



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

Viaje de verano: ¡No olvide sus medicamentos!

Los viajes nos generan entusiasmo mientras nos preparamos para ver a nuestra familia o visitar un lugar nuevo. Es necesario prepararse antes de emprender la ruta. Recuerde que si toma medicamentos, debe asegurarse de tener la cantidad suficiente para todo el viaje.



Consejos para preparar sus medicamentos para viajar

- Al menos una semana antes del viaje, revise sus medicamentos recetados. Si necesita un resurtido, vaya a la farmacia si le quedan resurtidos. De lo contrario, comuníquese con su médico para que le dé una nueva receta.
- Haga una lista de sus medicamentos por nombre, concentración e indicaciones. No guarde la lista en su equipaje; téngala a mano.
- Incluso si usa un pastillero, guarde sus medicamentos en el envase original hasta que llegue a su destino. Luego puede ponerlos en el pastillero.
- Guarde sus medicamentos en su equipaje de mano. Si el equipaje despachado se pierde o demora, igual tendrá los medicamentos que necesite. No se salte una dosis solo porque está de viaje.
- Si viaja fuera de los Estados Unidos, asegúrese de que sus medicamentos estén permitidos en el lugar que visitará.
- Siempre viaje con la tarjeta de su seguro médico.
- Si algún medicamento se le termina o se le pierde, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.522.1298** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

L.A. Care les recomienda a los miembros de Cal MediConnect que pidan un suministro para 100 días de sus medicamentos para condiciones crónicas. De este modo, no tendrán que ir a la farmacia tan seguido y quizás puedan mantener sus condiciones médicas bajo control más fácilmente. Los suministros de medicamentos para 100 días no tienen ningún costo adicional.



Preguntas para el médico: Disminuya su riesgo de sufrir diabetes con el Programa de Prevención de la Diabetes



P: ¿Qué es la prediabetes?

R: Una persona tiene prediabetes cuando sus niveles de azúcar en sangre son más altos que lo normal, pero ***todavía*** no son tan altos como para considerarse diabetes. Es un signo de que hay un riesgo alto de contraer diabetes. Nuestra meta es prevenir la diabetes, y los problemas de salud que puede ocasionar, antes de que comience.

P: ¿Qué es el Programa de Prevención de la Diabetes?

R: El **Programa de Prevención de la Diabetes** (*Diabetes Prevention Program*, DPP) consiste en una serie de clases gratuitas durante un año para disminuir el riesgo de diabetes. De una manera divertida y cuidadosa, los consejeros especializados en estilo de vida le ayudan a realizar cambios en la alimentación y la actividad física. Todos estos cambios contribuyen a prevenir la diabetes.

P: ¿Qué requisitos debo cumplir para participar en el DPP?

R: Para participar en el DPP, un miembro adulto de L.A. Care debe cumplir los siguientes requisitos:

- debe tener al menos 18 años y

- debe tener sobrepeso en función de su estatura y su peso,
- no debe tener diabetes,
- debe tener un análisis de sangre dentro del rango de prediabetes o debe haber tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

Pregúntele a su médico si usted cumple con estas pautas. Si ya tiene diabetes, L.A. Care tiene otros programas para usted.

P: ¿Qué aprenderé?

R: Aprenderá a comer sano (sin abandonar los alimentos que le encantan) y a mover más el cuerpo día a día. También aprenderá a enfrentar mejor el estrés y a volver a encaminarse si tiene un mal día.

P: ¿Cómo me inscribo?

R: Para obtener más información acerca del DPP, visite solera4me.com/lacare o llame al **1.866.690.6202** (TTY 711), de lunes a viernes, de 6 a.m. – 6 p.m.

P: ¿Puedo unirme al DPP con mi teléfono inteligente?

R: Sí, ahora puede unirse al DPP desde la comodidad de su teléfono. L.A. Care se alió con Solera Health para ofrecer este programa a través de una aplicación digital.

P: ¿L.A. Care ofrece algún recurso que me ayudará con el DPP?

R: Tendrá acceso a un consejero de salud y, después de cuatro semanas en el programa, podrá obtener un Fitbit gratis para ayudarle a llevar un registro de su ejercicio.



Bocadillos frutales congelados fáciles de preparar

¿Qué podría ser mejor durante los calurosos meses de verano que darse un gusto con un bocadillo frutal congelado? Pruebe estas recetas divertidas y sencillas. ¡Sin moldes para helados ni licuadora!

Bananas congeladas cubiertas de chocolate

- Corte cuatro bananas maduras a la mitad e inserte un palito de paleta en el extremo de cada una. Coloque las bananas sobre una bandeja revestida con papel para repostería. Congélelas durante dos horas.
- En un recipiente apto para microondas, agregue una taza de chips de chocolate amargo, caliéntelos durante 30 segundos y revuelva. Repita el proceso hasta que el chocolate se derrita.
- Sumerja las bananas congeladas en el chocolate. Espolvoréelas con frutos secos o cereales triturados. Sprinkle with nuts or a crushed cereal topping of your choice.
- ¡Disfrútelas! Congele el resto para después.

Para obtener más información sobre alimentación saludable, visite la página “Healthy Eating” (Alimentación saludable) en el sitio web de L.A. Care, lacare.org, y mire nuestro video “My Plate Success” (Mi plato exitoso).

Brochetas de uvas congeladas cubiertas de yogur

- Inserte 2-3 uvas en un escarbadientes. Coloque las brochetas de uvas sobre una bandeja revestida con papel para repostería. Congélelas durante dos horas.
- Sumérjalas en su yogur favorito. Vuelva a colocar las brochetas en el congelador durante 15 minutos para que tomen forma.
- ¡Retírelas del congelador y disfrútelas!

Los bocadillos congelados pueden almacenarse en el congelador hasta una semana.



Redeterminación de Medi-Cal

¿Está inscrito en Medi-Cal? ¿Su información de contacto cambió en los últimos dos años? Proporcíonele su información de contacto actualizada a la oficina de su condado para poder seguir inscrito en Medi-Cal. Visite benefitscal.com o llame al Departamento de Servicios Sociales Públicos del condado de Los Ángeles al **1.866.613.3777** (TTY 711).

Las condiciones crónicas son elegibles para un suministro de medicamentos para 100 días

Desde el 1 de enero, usted puede surtir un suministro para hasta 100 días de muchos de sus medicamentos para condiciones crónicas. ¡Es importante que tome sus medicamentos a diario, tal como se lo haya indicado su médico! Al cambiar a un suministro para 100 días, no necesitará ir a la farmacia tan seguido. De esta manera, quizás sea más fácil mantener sus condiciones médicas bajo control.



A continuación, le brindamos otros consejos relacionados con los medicamentos para ayudarle a mantenerse saludable:

- Use nuestro servicio de pedidos por correo gratuito para recibir sus medicamentos en su hogar. Llame a Ralphs Pharmacy al **1.213.452.0830** e infórmeles que es miembro de L.A. Care.
- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días, con una rutina diaria, como cepillarse los dientes o prepararse para acostarse.
- Use un calendario o un recordatorio y anote cada vez que tome una dosis.
- Use un pastillero y reponga todos los medicamentos al mismo tiempo cada semana.
- Tenga siempre una cantidad suficiente de sus medicamentos para nunca quedarse sin su medicación.



Si tiene alguna pregunta, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care Health Plan al **1.888.522.1298** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Internet residencial accesible

Como miembro de Medi-Cal, su familia puede recibir ayuda a través del Programa de Conectividad Accesible financiado por el gobierno federal, para pagar un servicio de internet de alta velocidad en el hogar. Usted puede recibir un descuento de \$30 por mes. También puede recibir un descuento por única vez de hasta \$100 para comprar una computadora o una tableta de un proveedor participante, si paga más de \$10 y menos de \$50, sobre el precio de compra.

Para obtener más información, visite **ACPBenefit.org**. La Comisión Federal de Comunicaciones (*Federal Communications Commission*, FCC) ofrece el programa.



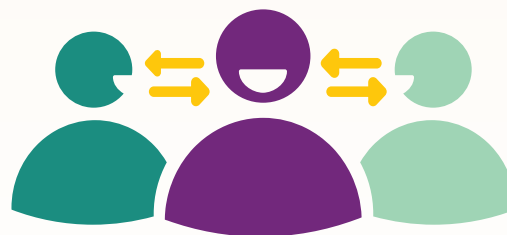


Hablamos su idioma

L.A. Care tiene un Programa de Asistencia Idiomática para ayudarle a hablar con su médico o sus proveedores de atención médica en su idioma preferido. Este servicio se ofrece sin ningún costo. A través del Programa de Asistencia Idiomática, usted puede:

- Usar un intérprete cuando hable con su médico o cualquier otro proveedor de atención médica. No es necesario que use a familiares o amigos como intérpretes.
- Usar un intérprete para hablar con un representante de L.A. Care.
- Recibir los materiales escritos de L.A. Care en su idioma.
- Pedir que le lean los materiales en su idioma.

Para acceder a los servicios de interpretación, llame a **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. Llame con al menos 10-15 días de anticipación si desea solicitar, sin ningún costo, un intérprete en persona o del lenguaje de señas para su cita médica.



También recuerde llamarnos para informarnos qué idioma prefiere para hablar y leer, y cuáles son su raza y origen étnico. Esta información se protege y se usa únicamente para mejorar los servicios que le brindamos. Puede estar seguro de que L.A. Care protegerá su información privada. No se usará para tomar decisiones con respecto a sus beneficios de atención médica, su cobertura ni el costo de la cobertura.

La salud es la mayor riqueza.

— Virgilio, poeta romano





L.A. Care tiene programas para ayudarle a administrar sus medicamentos

¿Tiene muchos problemas de salud a largo plazo para los cuales toma medicamentos? ¿Siente que tomar sus medicamentos a veces le abruma demasiado? En L.A. Care Health Plan, comprendemos que puede ser difícil saber cuándo y cómo tomar sus medicamentos. Para ayudarle a controlar mejor su salud, L.A. Care se asoció con Navitus Clinical Engagement Center para ofrecer el programa de Gestión de Terapias con Medicamentos (*Medication Therapy Management*, MTM) y un nuevo programa de cumplimiento con los medicamentos, llamado Cumplimiento Farmacológico (*Pharmacoadherence*).

Si califica para el programa de MTM, le enviaremos una carta con información sobre el programa y cómo inscribirse. La participación en el programa de MTM es voluntaria y no cambiará su cobertura de medicamentos de Medicare. Después de inscribirse, un farmacéutico o un clínico con licencia le llamará para revisar sus medicamentos, vitaminas y suplementos, y les brindará sugerencias a usted y a su médico. Para averiguar si califica, visite: <http://calmediconnectla.org/members/part-d-prescription-drugs>. Desplácese hacia abajo hasta Gestión de Terapias con Medicamentos.

El programa de MTM es un servicio gratuito que quizás le resulte útil:

- Obtenga mejores resultados trabajando con su médico y otros trabajadores de la atención médica.
- Aprenda a establecer metas para su salud.
- Identifique los efectos secundarios y las terapias de medicamentos innecesarias.
- Reciba respuestas a sus preguntas a través de un experto en medicamentos.
- Un farmacéutico o un clínico con licencia puede hablar con usted o con sus seres queridos sobre cualquier inquietud.

Si califica para el programa de Cumplimiento Farmacológico, también recibirá una carta y una llamada para revisar los medicamentos que toma diariamente. Un farmacéutico o un clínico con licencia le brindará consejos útiles para mantenerse al día con el resurtido de sus medicamentos y evitar quedarse sin medicación en el futuro.

Si tiene alguna pregunta, llame a 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.

Lo que dicen los miembros acerca de nosotros...



La atención ha sido fantástica y muy beneficiosa para mi salud.

– **Pedro Martinez**

Desde que me inscribí en este programa (CMC), cumple con mis expectativas y recibo un seguimiento oportuno de mis necesidades relacionadas con mi salud. Me siento seguro con los servicios que recibo.

– **Cecilio Hernandez**

Gracias al plan, presto más atención a mi salud, como más sano y hago más ejercicio.

– **Elizabeth Mitchell**

Ellos (L.A. Care) siempre te hacen sentir que eres parte de la familia; me da un sentido de pertenencia. Si tienes una pregunta importante, tratan de darte la respuesta; siempre devuelven las llamadas.

– **Helen Smokinski**

¿Ha visitado a su médico últimamente?



Si ha postergado su visita preventiva debido a la COVID-19, no es el único. El verano es un excelente momento para visitar a su médico. Aunque se sienta bien, es importante para mantenerse saludable. Su médico se asegurará de que tenga al día las pruebas y las vacunas necesarias. Quizás hasta pueda realizar su visita médica a través de los servicios de telesalud, por teléfono o video.

Si es un miembro nuevo de L.A. Care, la primera visita médica se denomina “evaluación de salud inicial” (*Initial Health Assessment, IHA*). Durante la IHA (y algunas visitas preventivas posteriores), se le pedirá que complete un formulario llamado “evaluación para mantenerse saludable” (*Staying Healthy Assessment, SHA*). Este formulario ayudará a su médico a conocer su estilo de vida, como por ejemplo, si come suficientes frutas y verduras.

Si no visitó a su médico en el último año o si es un miembro nuevo de L.A. Care, ¡coordinar una cita es sencillo! Llame al número que figura en su tarjeta de identificación.

Nos esperan días más luminosos

El verano está aquí, pero a veces podemos sentir que el sol no brilla tanto para nosotros. L.A. Care ofrece ayuda para los miembros que sienten que están viviendo un momento de oscuridad. ¿Sabía que L.A. Care tiene programas para conectarle con un profesional capacitado con el cual podrá hablar si se siente ansioso o angustiado? Podrán evaluarle y brindarle tratamiento para el estrés, problemas relacionales, ansiedad, ira o depresión, entre otros problemas relacionados con la salud conductual.

Si llama al socio para la salud conductual de L.A. Care, **Beacon Health Options**, al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**), de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes, el personal le brindará una referencia a un terapeuta o un psiquiatra para que comience el proceso. ¿Necesita llamar fuera del horario de atención habitual? No hay problema. Beacon Health atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para tomar su información, y el personal le devolverá la llamada durante el horario de atención habitual.



¡Llame hoy mismo para dar el primer paso hacia una mejor salud mental!



Community Resource Center



¡Vuelven las clases presenciales en nuestros Centros Comunitarios de Recursos!

Los Centros Comunitarios de Recursos (*Community Resource Centers, CRC*) de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan están abiertos nuevamente, y estamos a su disposición para lo que necesite. Disfrute de nuestras clases presenciales de salud y bienestar, que son divertidas, gratuitas y están abiertas para todos. Estamos comprometidos con la salud y la seguridad de quienes nos visitan.

Obtenga acceso a una variedad de servicios de atención médica y recursos comunitarios, como clases de salud, nutrición y ejercicio físico. Recuerde que también puede participar en clases gratuitas a demanda, como clases de ejercicio, cocina saludable y mucho más en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed). ¡Llame al **1.877.287.6290** para recibir más información, o visítenos para que el personal de nuestros CRC pueda ayudarle a obtener los servicios que necesite!

Construyendo comunidades activas, saludables e informadas

- Despensas de alimentos gratis
- WiFi gratis para servicios de telesalud
- Enlace con programas de asistencia
- Apoyo para la inscripción en Medi-Cal y otros programas de cobertura médica



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 "Ingreso de miembros" para iniciar sesión.

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. – 5 p.m.



Telesalud: atención médica cuando la necesite desde la comodidad de su hogar



El servicio de telesalud es un beneficio de L.A. Care que ofrece visitas de atención médica de urgencia con un médico con licencia por

teléfono o videollamada. Usted puede recibir atención médica virtual para enfermedades comunes, servicios de salud mental y consultas. Comuníquese con nuestro socio de telesalud, Teladoc®, llamando al **1.800.835.2362 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los miembros no necesitan aprobación previa.

¡Cuide el 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, Twitter, Instagram y LinkedIn.

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** 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.
- Cómo toma decisiones su plan de salud sobre cuándo los nuevos tratamientos se convertirán en beneficios.
- 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 (*primary care physician*, 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 equitativa de la atención médica, la seguridad y los servicios que ofrecemos a nuestros miembros. Estos programas

miden nuestra evolución para poder alcanzar nuestras metas, brindar servicios de calidad equitativa y decidir qué deberíamos cambiar.

- **Programas de administración de la atención médica** para miembros que tienen necesidades médicas complejas.
- **Programas para controlar mejor enfermedades**, como la diabetes y el asma.

Cómo se toman las decisiones sobre su atención médica

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

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 en **lacare.org**.



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)

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

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 de L.A. Care

(Sus centros de salud y bienestar)

1.877.287.6290 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

L.A. Care Covered™

1.855.270.2327 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

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

(cuidados 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®

1.800.835.2362 (TTY 711)

(Hable con un médico si necesita atención médica de urgencia)

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

**EN CASO DE EMERGENCIA,
LLAME AL 911**



L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Preguntas para el médico: Programa de Prevención de la Diabetes | 2
- Las condiciones crónicas son elegibles para un suministro de medicamentos para 100 días | 4
- ¿Ha visitado a su médico últimamente? | 7
- Infórmese sobre su cobertura | 10
- ¡Y mucho más!

VERANO 2022

live well

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

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

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

English	ATTENTION: If you need help in your language call 1.888.839.9909 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1.888.839.9909 (TTY: 711). These services are free of charge.
Spanish	ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1.888.839.9909 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1.888.839.9909 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.
Arabic	توجه: إذا كنت بحاجة إلى المساعدة بلغتك، فاقبل بـ 1.888.839.9909 (TTY: 711). تتوفر أيضاً المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريد و الخط الكبير. اتصل بـ 1.888.839.9909 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.
Armenian	Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգահարեք 1.888.839.9909 (TTY: 711): Կան նաև օգնական միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անհատ համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատպիկով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Ջանգահարեք 1.888.839.9909 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:
Cambodian	ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1.888.839.9909 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រីល ក៏អាចក៏បានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1.888.839.9909 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។
Chinese	请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 1.888.839.9909 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如文盲和需要较大字体阅读, 也是方便取用的。请致电 1.888.839.9909 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。
Farsi	توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1.888.839.9909 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند. همچنین خدمات ویژه برای افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بزرگ و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1.888.839.9909 (TTY: 711) تماس بگیرید.
Hindi	ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1.888.839.9909 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े फॉन्ट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1.888.839.9909 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।
Hmong	CEEV TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1.888.839.9909 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1.888.839.9909 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.
Japanese	注意日本語での対応が必要な場合は 1.888.839.9909 (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 1.888.839.9909 (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。
Korean	유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1.888.839.9909 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1.888.839.9909 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.
Laotian	ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໄດ້ທ່ານ ເຫລົ່າ 1.888.839.9909 (TTY: 711). ຍັງມີຄູ່ມືຊ່ວຍເຫຼືອເຖິງການບັນທຶກສາວບັນທຶກ ເຊັ່ນ ດ້ວຍການບັນທຶກສາວບັນທຶກ ແລະ ໂຕໂຕໃຫຍ່ ໃຫ້ໄດ້ທ່ານ 1.888.839.9909 (TTY: 711). ການບັນທຶກສາວບັນທຶກສາວບັນທຶກໃຫ້ໄດ້ທ່ານ.
Mien	LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih loraux taur 1.888.839.9909 (TTY: 711). Liouh loraux jauv loung tengx caux nuz gong bun taur ninn mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taur longc benx nzangc-poke bun hlou mbiute aengx caux aamz mborgv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih loraux 1.888.839.9909 (TTY: 711). Naav deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx my zuqc cuotv nyaanh oc.
Punjabi	ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1.888.839.9909 (TTY: 711)। ਅਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਫਾਓਂਟ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1.888.839.9909 (TTY: 711)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1.888.839.9909 (TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1.888.839.9909 (TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.
Tagalog	ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1.888.839.9909 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1.888.839.9909 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyo ng ito.
Thai	โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.888.839.9909 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่พิมพ์อักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.888.839.9909 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับการเหล่านี้
Ukrainian	УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1.888.839.9909 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1.888.839.9909 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1.888.839.9909 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1.888.839.9909 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

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 al 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.º 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 podrían cambiar durante el año. Le enviaremos un aviso antes de realizar un cambio que pueda afectarlo”. *Live Well* es una publicación de noticias para miembros 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 brindar beneficios de ambos programas a las personas inscritas. Puede obtener esta información sin costo en otros idiomas. **1.888.522.1298** (TTY 711). La llamada no tiene costo. Servicios para los Miembros de L.A. Care está abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana y 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, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

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



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana
lacare.org

©2022 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.