting-care) o llame al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación para miembro.

Si necesita más ayuda, comuníquese con Servicios para los Miembros (Member Services) de L.A. Care al **1-888-839-9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

*Los miembros de Medi-Cal, L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP), PASC y L.A. Care Covered™ pueden usar los servicios de telesalud. Es posible que los miembros que también tengan Medicare no puedan usar los servicios de telesalud. Es posible que su plan de salud no cubra todos los servicios de telesalud. Consulte el manual de su plan o llame a L.A. Care al número que aparece en su tarjeta de identificación.*

# COVID-19

## Prevención y atención médica

***El COVID-19 es un virus muy contagioso. Este virus se propaga de persona a persona y causa enfermedades graves como COVID-19 persistente, hospitalización y muerte.***

Todas las agencias de salud pública y L.A. Care recomiendan que todas las personas elegibles reciban la vacuna y las dosis de refuerzo contra el COVID-19. Las vacunas contra el COVID-19 ahora están disponibles para todas las personas mayores de 6 meses. Es la mejor manera de protegerse a sí mismo y a sus seres queridos, para que todos volvamos a una vida más normal.

Las vacunas no lo infectan con el virus del COVID-19. Los efectos secundarios comunes de estas vacunas durante los estudios clínicos incluyeron dolor en el lugar de la inyección, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular y articular, escalofríos y fiebre baja. Los efectos secundarios generalmente son leves y desaparecen después de uno o dos días, mientras que el beneficio de las vacunas permanece.

Muchos centros del condado de L.A. ofrecen ahora vacunas sin cita previa y han ampliado su horario para incluir las tardes y los fines de semana. Visite [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) para encontrar un centro de vacunación cerca de usted.

**La vacuna no tiene ningún costo para los miembros de L.A. Care.**

## Cuidado de la seguridad

- ❖ La gravedad de la infección por COVID-19 puede disminuirse mediante las siguientes acciones:
  - Mantenerse al día con las vacunas y las dosis de refuerzo contra el COVID-19 recomendadas
  - Seguir la orientación de salud pública local sobre cuándo se debe usar mascarillas
  - Hacerse la prueba de COVID-19 si tiene síntomas o si es posible que haya estado expuesto a alguien que dio positivo de COVID-19
  - Preguntarle a su proveedor si califica para recibir tratamientos orales para el COVID-19 y medicamentos antivirales que pueden ayudar si da positivo en la prueba de COVID-19



Si su prueba de COVID-19 da positivo y tiene preguntas sobre qué tratamiento es adecuado para usted, comuníquese con su proveedor médico o llame a la línea de información de COVID-19 del condado de Los Ángeles al **833-540-0473**, de 8:00 a. m. a 8:30 p. m.

Recuerde siempre seguir las 3 C cuando haya un pico de contagio comunitario de COVID-19:

- Evite los espacios cerrados.
- Evite los lugares concurridos.
- Evite entornos de contacto cercano, como conversaciones a corta distancia.

## ¿Tiene preguntas sobre el COVID-19?

Si tiene preguntas sobre cómo vacunarse contra el COVID-19 o si desea obtener más información sobre los nuevos medicamentos orales y antivirales disponibles para quienes dan positivo en la prueba de COVID-19, hable con su proveedor de atención primaria.

Si cree que puede tener COVID-19, llame al consultorio de su proveedor de atención médica inmediatamente. No vaya al consultorio del proveedor sin llamar primero.

Para obtener más información sobre el COVID-19, visite [lacare.org/vaccine](https://lacare.org/vaccine).

## De vuelta a la atención médica

Es hora de volver a recibir atención médica. No se salte chequeos, pruebas de detección ni análisis de laboratorio. Las pruebas de detección son pruebas médicas como mamografías o colonoscopias. Los proveedores de atención médica mantienen sus consultorios limpios y seguros. También pueden ofrecer una opción de telesalud. Llame a su médico hoy para programar una cita por cualquier atención médica que no haya podido recibir durante la pandemia de COVID-19.

Tómese el tiempo para asegurarse de que todas sus pruebas de detección, vacunas y análisis de laboratorio estén actualizados. ¡Sus seres queridos se lo agradecerán!

## Acceso al idioma

Se encuentran disponibles varios servicios de asistencia idiomática gratuitos. Llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1-888-839-9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.

¡Es hora de obtener su  
**vacuna  
contra  
la gripe!**



## Consejos para protegerlo a usted y a sus seres queridos de la gripe

- ❖ Vacúnese contra la gripe.
- ❖ Manténgase alejado de aquellos que están enfermos y quédese en casa cuando usted esté enfermo.
- ❖ Lávese las manos con frecuencia o use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- ❖ Tosa y estornude en el codo.
- ❖ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ❖ Siga las pautas locales relativas al uso de mascarillas y al distanciamiento social debido a la pandemia de COVID-19 existente
- ❖ Además, si tiene más de 65 años o se encuentra dentro del grupo de riesgo alto, consulte a su médico para saber si debe vacunarse contra la neumonía.

## ¡Reciba hoy mismo su vacuna contra la gripe de manera GRATUITA!



Programe una cita con **su médico**. Podemos ayudarle.  
Llámenos al **1-888-839-9909** (TTY 711).



Encuentre un **sitio comunitario**. Visite **lacare.org/flu** para encontrar establecimientos en la comunidad donde pueda recibir la vacuna contra la gripe de manera GRATUITA.

*O BIEN*



Vaya a una **farmacia local**. ¡No necesita cita! Muestre su tarjeta de identificación de L.A. Care y obtenga su vacuna contra la gripe de manera gratuita.

# Cómo acceder a

los materiales para miembros de Medi-Cal de L.A. Care



**L.A. Care Health Plan** le brinda información sobre sus beneficios de Medi-Cal, los medicamentos cubiertos y los médicos que trabajan con L.A. Care. Es fácil ver o imprimir el Manual para Miembros de Medi-Cal, el directorio de proveedores y el formulario de medicamentos de farmacia (Medi-Cal Rx).



**Busque**

**lacare.org** | las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Para ver e imprimir los materiales para miembros de Medi-Cal, puede visitar el sitio web de L.A. Care y hacer clic en Member Materials (Materiales para miembros) (Medi-Cal).



**Visite  
L.A. Care**

## **Durante el horario de atención habitual**

Visite uno de los Centros de Recursos Comunitarios de L.A. Care para recibir ayuda para obtener copias impresas de los materiales para miembros o para que un representante de servicio al cliente responda sus preguntas sobre cómo acceder a sus nuevos beneficios de Medi-Cal.



**Llame**

**1-888-839-9909 (TTY 711)**

**Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.**

El personal de Servicios para los Miembros de L.A. Care puede ayudarle con cualquier pregunta que tenga sobre cómo acceder al Manual para Miembros, al directorio de proveedores y al formulario de medicamentos de farmacia (Medi-Cal Rx).

Para obtener esta información en otro idioma o en un formato alternativo, como en letra grande, en audio o en braille, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1-888-839-9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

**NOTA:** Si se mudó recientemente, o si alguna parte de su información de contacto como su número de teléfono o dirección de correo electrónico cambió, informe los cambios al Departamento de Servicios Sociales Públicos (Department of Public Social Services, DPSS) del Condado de Los Ángeles o visite **benefitscal.com**. Si recibe un paquete o formulario de renovación o un aviso en el que se le solicita más información, puede enviar la información por correo, teléfono, en persona o en línea.

## AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es ilegal. L.A. Care Health Plan respeta las leyes estatales y federales de derechos civiles. L.A. Care Health Plan no discrimina ilegalmente, ni excluye a las personas, ni las trata de forma diferente por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

L.A. Care Health Plan proporciona:

- ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para ayudarles a comunicarse mejor como:
  - ✓ intérpretes calificados del lenguaje de señas
  - ✓ información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:
  - ✓ intérpretes calificados
  - ✓ información escrita en otros idiomas

Si usted necesita estos servicios, comuníquese con L.A. Care Health Plan llamando al **1-888-839-9909**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **TTY 711**. Si lo solicita, este documento puede ponerse a su disposición en braille, en letra grande, casete de audio o formato electrónico. Para obtener un ejemplar en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

**L.A. Care Health Plan**  
**Member Services Department**  
**1055 West 7th Street, 10th Floor**  
**Los Angeles, CA 90017**  
**1-888-839-9909**  
**TTY: 711**

## CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA DE DERECHOS CIVILES

Si cree que L.A. Care Health Plan no le ha ofrecido estos servicios o le ha discriminado ilegalmente de algún otro modo por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante el funcionario de cumplimiento en jefe de L.A. Care Health Plan. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o por vía electrónica:

- **Por teléfono:** comuníquese con el funcionario de cumplimiento en jefe de L.A. Care Health Plan llamando al **1-888-839-9909**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. O, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **TTY 711**.
- **Por escrito:** llene un formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

**L.A. Care Health Plan  
Chief Compliance Officer  
1055 West 7th Street, 10th Floor  
Los Angeles, CA 90017**

Correo electrónico: [civilrightscoordinator@lacare.org](mailto:civilrightscoordinator@lacare.org)

- **En persona:** visite el consultorio de su médico o la oficina de L.A. Care Health Plan e indique que quiere presentar una queja de derechos civiles.
- **Por vía electrónica:** visite el sitio web de L.A. Care Health Plan en [www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form](http://www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form) o envíe un correo electrónico a [civilrightscoordinator@lacare.org](mailto:civilrightscoordinator@lacare.org).

## OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE SALUD DE CALIFORNIA

También puede presentar una queja en materia de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Salud de California, ya sea por teléfono, por escrito o por vía electrónica:

- **Por teléfono:** llame al **916-440-7370**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al 711 (**Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones**).
- **Por escrito:** llene un formulario de quejas o envíe una carta a:

**Deputy Director, Office of Civil Rights  
Department of Health Care Services  
Office of Civil Rights  
P.O. Box 997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413**

Los formularios de quejas están disponibles en  
[http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

- **Por vía electrónica:** envíe un correo electrónico a **CivilRights@dhcs.ca.gov**.

## OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Si cree que le han discriminado por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja en materia de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, por teléfono, por escrito o por vía electrónica:

- **Por teléfono:** llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame a la línea **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- **Por escrito:** llene un formulario de quejas o envíe una carta a:

**U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201**

Los formularios para presentar una queja están disponibles en  
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **Por vía electrónica:** visite el Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

# Asistencia con el idioma

## Inglés

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-839-9909 (TTY 711)**. These services are free of charge.

## Español

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-839-9909 (TTY 711)**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Estos servicios son gratuitos.

## Árabe

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-839-9909 (TTY 711)** تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ **1-888-839-9909 (TTY 711)** هذه الخدمات مجانية.

## Armenio

ՈւՆԻՎԵՐՍԻՏԵՏՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-888-839-9909 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ փոփոխներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-888-839-9909 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

## Camboyano

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-839-9909 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬ ឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រីន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-839-9909 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## Chino

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-888-839-9909 (TTY 711)**。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如文盲和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1-888-839-9909 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

## Farsi

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.



### Hindi

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-839-9909 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-839-9909 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं निः शुल्क हैं।

### Hmong

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

### Japonés

注意日本語での対応が必要な場合は **1-877-287-6290 (TTY 711)** へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。**1-877-287-6290 (TTY 711)** へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

### Coreano

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-877-287-6290 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-877-287-6290 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

### Laosiano

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-287-6290 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕຜິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-287-6290 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

### Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

## Punyabí

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-888-839-9909 (TTY 711). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-888-839-9909 (TTY 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

## Ruso

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-888-839-9909 (TTY 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-888-839-9909 (TTY 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

## Tagalo

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-888-839-9909 (TTY 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-888-839-9909 (TTY 711). Libre ang mga serbisyonang ito.

## Tailandés

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-888-839-9909 (TTY 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-888-839-9909 (TTY 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

## Ucraniano

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-888-839-9909 (TTY 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-888-839-9909 (TTY 711). Ці послуги безкоштовні.

## Vietnamita

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-888-839-9909 (TTY 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-888-839-9909 (TTY 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.



**L.A. Care**  
*Medi-Cal*



1-888-839-9909

| TTY 711



lacare.org