

El actor Jaime Camil se une a L.A. Care para promocionar las vacunas contra el COVID-19 y la atención de bienestar

Aunque gran parte de California está volviendo a una cierta sensación de normalidad tras más de un año de lucha contra el COVID-19, es importante saber que la pandemia no ha terminado. De hecho, el número de casos y hospitalizaciones ha aumentado desde la reapertura del estado a mediados de junio, ya que la variante Delta del coronavirus se está transmitiendo rápidamente.



En un esfuerzo por garantizar que los afiliados se vacunen y retomen la atención médica rutinaria de bienestar que pueden haber dejado en suspenso durante la pandemia, L.A. Care se ha asociado con el galardonado actor Jaime Camil para difundir el mensaje.

“Fue un honor unirme a este importante esfuerzo”, dijo Camil. “Esto es muy importante para mí personalmente porque el COVID-19 ha tenido un impacto desigual en la comunidad hispana. Quiero ayudar a que se difundan los hechos y a promover la equidad en la salud en todas las comunidades para garantizar que todos salgamos de esta situación sin más sufrimiento.”

Al tratar de mantenernos a nosotros mismos y a nuestra familia sanos, muchos de nosotros

hemos pospuesto las visitas importantes al médico durante más de un año. Las visitas de bienestar pueden ayudarnos a recuperar la salud. Llame a su médico hoy mismo para programar una visita de bienestar o un chequeo anual para realizarse exámenes de salud o recibir vacunas importantes, si es necesario. De hecho, programe una cita para todos los miembros de la familia: para usted, para los niños e incluso para sus padres o abuelos.

Camil comentó: *“Como padre, comprendo que cuidarse a sí mismo es una de las mejores formas de cuidar a la familia y estar ahí para ellos. Por eso decidí ponerme la vacuna contra el COVID-19. No solo le protege a usted, sino también a sus seres queridos y a su comunidad”.*

Juntos, podemos poner fin a esta pandemia y volver a nuestras vidas normales. ¿Cuáles son sus motivos para vacunarse? ¡Piénselo y vacúnese hoy mismo!

Continúa en la página 11





Pregunte al médico: ¿Qué es la depresión?



La depresión es una condición de salud que afecta sus sentimientos, pensamientos y su capacidad de realizar las actividades diarias. Pero puede tratarse. Es posible que las personas con depresión tengan dificultad para levantarse en la mañana y se sientan muy cansadas durante el día. También pueden perder la esperanza sobre el futuro. Muchas veces, las personas deprimidas quieren evitar a los demás. La depresión también puede hacer difícil prestar atención o completar una tarea.

Señales comunes de la depresión

- tristeza, sentirse vacío o desesperanzado la mayor parte del día, casi a diario durante dos semanas o más
- pérdida de interés en las actividades
- dormir demasiado o muy poco
- perder o ganar peso
- sentimiento de inutilidad
- problemas para concentrarse
- tener pensamientos negativos que no se detienen

¿Qué puede hacer?

Hablar con su médico es el primer paso para recibir ayuda contra la depresión. Existen muchos

medicamentos para tratarla. Es posible que su médico le recomiende ver a un especialista en salud mental, que le ayude a entender sus pensamientos y sentimientos. También puede aprender acciones y comportamientos que le ayuden a mejorar su estado de ánimo.

La terapia puede ayudarle a cambiar comportamientos o patrones de pensamiento que contribuyan a la depresión. Los miembros de L.A. Care pueden llamar a **Beacon Health Options** al **1.877.344.2858** con el fin de conectarse con un profesional de la salud mental para recibir terapia y otros servicios para los trastornos de la conducta.

Tratamiento para la depresión con medicamentos

Es posible que tome algún tiempo encontrar el medicamento adecuado. Hable abiertamente con su médico sobre cómo se siente y cómo se encuentra.

- El medicamento puede tardar hasta tres semanas en hacer efecto.
- Tratar la depresión por completo puede tomar seis meses o más.
- Tome su medicamento como se lo indicó el médico.
- No deje de tomar su medicamento aunque se sienta mejor.
- Asegúrese de volver a surtir su medicamento a tiempo.

Informe al médico:

- Si usa suplementos o remedios caseros.
- Si fuma o bebe.
- Si usa otros medicamentos. Esto puede afectar la forma en la que funciona el medicamento antidepressivo.



Mantener la salud durante los días festivos

Cuidar la salud es importante para estar al lado de la familia y poder disfrutar de los días festivos. Los exámenes físicos, o visitas de bienestar, son una de las mejores maneras de cuidar su salud. Asegúrese de visitar a su médico una vez al año para un examen físico. Estos servicios son gratuitos para usted.

Hacerse un examen físico puede ayudar a su médico a detectar problemas a tiempo. Podrá saber si necesita vacunas o exámenes. Su médico puede mostrarle cómo hacer cambios saludables para mejorar su salud. Si usted es un nuevo miembro, le pedimos que haga una cita

para ver a su médico para su primera visita dentro de los tres meses después de unirse a L.A. Care.

Para obtener más información sobre qué servicios de atención médica son adecuados para usted y su familia, hable con su médico. Consulte nuestras herramientas en línea para ver qué servicios necesita por edad. Visite **lacare.org**, para obtener más información en For Members (Para miembros), Getting Care (Recibir atención médica), Routine Exams (Exámenes de rutina). En la sección de Resources (Recursos) en el lado derecho de la página, se encuentran los folletos para niños y adolescentes, adultos y adultos mayores.

Manténgase sano durante los días festivos haciendo lo mejor para disfrutar de una buena salud.



Servicios para Discapacidad en L.A. Care



L.A. Care Health Plan garantiza la igualdad de acceso a la atención médica para personas con discapacidades. Brindamos atención respetuosa y receptiva a las necesidades de las personas con discapacidades.

Los miembros menores de 21 años, pueden ser elegibles para recibir tratamiento para los trastornos de la conducta (*Behavioral Health Treatment, BHT*). Esto incluye servicios y programas de tratamiento como el análisis aplicado del comportamiento, que es un programa de intervención en el comportamiento basado en pruebas. L.A. Care también cubre servicios especializados como terapia del habla, ocupacional y física cuando son médicamente necesarios.

Los miembros que son personas de la tercera edad y personas con discapacidades, pueden ser elegibles para recibir servicios de: Servicios y Recursos de Apoyo Administrados a Largo Plazo (*Managed Long-Term Services and Supports, MLTSS*). Esto puede incluir Servicios de Asistencia en el Hogar (*In-Home Supportive Services, IHSS*), Servicios Comunitarios para Adultos (*Community-Based Adult Services, CBAS*) y Atención Médica a Largo Plazo (*LongTerm Care, LTC*). Visite **lacare.org** para obtener más información.

Hable con su médico para conocer cuáles son los mejores servicios para la atención médica que necesita.

Hábitos saludables para ayudar a prevenir la gripe

Hay muchas maneras de ayudar a prevenir el contagio de la gripe. La primera forma es asegurarse de vacunarse cada año. Otras formas incluyen:

1. **Evitar el contacto cercano** con otras personas enfermas.
2. **Quedarse en casa cuando** esté enfermo.
3. **Cubrirse la boca y la nariz** al toser o estornudar.
4. **Mantener sus manos limpias** lavándose con jabón o usando desinfectantes para manos con base de alcohol.
5. **Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.**
6. **Siguiendo las pautas locales relativas al uso de mascarillas y al distanciamiento social debido a la pandemia de COVID existente.**



Aplicarse la vacuna 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 con el n.º de identificación del miembro de L.A. Care. Para obtener más información, visite **lacare.org/flu**.



¿Necesita ayuda con la interpretación? Estamos aquí para lo que necesite.

¿Necesita ayuda para hablar con su médico? Si es así, llame a L.A. Care antes de su próxima cita. Podemos ayudarle, llame al **Servicio para los Miembros** (*Member Services*) de L.A. Care al **1.888.522.1298** (TTY 711) para concertar servicios de intérprete, las 24 horas al día, 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Un intérprete le acompañará a la cita con el médico GRATIS y le dirá al médico lo que necesita en su idioma. Asegúrese de tener la información de su próxima cita: la fecha, la hora y el lugar donde se realizará.

Si usted va a recibir servicios de Análisis de Conducta Aplicada (*Applied Behavior Analysis*, ABA), un intérprete también puede ir a su casa y ayudarle con la traducción. Póngase en contacto con **Beacon Health Options** al **1.877.344.2858** para programarlo.

En sus marcas... listo... ¡déjelo!

¿Ha pensado en dejar de fumar? No es algo fácil de hacer, y requiere tiempo y un plan. Un buen comienzo para el plan es el Great American Smokeout. La Sociedad Americana del Cáncer establece un día al año para que las personas que fuman se comprometan a llevar una vida sana y sin fumar. Este año, el evento Great American Smokeout se realizará el **jueves 18 de noviembre**.

Dejar de fumar puede ser una de las cosas más difíciles de hacer. Con el plan y el apoyo adecuados, sus posibilidades de poder lograrlo pueden ser mayores. Incluso si ha intentado dejar de fumar más de una vez, recuerde que debe avanzar día a día. Puede dejar de fumar, aunque fume cigarrillos, utilice cigarrillos electrónicos o mastique tabaco.

Si necesita ayuda, llame a L.A. Care al **1.855.856.6943** para obtener más información sobre asesoría telefónica, 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 asesoría por teléfono sin costo, al **1.800.NO.BUTTS (1.800.662.8887)**.



Cosecha de otoño

¡Llegó el otoño! Ahora es la temporada de las calabazas, como la calabaza moscada, la calabaza bellota, la calabaza espagueti y la calabaza gigante. Pruebe a añadir esta saludable y deliciosa receta a su mesa.

La calabaza espagueti tiene un sabor dulce y suave y una textura similar a la de un hilo cuando se cocina, lo que la convierte en un sustituto perfecto de la pasta. Es baja en calorías, pero alta en fibra y vitaminas A, B6 y C. También es baja en carbohidratos, con solo 10g de carbohidratos por taza cuando está cocida, lo que la convierte en un alimento apto para diabéticos.



Calabaza espagueti al horno con salsa de tomate

Ingredientes:

- 1 (2-3 lb) calabaza espagueti
- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 tazas de su salsa de tomate favorita
- 2 cdas. de perejil picado
- 2 cdas. de parmesano rallado
- ¼ de taza de queso mozzarella fresco
- Sal y pimienta negra al gusto

Instrucciones:

- Corte la calabaza por la mitad, raspe las semillas y los hilos.
- Cocínela al vapor durante 20 minutos en una olla grande. O coloque la calabaza en un plato con ¼ taza de agua, cúbrala con una toalla de papel humedecida y caliéntela en el microondas durante 10 minutos. Verifique si la calabaza está lista con un tenedor. Lo estará cuando esté completamente tierna. Añada más tiempo de cocción si es necesario.
- Déjela enfriar hasta que pueda tocarla. Saque la pulpa con un tenedor grande, saldrá en hilos largos y parecerá un espagueti. Colóquela en una fuente de horno y mézclela con aceite de oliva.
- Mezcle la salsa de tomate con el perejil fresco picado y viértala sobre la calabaza espagueti.
- Espolvoree el queso parmesano y la pimienta negra, cubra con queso mozzarella.
- Hornee 25 minutos a 350°F, hasta que haga burbujas y el queso se derrita. Sírvala inmediatamente. Es ideal para acompañar una ensalada verde.

Si tiene diabetes y quiere aprender más sobre el cuidado personal, puede ir a [lacare.org/diabetes](https://www.lacare.org/diabetes) o puede inscribirse en una clase de educación para el control personal de la diabetes llamando al Departamento de Educación de la Salud de L.A. Care al **1.855.856.6943**.

La gratitud favorece el bienestar...

– Lailah Gifty Akita



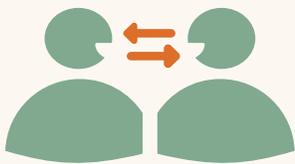
Desarrolle su actitud de gratitud



Los días festivos generalmente significan pasar tiempo de calidad con familiares y amigos. Este año es aún más especial debido a la pandemia, ya que el año pasado no pudimos estar con nuestros familiares y amigos. Es un momento para reflexionar y estar agradecido. La gratitud es algo importante todos los días y un momento para notar las cosas positivas de nuestra vida. Practicar la gratitud es también una gran manera de promover la salud mental y física. Estar agradecidos nos ayuda a afrontar mejor el estrés y los traumas. Puede aumentar los sentimientos de conexión.

Una forma sencilla de practicar la gratitud es contar sus bendiciones. De forma diaria o semanal, piense o anote algunas cosas por las que esté agradecido. Tal vez usted aprecie la buena salud, una comida deliciosa o la posibilidad de satisfacer sus necesidades.

Haga una pausa para disfrutar de las cosas por las que está agradecido. Deténgase y disfrute la sensación del sol en su piel, los niños jugando, la familia o la forma en que su compañero de trabajo le hace reír.



Haga algo para mostrar su gratitud. Dé las gracias a las personas que hacen algo bueno por usted. Dígalas a las personas que forman parte de su vida lo que significan para usted. Tómese el tiempo para hacer algo bueno por otra persona. Entonces, posiblemente, *ellos* también tendrán motivos para estar agradecidos.

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

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care 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.





Community Resource Center

Los centros comunitarios de recursos **distribuyen casi 25,000 mochilas gratuitas**

Con el regreso de muchos estudiantes a las clases presenciales, los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise estuvieron muy ocupados durante el verano ayudando a las familias del condado de Los Ángeles a prepararse para el nuevo año escolar.

Los Centros de Recursos realizaron nueve eventos para el regreso a la escuela en los que entregaron casi 25,000 mochilas gratuitas llenas de material escolar a niños de cuatro años en adelante. Los eventos con modalidad de recogida en coche y sin necesidad de cita previa se realizaron del 16 de julio al 14 de agosto.

Los planes de salud entienden que, aunque la economía ha empezado a mejorar, muchas familias aún se están recuperando de los problemas financieros derivados de la pandemia del COVID-19, y que la preparación del curso escolar puede resultar difícil.

“Cada año, muchas familias acuden a nuestros eventos de entrega de mochilas y material escolar, lo que demuestra que hay una necesidad real

de este tipo de ayuda”, dijo John Baackes, director ejecutivo de L.A. Care. “Y los Centros Comunitarios de Recursos están aquí por esta razón: para apoyar las necesidades sociales de nuestras comunidades. La atención médica debe ser algo más que llevar una tarjeta de identificación en la billetera.”

Como parte de sus esfuerzos continuos para hacer frente a la inseguridad alimentaria, los Centros de Recursos también regalaron bolsas de comida en varios de los eventos de regreso a la escuela.

Los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise ofrecen una variedad de clases, programas y servicios gratuitos cuyo objetivo es que nuestras comunidades sean más saludables.



¡Obtenga un teléfono inteligente **GRATIS** y mensajes de texto/llamadas **GRATIS!**

¿Sabía que puede calificar para obtener un teléfono celular gratuito y un plan telefónico de bajo costo? Este programa se llama Lifeline Assistance. Hay cinco proveedores de teléfonos celulares Lifeline en California, pero solo uno, Safelink Wireless, ofrece teléfonos inteligentes GRATIS, llamadas y mensajes de texto ilimitados con 3 GB de datos todos los meses sin cargo. No es necesario firmar un contrato. Nunca recibirá una factura. Para obtener más información o para ver si califica, llame a SafeLink al **1.800.723.3546** o visite **SafeLink.com/LACARE**.

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 audio biblioteca 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/a, visite **lacare.org** e inicie sesión en "Member Sign In" ("Registro para miembros").

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**.



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** (*Community Advisory Committees*, CAC). 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** al **1.888.522.2732** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.





Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios? Vea 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 Health 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/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 asesoramiento médico en situaciones que no son 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
(cuidado 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

TelaDoc®
(Hable con un médico para las necesidades de atención médica de urgencia)
1.800.835.2362

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911

Continuación de la portada

El actor Jaime Camil se une a L.A. Care para promocionar las vacunas contra el COVID-19 y la atención de bienestar

L.A. Care recomienda que todas las personas elegibles reciban la vacuna contra el COVID-19. Todas las vacunas autorizadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (*Food and Drug Administration*, FDA) (Moderna, Pfizer y Johnson & Johnson) son eficaces para evitar la hospitalización y la muerte. No le infectan con el virus de COVID-19 y los efectos secundarios son generalmente leves, mientras que el beneficio de la vacuna es grande.

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. No hay ningún costo por recibir la vacuna para los miembros de L.A. Care.



Visite myturn.ca.gov para encontrar un lugar de vacunación cerca de usted y visite lacare.org/vaccine para obtener la información más reciente sobre las vacunas contra el COVID-19.



L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Pregunte al médico: ¿Qué es la depresión? | 2
- Hábitos saludables para ayudar a prevenir la gripe | 4
- Desarrolle su actitud de gratitud | 7
- ¡Un teléfono inteligente GRATIS y mensajes de texto/llamadas GRATIS! | 8
- ¡Y mucho más!

OTOÑO 2021
live
well

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

PRST 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 مجاناً. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتتسيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم 1.888.839.9909 (TTY 711) على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات 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 در 1.888.839.9909 (TTY 711) در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است. |
| Hindi | मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। आप दुभाषिया या अनुवाद सेवाओं, आपकी भाषा या किसी अन्य प्रारूप में जानकारी, या सहायक उपकरणों और सेवाओं के लिए अनुरोध कर सकते हैं। आप L.A. Care को 1.888.839.9909 (TTY 711) नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है। |
| Hmong | Muaj kev pab txhaus lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntawv txhaus ua lus lossis txhaus ua ntawv rau koj lossis muab txhaus 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) にご連絡ください。祝日を含め毎日24時間、年中無休で受け付けています。 |
| Khmer | សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានជាយុត្តិធម៌ ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ឆ្លើយសំណួរ ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់លាស់ ឬមិនយល់។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបកប្រែគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។ |
| 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. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາຍພາສາ ຫຼື ຕຳແໜ່ງໄດ້, ຊ່າງລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບຮ່າງອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຕາມ ບໍລິການເສີມ. ໃຫ້ໃບທາງ L.A. Care ໄດ້ທີ່ 1.888.839.9909 (TTY 711) , 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນເວັກຕ່າງໆ. ການໃບແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ. |
| Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ 1.888.839.9909 (TTY 711) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, 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 1.888.839.9909 (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 pagsasalang-wika, impormasyon na nasa iyong wika o nasa ibang format, o mga karagandang 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 o 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 los días festivos.

"La Lista de medicamentos cubiertos o las redes de farmacias y proveedores pueden 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 con necesidades especiales que son miembros de L.A. Care. L.A. Care Health Plan es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas. Puede obtener esta información gratis en otros idiomas. Llame al **1.888.522.1298 (TTY 711)**. La llamada es gratuita. Servicios para los Miembros de L.A. Care está abierto 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 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.

Dedclaration de non discrimination y accesibilidad
L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Servicios de asistencia idiomática en su idioma
ATENCIÓN: Si habla un idioma que no sea el inglés, tiene a su disposición servicios de asistencia idiomática gratuitos. Llame al **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)**。



Por Una Vida Sana
lacare.org

©2021 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.