



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

VERANO 2021  
**live**  
*well*

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

## ¡Empezó el verano! Manténgase saludable y seguro

¿Quién no quiere estar afuera tomando sol, nadando, jugando a la pelota en la playa o simplemente disfrutando de una barbacoa en el jardín? Si bien el verano es sinónimo de diversión bajo el sol, asegúrese de no excederse. Acuérdesse de seguir las pautas de seguridad para la COVID-19: use mascarilla, respete el distanciamiento social y socialice al aire libre en grupos pequeños. A continuación le brindamos algunos consejos para tener en cuenta.

- 1. Use protección solar.** Cuando esté al aire libre, proteja su piel usando un gorro, anteojos de sol y un protector solar con FPS 30 o más.
- 2. Beba mucho líquido.** Beba al menos ocho vasos de 8 onzas de agua a diario. Hable con su médico para determinar la cantidad de agua adecuada para usted.
- 3. Evite las bebidas alcohólicas y con cafeína.** El alcohol, los refrescos, el café e incluso el té pueden hacer que se deshidrate rápidamente. Reduzca la cantidad de estas bebidas.
- 4. Vístase apropiadamente.** Use ropa suelta de telas naturales, como el algodón. Vístase con colores claros para desviar los rayos de sol y el calor.
- 5. Quédese adentro cuando haga un calor extremo.** En días de mucho calor y humedad, la evaporación es más lenta y el cuerpo debe trabajar más para mantener una temperatura normal.
- 6. Use aire acondicionado.** Si no tiene aire acondicionado en su casa, vaya a algún lugar donde sí haya. Un cine, un centro comercial o la casa de un amigo o familiar son buenas opciones.



- 7. Tome un baño o una ducha de agua fría.** Esta es una buena manera de disminuir la temperatura corporal en días extremadamente calurosos.

Conozca los signos de un golpe de calor (como tener el rostro enrojecido, temperatura corporal alta, dolor de cabeza, náuseas, pulso acelerado, mareos y confusión). Actúe de inmediato si se siente mal. Hable con su médico si tiene alguna pregunta. También puede llamar a nuestra **Línea de Enfermería al 1.800.249.3619 (TTY 711)** para hablar con un enfermero en cualquier momento del día o la noche, los 7 días de la semana. Sin embargo, si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Fuente: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)



**ELEVANDO**  
EL CUIDADO DE SALUD  
EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES  
DESDE 1997



# Pregúntele al médico: Cómo lidiar con el estrés



## P: ¿Qué es el estrés?

**R:** El estrés es la respuesta física y emocional del cuerpo a una exigencia, cambio o desafío. Un poco de estrés puede ser sano y normal para ayudarnos a permanecer motivados. Puede ocasionarlo el trabajo, la familia o situaciones de salud, buenas o malas. El estrés a largo plazo puede ser dañino para su salud y sus relaciones. Los síntomas pueden incluir explosiones emocionales o irascibilidad, dolores de cabeza, tensión muscular, problemas para dormir y malestar estomacal. Conozca sus síntomas de estrés y sus causantes, es decir, las situaciones que le generan ansiedad.

## P: ¿Cómo puedo controlar el estrés?

**R:** Reconocer sus síntomas y sus causantes es el primer paso para controlar el estrés. A continuación, le presentamos algunas formas de ayudarlo a lidiar con el estrés:

### Planifique y prepárese

- Planificar y prepararse con antelación le ayudará a estar listo para realizar tareas y permanecer relajado. Dese suficiente tiempo y llegue temprano a sus citas.

### Viva de forma saludable

- Coma verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y proteína magra. Beba agua. Haga ejercicio moderado todos los días y duerma de 7 a 8 horas cada noche. Evite beber demasiado alcohol o consumir drogas ilegales.

### Actividades de relajación

- Realice actividades relajantes que disfrute, como caminar, leer, tocar un instrumento o cuidar el jardín. El ejercicio puede ayudar a aliviar el estrés y hacerle sentir más relajado.

### Busque apoyo y ayuda

Los servicios para los trastornos de la conducta se incluyen como parte de sus beneficios de L.A. Care. Si no le es posible manejar su estrés, programe una cita para hablar con su médico de atención primaria (*primary care physician*, PCP). Quizás le refiera para recibir ayuda adicional. También puede llamar a **Beacon Health Options**, el socio de L.A. Care para los servicios para los trastornos de la conducta, al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**).

# Nuevos programas de educación de la salud en línea



L.A. Care invita a los miembros con asma, diabetes o un embarazo de alto riesgo a registrarse en *My Health In Motion*™, nuestro portal en línea. Simplemente cree una cuenta en **members.lacare.org** y haga clic en la pestaña “*My Health In Motion*™” en el portal para miembros.

El sitio de *My Health In Motion*™ tiene:

- Materiales y videos de educación de la salud
- Consejeros de salud que pueden responder preguntas generales sobre la salud por chat
- Talleres autoguiados y un calendario de citas grupales de educación de la salud virtuales



Los miembros que no deseen registrarse en MyHIM pueden solicitar los materiales de educación de la salud o hablar con un consejero de salud por teléfono. Para obtener más información, envíe un correo electrónico al **Departamento de Educación de la Salud** a [HealthEd\\_Info\\_Mailbox@lacare.org](mailto:HealthEd_Info_Mailbox@lacare.org).

## 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 denominada Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**. También encontrará información sobre los límites o topes, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones a la cobertura de medicamentos, el proceso para solicitar medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos para usar el Formulario.



# Servicios médicos

## Ver a su Médico: Consejos para Tener la Mejor Cita



A veces, ir al médico puede ser estresante. Para aprovechar al máximo su cita, pruebe estos sencillos consejos.

- 1. Llegue preparado.** Antes de su cita, piense en lo que necesita durante esta visita. Haga una breve lista de sus inquietudes y preguntas. Puede ser útil mostrarle la lista a su proveedor.

- 2. Sea flexible.** Los proveedores tienen muchas responsabilidades. A veces, pueden llegar tarde porque están viendo a otro paciente. Es posible que deba esperar un poco más antes de ver al médico. Trate de comprender: el consultorio está ocupado y se comunicará con usted cuando puedan.

**Consejo:** Si tiene poco tiempo, trate de pedir la primera cita disponible por la mañana.

- 3. ¡No se quede callado!** ¿Consiguió todo lo que necesitaba en esta visita? ¿Hizo todas las preguntas que tenía? No tema pedirle a su proveedor que le repita o vuelva a explicarle algo. Pregunte sobre sus opciones y váyase con un plan para todo lo que le preocupe sobre su salud.

**Consejo:** Los proveedores a veces toman notas en una computadora durante su visita. No se preocupe. ¡Igual le están escuchando!

Es posible que el consultorio de su proveedor se vea un poco diferente debido a la pandemia de COVID-19. Antes de su cita, pregunte qué están haciendo para proteger a sus pacientes.

Mi mascarilla te protege a ti... tu mascarilla me protege a mí.

– Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



# Realice un control con su médico

Visitar a su médico, aunque se sienta bien, es importante para mantenerse saludable. Su médico empezará a conocerle y estar al tanto de sus necesidades médicas desde su primera visita. Simplemente llame al número del médico que figura en su tarjeta de identificación para miembro para coordinar una cita. En esta primera visita, llamada evaluación de salud inicial (*Initial Health Assessment, IHA*), su médico le pedirá que complete un formulario llamado evaluación para mantenerse saludable (*Staying Healthy Assessment, SHA*). Este formulario ayudará al médico a conocer su estilo de vida, como por ejemplo, si fuma o come suficientes frutas y verduras.

Debería visitar a su médico por lo menos una vez al año, aunque se sienta bien. Durante la pandemia de COVID-19, muchas personas postergaron sus visitas al médico. El verano es un excelente momento para realizar un control con su médico y asegurarse de estar al día con las pruebas y las vacunas que necesite.

Si no visitó a su médico en el último año o si es un miembro nuevo de L.A. Care, ¡llame a su médico hoy mismo!





## Community Resource Center



# L.A. Care y Blue Shield Promise ofrecen clínicas gratuitas de vacunación contra la COVID-19

L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan, en alianza con USC Pharmacy, ofrecieron recientemente 16 clínicas gratuitas de vacunación contra la COVID-19 en áreas muy necesitadas cercanas a sus Centros Comunitarios de Recursos. Las clínicas de vacunación con acceso en automóvil y caminando, realizadas del 7 de abril al 1 de mayo con cita únicamente, estuvieron abiertas a los miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise y al público en general. Las clínicas de vacunación se realizaron al aire libre y siguieron las pautas de seguridad recomendadas por los funcionarios de salud pública.

Los centros de recursos –ubicados en comunidades muy afectadas como el este de Los Ángeles, Pacoima, Lynwood y Antelope Valley, donde viven muchos miembros de los planes de salud– colaboraron con iglesias locales, escuelas de educación superior comunitarias y organizaciones comunitarias para ayudar a administrar hasta 1,000 vacunas por clínica.

*“Cada día estamos avanzando más para poner fin a la pandemia, y la luz al final del túnel se está haciendo más brillante”, manifestó John Baackes, director ejecutivo de L.A. Care Health Plan. “Pero todavía no llegamos a la meta. No podemos bajar la guardia y debemos vacunar a los más impactados por esta pandemia”.*

Las clínicas de vacunación son parte de varios eventos gratuitos organizados por los Centros Comunitarios de Recursos en 2021. Si bien los centros de recursos estuvieron cerrados la mayor parte del invierno debido al brote de COVID-19, reabrieron en mayo –con cita únicamente– para volver a brindar servicios muy necesarios a los miembros y a toda la comunidad.

Para obtener más información sobre los Centros Comunitarios de Recursos, visite [activehealthyinformed.org](https://www.activehealthyinformed.org).



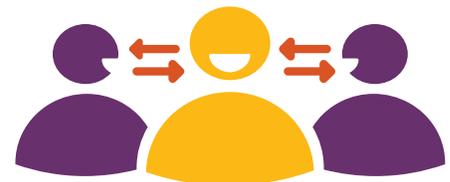
## Hay servicios de interpretación disponibles al visitar a su médico

Ya sea que su cita se realice en persona o desde la seguridad y comodidad de su computadora o dispositivo móvil, L.A. Care no quiere que se pierda ninguna información médica importante. Por eso le brindamos sin costo intérpretes capacitados altamente calificados.

Los servicios de interpretación están a su disposición para ayudarle a aprovechar al máximo su visita al médico. Los servicios están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ¡en más de 240 idiomas!

### Solicitar un intérprete es tan fácil como contar hasta 3:

- 1 Solicite los servicios con bastante anticipación (10 días hábiles o más).
- 2 Esté listo para proporcionar la fecha, el horario, el lugar de la cita y cualquier otro detalle que pueda ayudarnos a satisfacer mejor sus necesidades.
- 3 Llame al Centro de Soluciones para el Cliente al **1.888.522.1298 (TTY 711)** para solicitar su intérprete o para informarnos cualquier cambio en su cita.



# Infórmese sobre su cobertura

Cuando se inscriba en L.A. Care por primera vez, y cada año en lo sucesivo, recibirá un paquete de información importante sobre su cobertura de atención médica. Léalo y llámenos si tiene alguna pregunta. Puede visitar el sitio web de L.A. Care en [lacare.org](https://lacare.org) para obtener la información que figura a continuación y mucha información más:

## Información básica

- Qué beneficios y servicios *están* cubiertos.
- Qué beneficios y servicios *no están* cubiertos.
- Qué atención médica puede y no puede recibir cuando se encuentra fuera del condado de Los Ángeles o la red de L.A. Care.
- Cómo acceder a atención médica cuando está fuera del condado de Los Ángeles.
- Cómo cambiar de médico de atención primaria (PCP) o recibir atención médica de su PCP.
- Cómo obtener información sobre los médicos.
- Cómo obtener una referencia para recibir atención médica especializada o ir al hospital.
- Qué hacer cuando necesita atención médica de inmediato o el consultorio está cerrado.
- Qué hacer si tiene una emergencia.
- Cómo surtir sus recetas, otra información sobre los programas de farmacia y actualizaciones.
- Copagos y otros cargos.
- Qué hacer si recibe una factura.

- Guía para saber qué hacer para que usted y su familia se mantengan saludables.
- Cómo su plan de salud evalúa la nueva tecnología para decidir si debería ser un beneficio cubierto.
- Cómo presentar una queja.

## Programas especiales

L.A. Care ofrece los siguientes programas especiales:

- **Programas de mejora de la calidad** para mejorar la calidad de la atención médica, la seguridad y los servicios que ofrecemos a nuestros miembros. Estos programas evalúan nuestro progreso para poder alcanzar nuestras metas, brindar servicios de calidad y decidir qué deberíamos cambiar.
- **Programas de administración de la atención médica** para miembros que tienen necesidades médicas complejas.
- **Programas para mejor controlar enfermedades**, como la diabetes y el asma.



## Cómo se toman las decisiones sobre su atención médica

- Cómo su plan toma decisiones de salud, sobre cuándo los nuevos tratamientos se convertirán en beneficios.
- Cómo los médicos y el personal toman decisiones sobre su atención médica basándose únicamente en sus necesidades y sus beneficios.
- No alentamos a los médicos a brindar menos atención médica de la que usted necesita, y tampoco se les paga para que denieguen la atención médica.
- Cómo comunicarse con nosotros si desea obtener más información sobre cómo se toman las decisiones sobre su atención médica.

- Cómo apelar una decisión sobre su atención médica, incluida una revisión independiente externa.

## Asuntos de los miembros

- Sus derechos y responsabilidades como miembro de un plan de salud.
- Cómo manifestar sus inquietudes si no está conforme.
- Qué hacer si se le cancela su membresía en el plan.
- Cómo L.A. Care protege y usa su información médica personal.
- Cómo obtener ayuda si habla un idioma diferente.



Si desea recibir copias impresas de su cobertura de atención médica, llámenos al **1.888.522.1298 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



¡Cuide del medioambiente y reciba el boletín informativo *Live Well* en forma electrónica!

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Live Well* por correo electrónico? Suscríbase en nuestro sitio web en **lacare.org/live-well** para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Instagram, Twitter y LinkedIn.

# Buscamos miembros de L.A. Care que deseen unirse a los Comités de Asesoría de la Comunidad

¿Desea aprender cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Desea compartir sus ideas sobre cómo pueden mejorarse los servicios de L.A. Care? L.A. Care está buscando personas que deseen formar parte de los **Comités de Asesoría de la Comunidad** (*Community Advisory Committees, CAC*). Al ser miembro de un CAC, usted podrá ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios donde brindamos servicios.

¡Su opinión realmente puede marcar una 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.



## La Línea de Enfermería puede ayudarle

¿Tiene alguna pregunta 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 relacionadas con la salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Podrá recibir consejos sobre cómo evitar la gripe, cómo tratar un resfrío común y mucho más.



Utilice la biblioteca de audio para escuchar mensajes grabados acerca de muchos temas diferentes relacionados con la salud. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) o chatee con un enfermero en línea de forma gratuita. Para acceder a la función para chatear con un enfermero, visite **lacare.org** y haga clic en "Member Sign In" (Inicio de sesión para miembros) para iniciar sesión.



# 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

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

### Beacon Health Options

(Behavioral Health Care)  
**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 trabaja para usted

En L.A. Care, informamos, educamos y hacemos participar a nuestros miembros. Queremos empoderarle 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 a través de su médico!

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





**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

**SALES & MARKETING DEPARTMENT**

**EN ESTE VOLUMEN:**

- Pregúntele al médico: Cómo lidiar con el estrés | 2
- Servicios médicos | 4
- Realice un control con su médico | 5
- Infórmese Sobre Su Cobertura | 8
- ¡Y mucho más!

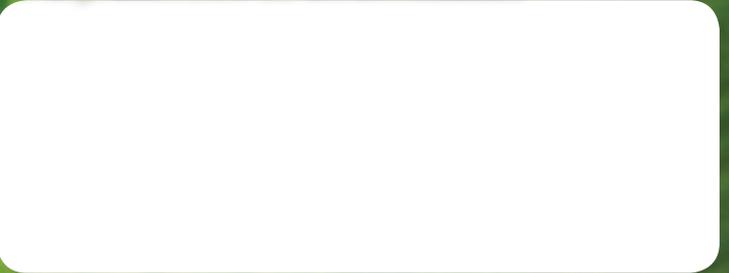
VERANO 2021  
**live**  
*well*

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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 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 بتسقيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.   |
| Armenian   | Տրամադրվելի 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 <b>1.888.839.9909</b> 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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> ，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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 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 ntauw 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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 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។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺប្រាប់គ្នា ឬការបំភ្លឺ ឬស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហា ឬមិនយល់។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផងដែរ។ 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, <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.  |
| Lao        | ພາສາອັງກິດ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາຍພາສາ ຫຼື ຕຳລາພາສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຕາມ ບໍລິການເສີມ. ໃຫ້ໃບທາງ L.A. Care ໄດ້ທີ່ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນເລັກຕ່າງໆ. ການໃບແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.  |
| Punjabi    | ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 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 karagdagang tulong at serbisyo. Tawagan ang L.A. Care sa <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 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 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 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 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 y miembros de L.A. Care. Este servicio de información está disponible 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.

**Aviso de accesibilidad y no discriminación**  
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**  
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)**.



**Por Una Vida Sana**  
lacare.org

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