L.A. Care HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

OTOÑO 2020

live well

Una publicación para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care

El brote de COVID-19 ha cambiado nuestras vidas de muchas maneras. Mientras los expertos médicos trabajan para encontrar una vacuna exitosa y un tratamiento efectivo, gracias por hacer su parte para mantener a sus familias y a nuestra comunidad saludables y seguras. Todos podemos seguir haciendo nuestra parte para frenar la propagación de la infección.

Asegúrese de seguir la orden **Más Seguro en Casa (Safer at Home)** del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles. Esto incluye quedarse en casa cuando pueda y usar una mascarilla o una cubierta facial cuando esté fuera de su casa. Esto también significa lavarse las manos con frecuencia. ¡Todos superaremos esto juntos!

– Dr. Richard Seidman,
Jefe Médico de L.A. Care

Recursos de L.A. Care

Visite **lacare.org** para obtener más información sobre el coronavirus y los siguientes servicios:

- **Los servicios para los trastornos de la conducta:** Nuestro socio, Beacon Health Options, proporciona tratamientos de salud mental y consumo de sustancias. Usan los servicios de las consultas médicas a distancia en algunos casos para satisfacer sus necesidades durante el brote de coronavirus. Si necesita ayuda de esta manera, llame al **1.877.344.2858** para hablar con un experto de la salud mental.
- **Línea de Enfermería gratuita, 1.800.249.3619** (TTY **711**): Hable con un enfermero titulado sobre sus necesidades de salud.

Continúa en la página 11

Preguntas para el médico:
Lo que necesita saber sobre el coronavirus

P: ¿Qué es el coronavirus (COVID-19)?
R: El coronavirus es una nueva cepa de virus que puede aparecer solo como síntomas leves o como una enfermedad más grave.

P: ¿Cuáles son los signos y síntomas del COVID-19?
R: Los síntomas varían desde pocos o ningún síntoma hasta una enfermedad grave y la muerte. Los síntomas pueden aparecer en 2 a 14 días después de la exposición y pueden incluir:

- Síntomas similares al resfriado, como dolor de garganta o tos
- Síntomas similares a la gripe con fiebre
- Falta de aire

P: ¿Cómo puedo prevenir la infección?
R: La mejor manera de prevenir la infección es evitar exponerse. Practique el distanciamiento social de al menos 6 pies y use una mascarilla de tela cuando esté en lugares públicos.

- Lávese las manos con frecuencia con jabón y agua, durante al menos 20 segundos.
- Use desinfectante para manos que tenga al menos una base de alcohol al 60% si no hay agua y jabón disponibles.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Cubra su tos o estornudo con un pañuelo desechable. Eche los pañuelos usados a la basura.
- Evite saludar de mano

Evite las 3 Cs:

- Cuartos confinados
- Contacto directo
- Conglomeración de personas

P: ¿Qué debo hacer si tengo síntomas del COVID-19?
R: Llame a su proveedor de atención primaria si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene una condición de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil. Puede tener un mayor riesgo de enfermedad grave.

- **Quédese en casa** hasta que hayan pasado al menos 7 días después de que aparecieron sus síntomas Y al menos 3 días después de que no tenga fiebre ni síntomas.
- Informe a todas las personas con las que tuvo contacto cercano dentro de las 48 horas antes de sus síntomas que necesitan ponerse en cuarentena. Consulte la **Orientación Sobre Cuarentena en el Hogar** del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles.
- Mantenga un registro de sus síntomas y busque atención médica de inmediato si sus síntomas empeoran.

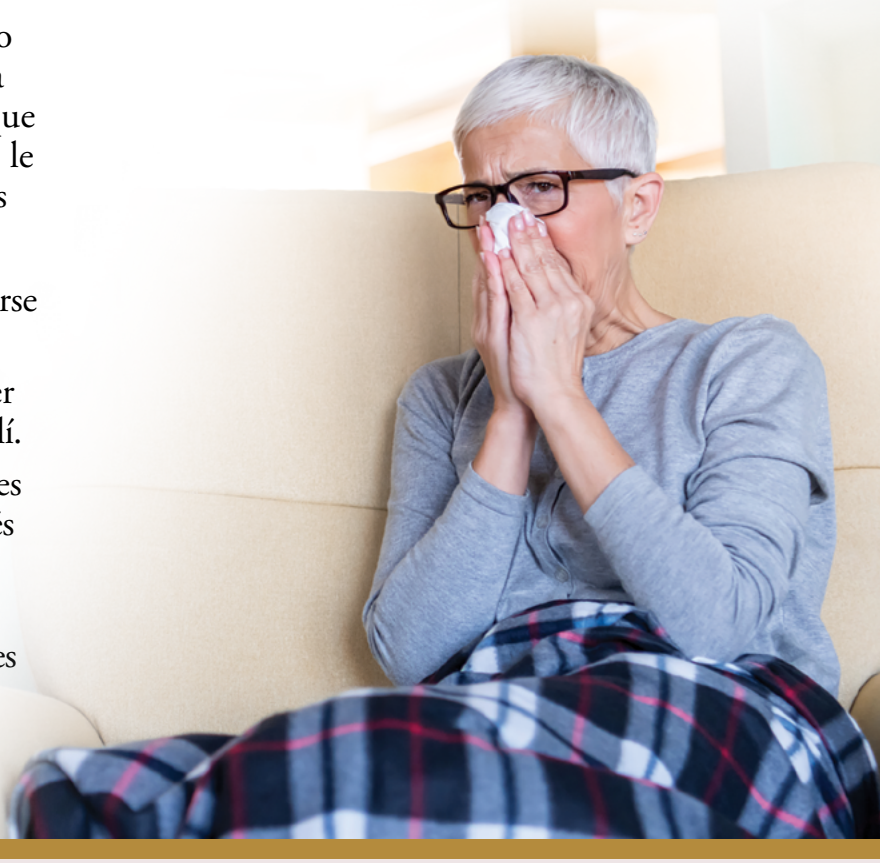
P: ¿Cuándo debo buscar atención médica?
R: Busque atención médica de inmediato si sus síntomas empeoran, especialmente si tiene un mayor riesgo. Si no puede comunicarse con su médico regular, puede usar **Teladoc** en **lacare.org/teladoc** o la **Línea de Enfermería** al **1.800.249.3619** (TTY **711**). Llame al **911** si hay señales de emergencia de COVID-19: dificultad para respirar, dolor persistente en el pecho o labios o cara azulados.

P: ¿Qué necesito saber sobre la prueba de detección y el tratamiento del COVID-19?
R: L.A. Care ha hecho una exención de todos los costos para las pruebas de detección, los análisis y el tratamiento médicamente necesario para el COVID-19. Si se le pide que pague por la prueba de detección, los análisis o el tratamiento, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.522.1298** (TTY **711**) para hablar con alguien en su idioma preferido, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Ya casi llega la **temporada de gripe**

Vacunarse contra la gripe es fácil y gratis para los miembros de L.A. Care. Simplemente visite a su médico o vaya a la farmacia y muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care. Es mejor vacunarse contra la gripe a principios de la temporada para que su cuerpo tenga tiempo de responder a la vacuna. Es posible que pueda vacunarse en agosto o septiembre.

Si tiene 65 años o más, pregúntele a su médico acerca de vacunarse contra el neumococo para protegerlo de la neumonía. Tenga en cuenta que las vacunas contra la gripe y el neumococo no le impedirán contraer el resfriado común u otros virus como el COVID-19.



Aquí hay algunas formas en que puede protegerse y proteger a los que le rodean de los virus:

1. Lávese las manos con frecuencia. No puede ver los gérmenes que pudieran estar escondidos allí.
2. No se toque los ojos ni la cara. Los gérmenes en las manos pueden entrar al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la garganta.
3. Cuando tosa y estornude, cúbrase con la manga. Esto ayuda a prevenir que los gérmenes floten en el aire.
4. No se acerque a personas enfermas. No se trata de algo personal, sino de protección.

¿Ha oído hablar del Gran Día de No Fumar? **¡Es hora de dejar de fumar!**

Si es fumador y ha estado pensando en dejar de fumar, ¡ponga el Gran Día de No Fumar en su calendario! Este año es el **jueves, 19 de noviembre**. Cada año, la Sociedad Americana contra el Cáncer aparta un día para que los fumadores dejen de fumar solo por el día.

La idea es que si puede dejar de fumar por un día, puede dejar de hacerlo para siempre. ¡Solo tómelo un día a la vez! Vale la pena. Puede dejar de fumar aunque fume cigarrillos, vaporice o mastique tabaco.

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

Actualización de los Centros Comunitarios de Recursos

Community Resource Center

En 2019, L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan formaron una colaboración única para presentar unos **Centros Comunitarios de Recursos** seguros, divertidos e inclusivos en todo el condado de Los Ángeles. El objetivo es mejorar los resultados de salud de nuestros miembros y las comunidades donde viven. ¡Nos complace compartir que los Centros de Recursos Familiares existentes de L.A. Care cambiarán gradualmente a Centros Comunitarios de Recursos de marca compartida y operados conjuntamente! Esto significa que habrá más beneficios para los miembros del plan de salud y para toda la comunidad en forma de servicios y recursos nuevos y mejorados para ayudar a mantener a todos activos, saludables e informados.

Actualmente, todos los Centros de Recursos permanecen cerrados en respuesta a las restricciones por el COVID-19. Sin embargo, ofrecemos clases virtuales gratuitas y a pedido, que incluyen entrenamiento, cocina saludable y apoyo para la salud mental. Visite **youtube.com/activehealthyinformed** para ver nuestros emocionantes lanzamientos de nuevos videos y clases destacadas.

Los Centros Comunitarios de Recursos posiblemente reabrirán en algún momento de este otoño si la orientación de las autoridades gubernamentales estatales y locales lo permite. Nuestro objetivo es que vuelvan a abrir y, al mismo tiempo, mantener la salud y la seguridad como máxima prioridad. Los centros implementarán medidas especiales, que incluyen horarios ajustados de operación, saneamiento de rutina y servicios limitados. Cuando los centros vuelvan a abrir, el apoyo para los siguientes servicios estará disponible solo con cita previa:

- Servicios para los Miembros
- Inscripción para cobertura de salud y programas de asistencia locales y estatales
- Acceso a recursos a través de la herramienta en línea, el Enlace informativo comunitario de L.A. Care
- Wi-Fi gratuito para usar telesalud en dispositivos móviles para conectarse con proveedores y para miembros que usan su beneficio de telesalud

¡Esperamos darle la bienvenida nuevamente a nuestros **Centros Comunitarios de Recursos**! Para conocer el horario de atención más actualizado, visite nuestro sitio web en **activehealthyinformed.org**.

¿Qué es el L.A. Care Community Link ?

¿Dónde puedo encontrar vivienda, despensas de alimentos o cuidado infantil de bajo costo? ¿Son estas preguntas con las que necesita ayuda? Para ayudar a nuestros miembros de una mejor manera, L.A. Care Health Plan ofrece el Enlace Informativo Comunitario de L.A. Care: un servicio de búsqueda incorporado accesible a través del sitio web **lacare.org**. Este recurso está disponible para todos.

Todo lo que tiene que hacer es:

1. Visitar **lacare.org**
2. Seleccionar – "**For Members**" (**Para miembros**)
3. Bajo Member Support, seleccione "**L.A. Care Community Link**" (**Enlace Informativo Comunitario de L.A. Care**)
4. Será redirigido al sitio web del **Enlace Informativo Comunitario**.
   - Ingrese su código postal para encontrar recursos disponibles en su área.

También puede visitar el **Enlace Informativo Comunitario** de L.A. Care directamente en: **communitylink.lacare.org**

El Enlace Informativo Comunitario está disponible en casi 100 idiomas. L.A. Care quiere asegurarse de que todos nuestros miembros tengan acceso a recursos comunitarios.

- Puede buscar recursos de Alimentación, Vivienda, Bienes, Tránsito, Salud, Dinero, Cuidado, Educación, Trabajo y Legales por el código postal.
- Cada categoría incluye subcategorías donde puede encontrar los recursos apropiados más orientados a sus necesidades.

Usar el **Enlace Informativo Comunitario** es **GRATIS** y está disponible para todos. Las agencias a las que pueden referirse los miembros no están contratadas directamente con L.A. Care.

Cada agencia tiene su propio proceso de admisión o elegibilidad, pero saben que los miembros están llegando a ellas a través del **Enlace Informativo Comunitario de L.A. Care**. Lo invitamos a comenzar a usarlo ahora. ¡Está a solo un clic de distancia!

¡Cree hábitos saludables!

– Organización Mundial de la Salud

¡Manténgase saludable durante los días festivos!

El primer paso para mantenerse saludable es obtener los servicios de atención médica correctos en el momento adecuado. Los nuevos miembros deben hacer una cita para ver a su proveedor de atención médica y completar una Evaluación de Salud dentro de los tres meses posteriores a la inscripción. La Evaluación de Salud debe realizarse todos los años cuando visite a su proveedor de atención médica para una visita de bienestar.

Las vacunas también ayudan a mantenerse saludable, a salvo de enfermedades y a prevenir enfermedades. Vacunarse es rápido y fácil. Estos servicios son gratuitos para usted y su familia e identifican problemas de salud de manera temprana, cuando pueden ser más fáciles de tratar.

Para obtener más información sobre qué servicios de atención médica preventiva son adecuados para usted y su familia, comuníquese con su proveedor de atención médica. Revise la guía en línea para ver las recomendaciones según la edad. Visite **lacare.org** y seleccione For Members, Getting Care, Routine Exams para aprender más. En la sección de Resources, en el lado derecho de la página, puede encontrar los folletos para niños y adolescentes, adultos y adultos mayores.

¡Mantenerse saludable le ayudará a disfrutar los días festivos!

Formas de **ahorrar dinero en servicios públicos**

¡Los miembros de Medi-Cal pueden ahorrar dinero con SoCalGas y Southern California Edison! Estas compañías de servicios públicos tienen programas para ayudarle a reducir sus facturas. Existe el programa de Tarifas Alternativas de Energía para California (*California Alternate Rates for Energy*, CARE) que reducirá su factura de electricidad en un 30% y su factura de gas en un 20% cada mes. El Programa de Asistencia para el Ahorro de Energía (*Energy Savings Assistance*, ESA) le ayudará a ahorrar energía y dinero a través de mejoras en el hogar sin costo, como la reparación o el reemplazo de la lavadora de ropa y el reemplazo del refrigerador. Llame a los números o visite los sitios web a continuación para obtener más información sobre lo que ofrecen y para ver si es elegible.*

SOUTHERN CALIFORNIA EDISON®
An *EDISON INTERNATIONAL*® Company

Southern California Edison
1.800.331.7593 o **1.800.736.4777**
sce.com/billhelp
sce.com/esap

SoCalGas A Sempra Energy utility

SoCalGas
1.800.427.2200
socalgas.com/assistance
socalgas.com/improvements

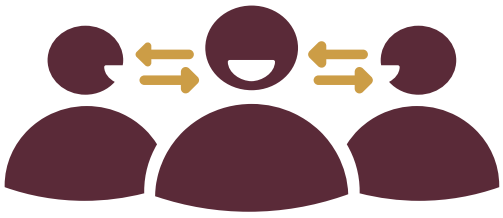
**Llame a su compañía de energía para ver si ofrecen programas como estos si SoCalGas y Southern California Edison no están en su área.*

Una cultura de **cuidado**

En estos tiempos difíciles, L.A. Care quiere asegurarse de que tenga acceso a una atención médica culturalmente adecuada en su idioma y que se ajuste a sus necesidades. Para ayudar a garantizar su seguridad, L.A. Care ofrece servicios de interpretación gratuitos, incluido el lenguaje de señas americano a todos sus miembros.

Es más seguro que haya un intérprete profesional presente en todas sus citas médicas. No debe usar como intérpretes a amigos, familiares ni niños, excepto en una emergencia. Los intérpretes capacitados pueden transmitir términos médicos, incluidos los nuevos términos relacionados con el COVID-19, de una manera que pueda comprender fácilmente. La interpretación en persona, así como de forma remota, están disponibles sin costo alguno.

Para programar los servicios de interpretación, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY **711**). **Servicios para los Miembros** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



L.A. Care apoya a Black Lives Matter

El racismo es un problema de salud pública

L.A. Care Health Plan está comprometido con la diversidad cultural y el conocimiento necesario para servir a los miembros con respeto y competencia, muchos de los cuales provienen de comunidades de color y sufren de una justicia desigual. Tras afirmar que "la justicia social es un problema de salud pública", después de la muerte de George Floyd a manos de un oficial de policía de Minneapolis, el director ejecutivo de L.A. Care, John Baackes, pidió al personal que redactara una declaración en respuesta a la violencia contra los negros, los indígenas y otras personas de color por parte de los agentes del orden público y el racismo sistémico que experimentan.

Los empleados y miembros de L.A. Care que forman parte de los comités asesores del plan de salud proporcionaron comentarios sobre la declaración. La declaración incluyó gran parte de esos comentarios.

Aprobada por la Mesa Directiva el 30 de julio, la Declaración de principios sobre justicia social y racismo sistémico deja en claro que L.A. Care no tolera el racismo ni la discriminación en ninguna forma y condenamos la discriminación contra personas negras y la opresión sistémica de las personas de color. La declaración describe los pasos que está tomando el plan de salud para abordar los problemas de justicia social en el condado de Los Ángeles.

Visite **lacare.org/socialjustice** para leer la declaración.

¡Vuélvase ecológico y reciba *Live Well* vía electrónica!

¿Desea recibir *Live Well* por correo electrónico? Inscríbase en nuestro sitio web en **lacare.org/live-well** para recibirlo por correo electrónico. Síganos en Facebook, Twitter y LinkedIn.

Medicamentos recetados **incluidos** en el sitio web de L.A. Care.

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

L.A. Care **trabaja** para usted

En L.A. Care informamos, educamos e involucramos a nuestros miembros. Queremos facultarlo a USTED para que esté bien y feliz con su atención médica. Llegamos a más de 2 millones de miembros por medio del correo postal, el correo electrónico, el teléfono, los sitios web, los boletines informativos ¡e incluso por medio de su médico!

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y como la necesite. Comuníquese al **1.888.522.1298** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Además, visite nuestro sitio web y el portal para miembros en **lacare.org**.

La Línea de Enfermería puede ayudarle

¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita recibir asesoramiento médico de manera rápida? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras tituladas responderán sus preguntas sobre salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Reciba consejos sobre cómo evitar la gripe, tratar el resfriado común y mucho más.

Use la audiobiblioteca para escuchar mensajes grabados sobre muchos temas de salud diferentes. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY **711**) o hable con un enfermero en línea gratis. Para ingresar a la función de hablar por chat con un enfermero, visite **lacare.org** e inicie sesión en "Member Sign In" (Inicio de sesión para miembros).

L.A. Care busca miembros para que se **unan a los Comités de Asesoría de la Comunidad**

¿Quiere saber cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar sus servicios? L.A. Care busca a personas para que se unan a los **Comités de Asesoría de la Comunidad (CACs)**. Como miembro de un CAC, usted puede ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios a los que brindamos servicios. ¡Su voz realmente puede marcar la diferencia para mejorar la atención médica de más de 2 millones de miembros de L.A. Care en el Condado de Los Ángeles!

Para obtener más información, llame al **Departamento de Colaboración y Extensión Comunitaria 1.888.522.2732** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas sobre cuánto debe esperar para obtener una cita con el médico? Las citas deben ofrecerse de acuerdo con los plazos que se mencionan a continuación*:

Médicos de atención primaria

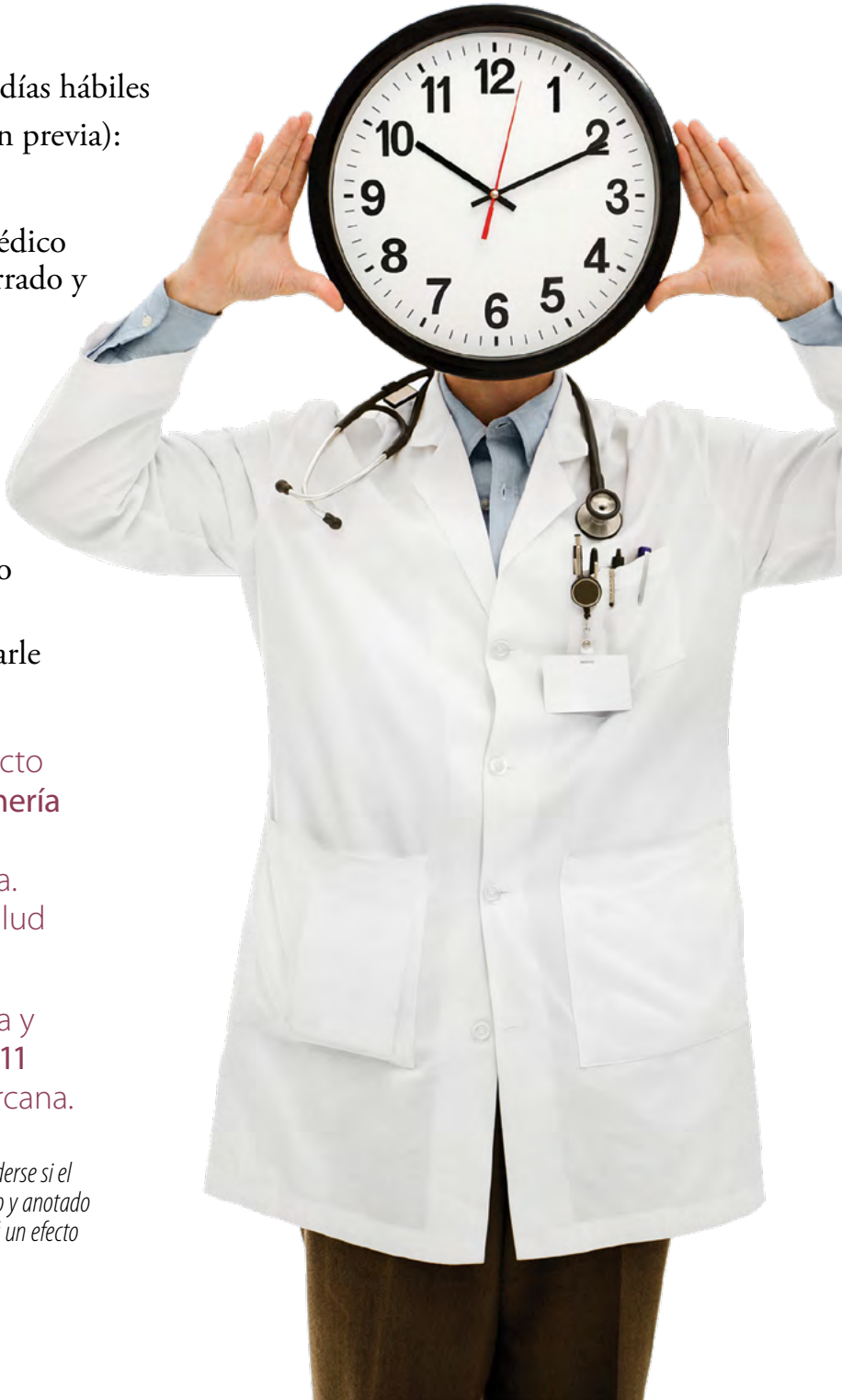
- cita de rutina (que no es de urgencia): 10 días hábiles
- cita de urgencia (sin necesidad de autorización): 48 horas

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 festivos?

- Los médicos de L.A. Care deben estar disponibles, o tener a alguien disponible, para ayudarle en cualquier momento.
- Si necesita comunicarse con su médico cuando el consultorio esté cerrado, llame al número telefónico del consultorio de su médico. Siga las instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberá regresarle la llamada en un lapso de 30 minutos.



Si tiene problemas para ponerse en contacto con su médico, llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY **711**) las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un enfermero le dará la información de salud que usted necesita.

Recuerde: Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

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

Continuado de página 1

Siempre aquí para un **mejor L.A.**

- **Consultas médicas a distancia gratuitas (Teladoc):** *Hable con un médico sobre sus síntomas por teléfono o videoconferencia, desde la comodidad de su hogar. Llame al **1.855.270.2327** o visite **lacare.org/teladoc** para obtener más información.
- **Enlace Informativo Comunitario de L.A. Care:** Utilice nuestra herramienta de búsqueda gratuita para encontrar ayuda con necesidades sociales como alimentos, servicios públicos y apoyo para la vivienda. El acceso a la herramienta está en **communitylink.lacare.org**.
- **Recetas por Correo Reciba:** un suministro de medicamentos de mantenimiento para 90 días. L.A. Care recomienda que tenga un suministro de medicamentos para dos o tres meses en el hogar. Para obtener más información, visite la farmacia de pedidos por correo de Kroger en **ppsrx.com**.
- **Minute Clinic:** Use el Directorio de Proveedores en línea de L.A. Care para encontrar una Minute Clinic cerca de usted. Para obtener más información, llame al **1.855.270.2327** o visite **lacare.org/minuteclinic**.

L.A. Care está aquí para ayudarle a tener acceso a la atención médica. Le apoyaremos de cualquier manera que podamos mientras avanzamos durante la pandemia de coronavirus.

Los miembros de Medi-Cal, Cal MediConnect y L.A. Care Covered™ pueden usar Teladoc. Es posible que los miembros que también tienen Medicare no puedan usar Teladoc. Es posible que su plan de salud no cubra todos los servicios de Teladoc. Consulte el manual de su plan o llame al número que aparece en su tarjeta de identificación de miembro. Para obtener más información, visite **lacare.org/teladoc.*

Números de **teléfono importantes**

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? Consulte la información de contacto a continuación para obtener ayuda y respuestas.

L.A. CARE HEALTH PLAN

L.A. Care Medi-Cal Plan
1.888.839.9909 (TTY **711**)

L.A. Care PASC-SEIU Plan
1.844.854.7272 (TTY **711**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

L.A. Care Cal MediConnect
1.888.522.1298 (TTY **711**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Centros de Recursos Familiares de L.A. Care
(Sus Centros de Salud y Bienestar)
1.877.287.6290 (TTY **711**)

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

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care
(para denunciar casos de fraude o abuso)
1.800.400.4889 (TTY **711**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Servicios de idiomas e interpretación de L.A. Care
1.888.839.9909 (TTY **711**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Línea de Enfermería de L.A. Care
(para recibir asesoramiento médico en situaciones que no sean de emergencia)
1.800.249.3619 (TTY **711**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

OTROS

Servicios de transporte
(Medi-Ride, transporte al médico sin costo)
1.888.839.9909 (TTY **711**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Beacon Health Options
(atención médica para los trastornos de la conducta)
1.877.344.2858 (TTY **1.800.735.2929**)
beaconhs.com
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911

L.A. Care HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

OTOÑO 2020

live well

Una publicación para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care

EN ESTE VOLUMEN:

- Preguntas para el médico: Lo que necesita saber sobre el coronavirus | 2
- ¿Qué es el Enlace Informativo Comunitario de L.A. Care? | 5
- ¡Manténgase saludable durante los días festivos! | 6
- Formas de ahorrar dinero en servicios públicos | 7
- ¡Y mucho más!

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
LOS ANGELES, CA
PERMIT NO. 3244

Información sobre la salud, el bienestar o la prevención de enfermedades

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 **1.888.839.9909** (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 **1.888.839.9909** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.

Arabic خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجانًا. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتنسيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـL.A. Care على الرقم **1.888.839.9909** (TTY **711**) على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمة مجانية.

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: Զանգահարեք L.A. Care **1.888.839.9909** 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 **1.888.839.9909**（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 **1.888.839.9909** (TTY **711**) در 24 ساعت شبانروز 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 **1.888.839.9909** (TTY **711**) नंबर पर फ़ोन 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 **1.888.839.9909** (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 **1.888.839.9909** (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 គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទំរង់ម្ហូយទៀត ឬជំនួយជ្រាំមែជ្រែង និងសវ៉ាំ។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមេលខ **1.888.839.9909** (TTY **711**) បាន 24 ម៉ោងម្ហូយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ ម្ហូយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផងៗ។ ការហៅនេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។

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, **1.888.839.9909** (TTY **711**)번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.

Lao ພາສາອັງກິດ ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍຮັບບໍລິການນາຍພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້, ຂ່າວສານ ໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການເສີມ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ **1.888.839.9909** (TTY **711**), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ລວມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

Panjabi ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫ਼ਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫੋਰਮੈਟ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ **1.888.839.9909** (TTY **711**) 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 **1.888.839.9909** (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 pagsasaling-wika, impormasyon na nasa iyong wika o nasa ibang format, o mga karagdagang tulong at serbisyo. Tawagan ang L.A. Care sa **1.888.839.9909** (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 **1.888.839.9909** (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 **1.888.839.9909** (TTY **711**), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

Esta no es una lista completa. La información sobre los beneficios es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan o lea el Manual para Miembros. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care Cal MediConnect o lea el Manual para Miembros de L.A. Care Cal MediConnect. Los beneficios y los copagos pueden cambiar el 1 de enero de cada año.

Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para los Miembros (*Member Services Department*) de L.A. Care al **1.888.522.1298** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso en días festivos.

"La Lista de medicamentos cubiertos o las redes de farmacias y proveedores podrían cambiar durante el año. Le enviaremos un aviso antes de realizar un cambio que pueda afectarlo". *Live Well* es una publicación de noticias de L.A. Care para personas de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care. L.A. Care Health Plan es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para ofrecer los beneficios de ambos programas a las personas inscritas. Usted puede obtener esta información gratis en otros idiomas. Llame al **1.888.522.1298** (TTY **711**). La llamada es gratuita. Los Servicios para los Miembros de L.A. Care están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Comuníquese con Servicios para los Miembros al número **1.888.522.1298** para obtener más información. Los usuarios que utilizan TTY deben llamar al **711**. El servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

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

Language Assistance Services in Your Language
ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1.888.522.1298** (TTY **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1.888.522.1298** (TTY **711**).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1.888.522.1298** (TTY **711**)。

L.A. Care HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana
lacare.org

©2020 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.

H8258_15131_2020_LiveWellFall_SP