

Asociación entre L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan para la apertura de nuevos Centros de Recursos Comunitarios

Nos complace anunciar que L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan dirigirán conjuntamente una serie de Centros de Recursos Comunitarios abiertos a los residentes de todo el Condado de Los Ángeles. Estamos comprometidos a ayudarlo a usted, a su familia y a sus amigos a mantenerse activos, sanos e informados. Porque creemos que la atención médica debe ser local, traemos a su comunidad nuestros nuevos centros de recursos seguros, divertidos e inclusivos. Los centros de recursos ofrecerán a la comunidad una variedad de programas y clases gratuitas, así como servicios personalizados sin costo para los miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise.

L.A. Care y Blue Shield Promise Health Plan tienen el orgullo de invitarlo a visitar nuestro primer Centro de Recursos Comunitarios en Pomona. Los planes funcionarán en un total de 14 Centros de Recursos Comunitarios, con nuevas instalaciones y centros remodelados. Una vez que estén plenamente operativos, los centros atenderán a más de un millón de residentes al año.

¿Qué es un Centro de Recursos Comunitarios?

Los Centros de Recursos son espacios divertidos que ofrecen excepcionales programas y clases de manera gratuita en su comunidad para cubrir diversas necesidades. Están abiertos para todos y ofrecen:

- Clases de entrenamiento físico y educación de la salud



- Pruebas de detección preventivas
- Clases de nutrición y cocina saludable
- Nutrición y bienestar, con un nutricionista titulado
- Asistencia de servicios sociales (vivienda, ayuda financiera, programas de alimentos)
- Grupos de apoyo
- Ayuda en el centro para la inscripción en Medi-Cal

El Centro de Recursos Comunitarios de L.A. Care y Blue Shield Promise Health Plan en Pomona está ubicado en 696 W. Holt Avenue. El horario de atención es de lunes a viernes de 9 a.m. a 6 p.m., y sábados de 9 a.m. a 1 p.m. Está cerrado los domingos. Para obtener más información, visite activehealthyinformed.org.

¡Visítenos hoy mismo!





Preguntas para el médico: la diabetes y usted

P: ¿Qué es la diabetes?

R: La diabetes es una enfermedad que se produce cuando la concentración de glucosa en la sangre, también llamada glucemia o azúcar en sangre, es demasiado alta. La glucosa es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos ingeridos.

P: ¿Qué puedo hacer si tengo diabetes?

R: Una de las mejores cosas que usted mismo puede hacer si tiene diabetes es mantener su azúcar en sangre en un nivel saludable. Esto no solo lo ayudará a prevenir complicaciones de la diabetes, ¡sino que también le permitirá seguir haciendo las cosas que más disfruta!

P: ¿Qué puedo aprender en una clase de educación sobre la diabetes?

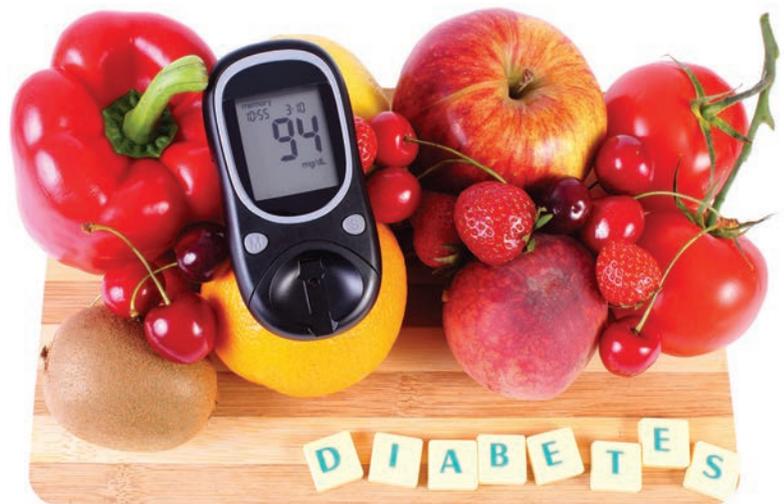
R: En las clases de educación sobre la diabetes de L.A. Care, usted podrá aprender:

- a comer de manera saludable
- a estar y mantenerse activo
- a controlar el azúcar en sangre cuando está demasiado bajo o demasiado alto
- a tomar sus medicamentos correctamente
- a sobrellevar adecuadamente el estrés diario de la diabetes

Las clases se ofrecen en grupo o individualmente, por teléfono. Todas las clases están a cargo de un nutricionista titulado o de un especialista en cuidados y educación para la diabetes.

La mayoría de los miembros que participan en estas clases son capaces de reducir su nivel de azúcar en sangre. ¡Usted también puede hacerlo!

Para obtener más información, llame a la **Unidad de Educación de la Salud** de L.A. Care al **1.855.856.6943**.





My Health In Motion™

Bienestar personalizado en línea

¿Sabía que tiene información sobre salud y bienestar a su disposición? Con solo algunos clics o movimientos, podrá acceder a una amplia variedad de actividades y herramientas de salud en línea. Ya sea que quiera dejar de fumar, perder peso o manejar el estrés, ¡el sitio de **My Health In Motion™** de L.A. Care tiene algo para usted! Le permitirá avanzar a su propio ritmo y sin complicaciones desde su computadora o teléfono. No tendrá que programar una cita, viajar ni esperar. Inicie sesión en cualquier momento del día o la noche, según sus necesidades. Ingrese a **lacare.org** y haga clic en la pestaña “**My Health In Motion™**” para ver todas las divertidas herramientas que están disponibles para ayudarlo a mantenerse saludable. Encontrará:

- Una encuesta sobre estilo de vida, con la que obtendrá un informe personalizado sobre su salud
- Guías interactivas para hacer ejercicio, comer de manera saludable, dejar de fumar y controlar su peso
- Monitores de salud para ayudarlo a alcanzar sus metas relacionadas con la salud
- Talleres de salud interactivos y en línea
- Una biblioteca con información sobre la salud
- Recetas y planes de alimentación saludable



Con **My Health In Motion™**, usted incluso podrá enviar mensajes a su consejero de salud, entrenador o nutricionista. ¡Un profesional de la salud calificado responderá sus preguntas personales relacionadas con la salud!

Si tiene preguntas o necesita ayuda con **My Health In Motion™**, comuníquese con el Departamento de Educación de la Salud de L.A. Care llamando al **1.855.856.6943**.



Aliméntese bien.
Muévase todos los días.
Hidrátese con frecuencia.
Duerma mucho.
Ame su cuerpo.



Vivir con asma: información esencial

Si usted tiene asma, asegúrese de consultar a su médico para saber qué es lo más adecuado para usted.

El asma puede variar de leve a crónico y puede cambiar en función de la edad. Los ataques de asma pueden producirse debido al ejercicio, a un cambio de estación, al tabaquismo o a la mala calidad del aire, entre otros factores. Durante un ataque de asma, las vías respiratorias se estrechan, lo que dificulta la respiración.

Existen dos dispositivos que suministran medicamentos a los pulmones para aliviar los síntomas del asma: el inhalador de control y el inhalador de rescate. Los inhaladores de control ayudan a prevenir los ataques de asma. Los inhaladores de rescate proporcionan medicamentos de alivio rápido cuando se produce un ataque. Abren rápidamente las vías respiratorias para detener un ataque de asma. Si usted no tiene un inhalador, consulte a su médico para conseguir uno. También es importante tener un **Plan de Acción Contra el Asma**, un plan escrito que incluye:

- cómo usar un medidor del flujo máximo para saber si el asma está bajo control
- cómo lidiar con los síntomas del asma
- cómo y cuándo tomar medicamentos
- cómo evitar los causantes del asma

¡Tener el inhalador y un Plan de Acción Contra el Asma puede ayudarlo a mantener el asma bajo control y respirar más fácilmente!



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

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Live Well* por correo electrónico? Inscríbese ahora en lacare.org/live-well. Síguenos en Facebook, Twitter y LinkedIn.

Viva la mejor versión de su vida con SilverSneakers™: ¡Año Nuevo, Vida Nueva!



Mary H. de Lakewood, miembro de L.A. Care Cal MediConnect Plan, demuestra, con 76 años, que la edad es solo un número. Ella no permitió que la edad fuese un impedimento para volverse físicamente activa y comenzar un programa de ejercicios. En enero de 2019, cuando L.A. Care Health Plan puso SilverSneakers™ a disposición de todos los miembros de Cal MediConnect Plan de forma GRATUITA, Mary decidió inscribirse. A través de SilverSneakers™, comenzó a asistir a la clase Flex, una clase básica de estiramiento y fortalecimiento que se ofrece en su complejo de apartamentos 5 veces por semana.

Mary no falta a ninguna clase y asegura que la han ayudado a mejorar en todas las áreas de su vida: tanto emocional como física y socialmente. Hoy se siente bien, tiene más flexibilidad y disfruta del tiempo compartido con otros miembros de SilverSneakers™.

El ejercicio regular puede ayudar a las personas mayores a mantener su independencia en el hogar, al desarrollar el equilibrio, adquirir mayor movilidad y mejorar la salud general.

Los miembros de Cal MediConnect pueden tomar el control de su salud con este poderoso beneficio registrándose y proporcionando su número de identificación de SilverSneakers™.

Usted ahora cuenta con:

- Acceso a más de 15,000 gimnasios participantes en todo el país, incluidos 24 Hour Fitness, LA Fitness, Crunch Fitness y Fitness 19
- Apoyo de instructores capacitados
- Clases de acondicionamiento físico para todos los niveles
- Uso de todos los servicios básicos
- Gimnasia grupal fuera de los gimnasios tradicionales
- Videos de entrenamiento a demanda, con consejos de salud y nutrición

Únase hoy a Mary y a otras personas mayores activas visitando [SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/StartHere) o llamando al **1.888.522.1298** para obtener más información.



Concientización sobre los trastornos relacionados con el consumo de sustancias



En nuestra sociedad, muchos estadounidenses tienen dificultades relacionadas con la adicción al alcohol o a las drogas, también conocida como trastorno por consumo de sustancias (*Substance Use Disorder, SUD*). Según el Departamento de Salud Pública de Los Ángeles, 20 millones de personas necesitan tratamiento.

La adicción es una enfermedad por la cual una persona no puede dejar de beber o de consumir drogas. Tener un SUD puede ser perjudicial para el organismo y generar otros problemas que afectan la salud mental y las relaciones con familiares, amigos y empleadores.

El SUD se considera una enfermedad porque causa cambios negativos en el cerebro, los cuales pueden afectar el comportamiento y la capacidad de tomar decisiones lógicas. Además, el cuerpo puede volverse dependiente de una sustancia, y la persona puede enfermarse cuando no consume alcohol o drogas. Sin atención médica o un tratamiento adecuado, este trastorno puede poner en peligro la vida, y en algunos casos tiene consecuencias mortales.

No todas las personas que consumen alcohol o drogas tienen una adicción, pero la incapacidad de controlarse o detenerse puede ser una señal de que se debe buscar tratamiento y apoyo. Si bien las adicciones no tienen una sola causa, se las puede prevenir. Hay muchos recursos disponibles y programas diseñados en función de las necesidades de cada persona.

Tipos de tratamiento:

- Terapia grupal o individual
- Administración de casos y de atención médica
- Administración de medicamentos
- Servicios de asistencia para la recuperación
- Manejo de la abstinencia (desintoxicación)
- Programa de recuperación en centros residenciales (*Recovery Bridge Housing*)
- Centro de tratamiento residencial

Los programas están disponibles para adolescentes y adultos que califican para Medi-Cal, y pueden incluir internación o implementarse de forma ambulatoria. Visite a su médico de atención primaria o acceda a los recursos de salud conductual que ofrece L.A. Care Health Plan a través de **Beacon Health Options**, al **1.877.344.2858** (TTY 711).

¡Sus Centros de Salud y Bienestar!



Centros de Recursos Familiares™

Visite los **Centros de Recursos Familiares (FRCs)** de L.A. Care para mejorar su salud y ampliar sus conocimientos con una variedad de clases y servicios **GRATUITOS** y **ABIERTOS** al público. Los centros ofrecen clases de RCP, Baile, Cocina Saludable, Crianza, Yoga, Zumba®,

clases para niños y más. ¡Obtenga recompensas por asistir a seis clases de educación de la salud y reciba un regalo!

Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una Orientación para Miembros y aprender cómo obtener una tarjeta de identificación de miembro, elegir o cambiar de médico y surtir una receta. En los centros, los miembros de L.A. Care también pueden hablar con un representante de Servicios para los Miembros o con un administrador de atención médica para obtener más información sobre los beneficios de su plan de salud.

Ahora hay seis **FRCs** convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles. Para obtener más información y conocer los horarios de las clases, visite lacare.org/frc o llame al **1.877.287.6290** (TTY 711).

Boyle Heights

(The Wellness Center)

Teléfono: **213.294.2840**

Inglewood

Teléfono: **310.330.3130**

Pacoima

Teléfono: **213.438.5497**

East L.A.

Teléfono: **213.438.5570**

Lynwood

Teléfono: **310.661.3000**

Palmdale

Teléfono: **213.438.5580**

Nuestra Línea de Enfermería puede ayudarlo

¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita asesoramiento médico rápido? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los enfermeros titulados responderán sus preguntas sobre salud y lo ayudarán a cuidar de su familia. Podrá recibir consejos para evitar la gripe, tratar un resfrío común y mucho más.

También podrá usar la biblioteca de audio para obtener más información sobre diversos temas relacionados con la salud. Llame al **1.800.249.3619** (TTY 711) o comuníquese con un enfermero en línea de manera gratuita. Visite lacare.org, inicie sesión en la sección para miembros y acceda a la función para hablar por chat con un enfermero.



¡Con el Formulario de L.A. Care usted está cubierto!



El Formulario de L.A. Care es un listado aprobado de medicamentos cubiertos para los miembros de L.A. Care. Por motivos de seguridad y eficacia, se revisa y actualiza mensualmente. El Formulario y las actualizaciones están disponibles en línea en **lacare.org**. También encontrará información sobre las limitaciones o los cupos, 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.

Cómo usar el Formulario

- Los medicamentos del Formulario aparecen por nombre genérico y marca de la siguiente manera: Nombre genérico (MARCA)
- Si solo el medicamento de marca está disponible en el mercado, solo se mostrará eso: MARCA
- Los medicamentos se puedan buscar en el Formulario en línea por nombre genérico, marca o categoría terapéutica. Puede usar la función “Ctrl + F” o el índice para que la búsqueda le resulte más fácil.

Medicamentos genéricos y de marca

- Hay medicamentos genéricos y de marca cubiertos.
- Los medicamentos genéricos son seguros y más económicos.
- Los medicamentos de marca se usan cuando un medicamento genérico no está disponible.

Medicamentos no incluidos en el Formulario

Los medicamentos que no aparecen en el Formulario no están cubiertos (no incluidos en el Formulario).

Cobertura de beneficios y limitaciones

Límites de cantidad (*Quantity Limits, QL*): algunos medicamentos tienen límites de cantidad por razones de seguridad o costo.

Terapia de pasos (*Step Therapy, ST*): exige que primero se pruebe uno o más medicamentos (proceso por pasos).

Proceso de solicitud de medicamentos

El proceso de solicitud de medicamentos exige una solicitud de autorización previa (*Prior Authorization, PA*) de su médico. Los siguientes medicamentos requieren una PA:

- Medicamentos no incluidos en el formulario
- Medicamentos del formulario que requieren revisiones de seguridad o de costos
- Medicamentos del formulario que superan los límites de cantidad (QL)
- Medicamentos de terapia de pasos (ST) que no están sujetos al proceso de pasos normal
- Medicamentos de marca cuando el genérico está disponible

Se puede dar la aprobación para una necesidad médica documentada, de lo contrario, se denegará la solicitud.

Exclusiones generales de beneficios (medicamentos no cubiertos)

- Medicamentos para uso estético
- Medicamentos para la infertilidad
- Medicamentos experimentales
- Medicamentos extranjeros

El proceso de solicitud de medicamentos no se encuentra disponible para medicamentos excluidos, pero las solicitudes rechazadas pueden apelarse.



¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas con respecto al tiempo que usted debería 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 (no se requiere autorización): 48 horas

Especialistas

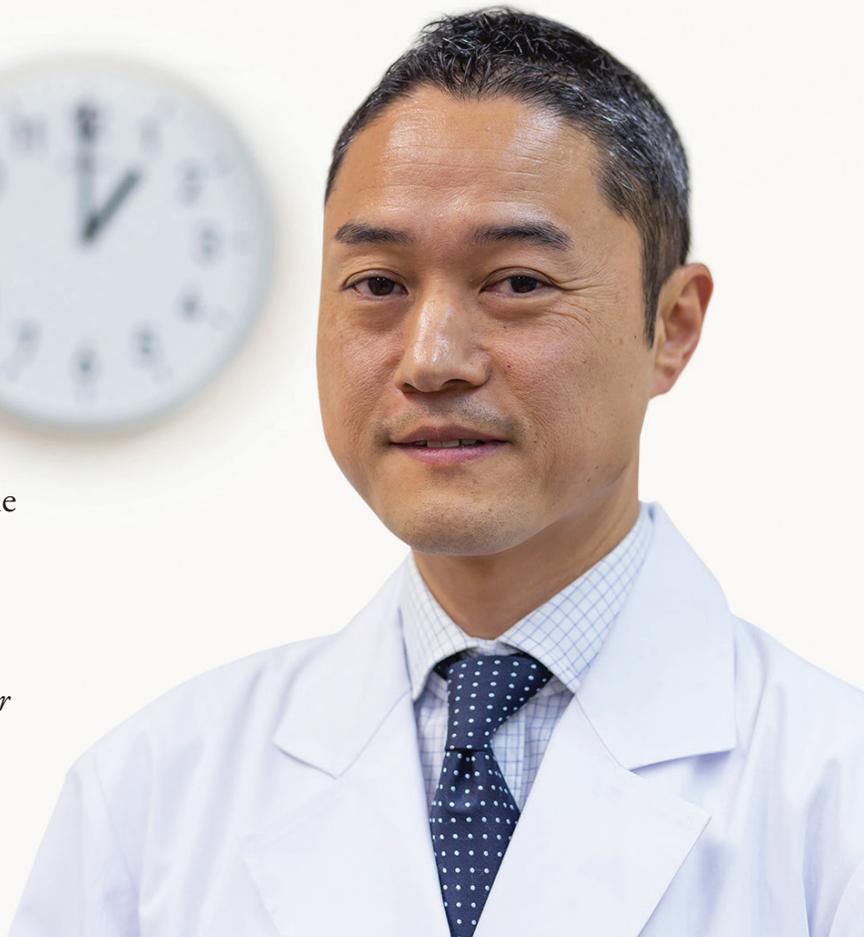
- Cita de rutina (que no es de urgencia): 15 días hábiles
- Cita de urgencia (se requiere autorización previa): 96 horas

¿Sabía que puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y los fines de semana o días feriados?

- 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 debería devolverle la llamada en un lapso de 30 minutos.

**El tiempo de espera previsto para una cita particular podría extenderse si el proveedor de atención médica que lo remite o lo trata ha determinado y anotado en los registros del paciente que un tiempo de espera más prolongado no tendrá ningún efecto perjudicial en la salud del miembro.*

Si no logra localizar a 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 médica que necesita. Recuerde: si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, llame al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.



L.A. Care busca miembros que deseen participar en los Comités de Asesoría de la Comunidad

¿Desea conocer cómo funciona el sistema de atención de la salud? ¿Desea compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar sus servicios? L.A. Care busca 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 opinión realmente puede marcar la diferencia en la atención médica de más de 2 millones de miembros de L.A. Care en el Condado de Los Ángeles!

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



Robo de identidad médica: cómo mantenerse seguro



Si alguien consigue su número de identificación médica o número del Seguro Social, usted podría ser víctima de robo de identidad médica. Pueden usarlos para ver a un médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas en su nombre. Su calificación crediticia y su salud también podrían verse perjudicadas por el robo de identidad médica. Si se incluyera información falsa en su expediente médico, usted podría recibir un tratamiento incorrecto.

Los consejos para protegerse contra el robo de identidad médica incluyen:

- No confíe en desconocidos que le ofrezcan servicios médicos gratuitos o con descuento.
- Archive los documentos y destruya lo que no necesita.
- Conserve sus números de seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- Nunca comparta sus datos con personas que dicen ser cobradores. Si realmente lo fueran, ya tendrían su información.
- Revise sus facturas médicas y estados de cuenta (si corresponde) o su explicación de beneficios. Revise que no haya artículos o servicios que usted no haya recibido. Si ve algo raro o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica.

Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o su Explicación de beneficios, o si cree que hay algún error, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.839.9909 (TTY 711)**.

L.A. Care trabaja para usted

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

Permítanos ayudarlo con su atención médica en el momento y de la manera en que la necesite. Llámenos al **1.888.839.9909** (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los días feriados. Además, puede visitar nuestro sitio web y el portal para miembros en lacare.org.



Teléfonos importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud o sus beneficios? Llame directamente a su plan de salud o a L.A. Care Health Plan.

L.A. CARE HEALTH PLAN

L.A. Care Medi-Cal

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

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 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 sin costo hasta el consultorio médico)

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

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL: 911



L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Preguntas para el médico: la diabetes y usted | 2
- Vivir con asma: información esencial | 4
- Los trastornos relacionados con el consumo de sustancias | 6
- ¡Y mucho más!

PRIMAVERA 2020

live well

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

PRSR 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 بالتنسيق 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 Տրամադրվելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանական կամ թարգմանական 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 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است. **1.888.839.9909 (TTY 711)**

Hindi मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। आप दुआपिया 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 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។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺផ្តល់ព័ត៌មាន ឬការបំភ្លឺ ឬស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ ឬមិនស្គាល់ ឬមិនច្បាស់លាស់។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)** បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបំភ្លឺនេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។

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, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາ ຫຼື ຕຳລາສາດ, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຄືວ່າ ບໍລິການເສີມ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ **1.888.839.9909 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນເຜີ້ຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

Punjabi ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂ 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 วันต่อสัปดาห์รวมวันวันหยุด 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 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 una notificación antes de hacer algún cambio que le afecte.” *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.

Servicios de ayuda en su idioma
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)**。

