



**L.A. Care**  
**Covered™**

VERANO 2019

**stay**  
*well*

Un boletín informativo para los miembros de L.A. Care Covered™

## Proteja su piel y diviértase bajo el sol

Empiece bien el verano protegiendo su piel. La piel es el órgano protector más grande del cuerpo, y la luz solar puede dañarla fácilmente. Las quemaduras solares se producen al sobreexponer la piel a la luz solar. Esto puede provocar cáncer de piel, el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. Siga estos pasos simples para proteger su piel del sol:

### Cúbrase

Use ropa que lo proteja, como prendas de manga larga y pantalones. La ropa de colores claros es mejor para desviar los rayos UV nocivos. Protéjase la cara con un gorro de ala ancha y use anteojos de sol que tengan protección contra los rayos UV. Trate de permanecer a la sombra.

### Póngase protector solar

Use un protector solar de amplio espectro, resistente al agua, con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. Cúbrase el cuerpo con protector solar y recuerde ponerse protector en la cara, el cuello, las orejas, los empeines y los dorsos de las manos.

### Revise su piel

Revise los lunares de su cuerpo. Si tiene un lunar que ha cambiado de tamaño, que no es redondo o que tiene varios tonos de color, vaya al médico para que lo revise. También debe visitar al médico si tiene algún lunar que es más grande que la goma de un lápiz o que sangra, supura, pica o duele.

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 sin costo alguno, en cualquier momento del día o la noche, los 7 días de la semana.

Fuente: skincancer.org



| [lacare.org](http://lacare.org) | 1.855.270.2327 | TTY 711



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

# Nadar de forma segura

Todos queremos mantener seguros y protegidos a nuestros hijos y ayudarles a vivir a pleno. Saber cómo prevenir las principales causas de lesiones y muerte en los niños, como el ahogamiento, es un paso hacia esta meta.

Cuando estamos disfrutando de la piscina o la playa, la mayoría de nosotros no piensa en los accidentes. Sin embargo, el ahogamiento es la principal causa de muerte accidental en los niños de 1 a 14 años, y tres niños mueren por día como resultado del ahogamiento. De hecho, el ahogamiento mata a más niños (de 1 a 4 años) que cualquier otra cosa, excepto las anomalías congénitas.

Afortunadamente, los padres pueden desempeñar un papel fundamental en la protección de los niños, para evitar que se ahoguen.

## Aprenda técnicas para poder salvar vidas

Todos deberíamos saber lo básico para nadar (flotar, moverse por el agua) y para realizar reanimación cardiopulmonar (RCP).

## Coloque un cerco

Instale un cerco protector de cuatro lados, con puertas que se cierren y traben automáticamente, alrededor de la piscina. Esto puede ayudar a mantener a los niños lejos del área cuando no estén nadando. Los cercos para piscinas deben separar la piscina de la casa y el área de juegos.



## Acostúmbrelos a usar chalecos salvavidas

Asegúrese de que los niños usen chalecos salvavidas dentro y cerca de masas de agua naturales, como lagos o el océano, incluso si saben nadar. Los niños que no sepan nadar muy bien también pueden usar chalecos salvavidas dentro y cerca de las piscinas.

## Esté atento

Cuando los niños estén dentro o cerca del agua (incluso en la bañera), supervíselos todo el tiempo. El ahogamiento se produce de modo rápido y silencioso, de modo que los adultos que estén supervisando a los niños dentro o cerca del agua deben evitar actividades que los distraigan, como jugar a los naipes, leer libros, hablar por teléfono y consumir alcohol o drogas.

Fuente: cdc.gov

# Beba su H<sub>2</sub>O

¡Es verano! Es posible que pase tiempo bajo el sol y transpire más. Sin la hidratación adecuada, podría sufrir un golpe de calor. Asegúrese de mantenerse hidratado bebiendo mucha agua. Las bebidas endulzadas con azúcar pueden tener muchas calorías y hacerle subir de peso. El agua no tiene calorías y es la mejor forma de mantener el cuerpo hidratado. Trate de beber de 8 a 12 vasos de agua a diario. Agregar unas rodajas de limón, una fresa fileteada o una hierba puede hacer que el agua sea más sabrosa y atractiva.

## Agua con limón, naranja y lima

### Ingredientes:

- ✓ 2 rodajas de limón
- ✓ 1 rodaja de naranja
- ✓ 2 rodajas de lima
- ✓ Hielo

### Preparación:

Coloque el hielo y las rodajas de frutas en un vaso. Llénelo con agua y disfrútelo.

## Brisa de pepinos y menta

### Ingredientes:

- ✓ ½ taza de pepinos en rodajas
- ✓ 1-2 ramitas de menta fresca
- ✓ Hielo

### Preparación:

Llene una jarra por la mitad con hielo. Agregue los pepinos y la menta. Llene la jarra con agua y déjela enfriar durante al menos 20 minutos. Guárdela en el refrigerador y bébala después de 24 horas.



# Viaje de verano: ¡Acuérdese de 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 L.A. Care al **1.855.270.2327 (TTY 711)** para solicitar asistencia.

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 del Formulario, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones a la cobertura de medicamentos, el proceso para solicitar medicamentos, las preferencias de medicamentos y cómo usar el Formulario.



## ¿Necesita ayuda para recibir atención médica en su idioma?

Usted tiene derecho a contar con los servicios gratuitos de un intérprete, incluso un intérprete de



lenguaje de señas americano. L.A. Care Covered™ brinda estos servicios las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es importante que haya un intérprete profesional presente en sus citas médicas. No debe usar como intérprete a un amigo, un familiar o un niño, excepto en caso de emergencia.

Para solicitar un intérprete para una visita médica, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.855.270.2327 (TTY 711)** al menos 10 días hábiles antes de su cita.



## Línea de Enfermería

¿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.

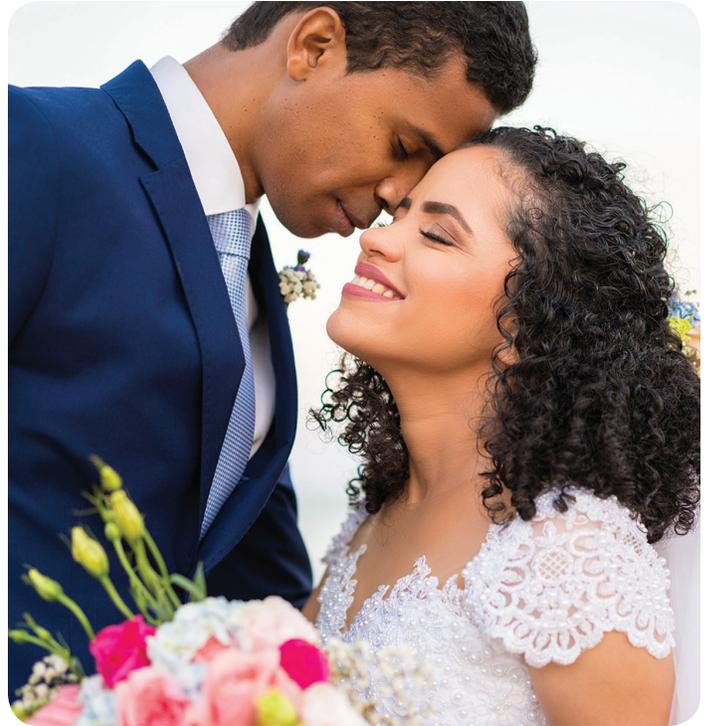
Cuando llame a la Línea de Enfermería, también puede optar por recibir información acerca de un tema vinculado con la salud a través de la audioteca de referencia para la educación sobre la salud. Llame al **1.800.249.3619 (TTY 711)** o hable por chat con un enfermero en línea de forma gratuita. Visite **lacare.org** e inicie sesión en la sección para miembros para acceder a la función para hablar por chat con un enfermero.

# La Inscripción Especial está ocurriendo ahora

¿Sabía que determinados acontecimientos de la vida le habilitan a solicitar la cobertura de L.A. Care Covered™? La Inscripción Especial es un período en el que usted puede solicitar cobertura médica fuera del Período de Inscripción. (El Período de Inscripción para 2019 finalizó el 15 de enero).

Quizás pueda solicitar cobertura médica si experimenta alguno de estos eventos calificados de la vida:

- **Pérdida de la cobertura médica.** Por ejemplo, ya no es elegible para Medi-Cal o pierde la cobertura médica a través de su trabajo.
- **Cambios en los ingresos.** Por ejemplo, si ya está recibiendo ayuda para pagar la prima del seguro y sus ingresos disminuyen, quizás pueda recibir ayuda adicional.
- **Casarse o comenzar una relación de pareja de hecho.**
- **Obtener la ciudadanía, nacionalidad o residencia legal.** Esto se aplica solamente a las personas que antes no tenían la ciudadanía, nacionalidad o residencia legal.
- **Tener o adoptar un hijo.** Esto también incluye recibir un hijo en cuidado de crianza temporal o la colocación de un hijo en adopción o en un hogar de cuidado de crianza temporal.



Estos son apenas algunos de los eventos calificados más comunes en la vida. Para leer más información acerca de la Inscripción especial y eventos calificados de la vida, visite [lacarecovered.org](http://lacarecovered.org). Para solicitar la cobertura a través de la **Inscripción Especial**, llámenos al **1.855.222.4239** (TTY 711).

## ¡Nuevo! Programa de Prevención de la Diabetes

El nuevo Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) de L.A. Care ayuda a los miembros a disminuir su riesgo de sufrir diabetes haciendo elecciones saludables y bajando de peso.

L.A. Care se asoció con Solera Health para ofrecer el DPP. El programa de este año incluye:

- Consejeros de salud
- Clases grupales pequeñas en persona
- Reuniones semanales durante los primeros seis meses
- Reuniones mensuales durante los seis meses siguientes

El DPP es gratuito para los miembros que califican para participar. Para calificar, usted:

- 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).



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



# Medicamentos en la puerta de su hogar: Nueva farmacia proveedora de pedidos por correo

Tenemos una excelente noticia: ¡L.A. Care ahora ofrece servicios farmacéuticos de pedidos por correo a través de Kroger Mail Order Pharmacy! Kroger trabaja con Postal Prescription Services (PPS) para ofrecer un cómodo servicio de pedidos por correo para llevarle sus medicamentos recetados hasta la puerta de su hogar. El servicio es opcional y no tiene ningún costo adicional. Inscríbese en PPS y luego pídale a su médico que llame o que envíe directamente las recetas a PPS por correo, por fax o electrónicamente. Los miembros de L.A. Care deben registrarse y crear una cuenta para usar este servicio.

## ¿Cuáles son los beneficios?

- Si su médico le emite recetas para **90 días** de sus medicamentos, Kroger Mail Order Pharmacy puede surtir las recetas para **90 días** y enviar sus medicamentos directamente a la puerta de su hogar.
- ¡El envío estándar es **gratuito!**
- Podrá ahorrar tiempo, ya que irá menos veces a la farmacia.
- ¡Sin costos adicionales, solo su copago de farmacia habitual! Consulte su plan de beneficios para obtener información acerca de los copagos.
- Los medicamentos recetados llegan dentro de un plazo de 7 a 10 días después de su pedido.

## ¿Cómo me inscribo?

- Teléfono: Llame al **1.800.552.6694** para inscribirse con un representante de Kroger Mail Order Pharmacy. En la mayoría de los casos, Kroger puede llamar a su farmacia y transferir sus recetas dentro de un plazo de 48 horas.
- Correo/fax: Complete el formulario (disponible en inglés y español), que también puede encontrar en nuestra página "**Pharmacy Services**" (Servicios de Farmacia), en el menú "**For Members**" (Para Miembros) de **lacare.org**, y envíelo por correo a la dirección que figura a continuación o por fax al **1.800.723.9023**.

Kroger Mail Order Pharmacy:  
Postal Prescription Services (PPS)  
P.O. Box 2718  
Portland, OR 97208-2718

- En línea: Visite **www.ppsrx.com** y cree una cuenta en línea para inscribirse en los servicios de pedidos por correo y llevar un registro de sus recetas.

## ¿Alguna pregunta?

- Llame a la línea de servicio al cliente de Kroger al **1.800.552.6694**. La línea de servicio al cliente atiende de lunes a viernes, de 6 a.m. a 6 p.m., y los sábados, de 9 a.m. a 2 p.m.
- También puede obtener más información acerca de la farmacia de pedidos por correo en **lacare.org** en la sección de "Pharmacy Services" (Servicios de Farmacia).

## ¡Traiga a sus familiares y amigos!



¡Venga a los Centros de Recursos Familiares (FRCs) de L.A. Care a mejorar su salud y a elevar sus conocimientos con clases y servicios **GRATUITOS** y **ABIERTOS** para todos! Los Centros ofrecen clases como RCP, Baile, Cocina Saludable, Apoyo para Padres, Yoga, Zumba®, clases para niños y mucho más.

Ahora hay seis FRCs ubicados estratégicamente en distintos lugares del Condado de Los Ángeles. Para encontrar un centro cerca de usted y para ver el calendario de clases, visite **lacare.org/frc** o llame al **1.877.287.6290** (TTY 711).

**Boyle Heights**  
**(The Wellness Center)**  
213.294.2840  
**Este de Los Ángeles**  
213.438.5570

**Inglewood**  
310.330.3130  
**Lynwood**  
310.661.3000

**Pacoima**  
213.438.5497  
**Palmdale**  
213.438.5580

# L.A. Care recibe el premio de Distinción a la Atención Médica Multicultural del NCQA



El Comité Nacional de Control de Calidad (NCQA) premió recientemente a L.A. Care con su Distinción a la Atención Médica Multicultural por cuarta vez desde 2013. El premio reconoce a las organizaciones que hacen un esfuerzo por mejorar los servicios y hacerlos cultural y lingüísticamente apropiados para todos los miembros.

L.A. Care ganó este premio de la siguiente manera:

- Mejorando el acceso a los servicios para nuestros miembros tan diversos.
- Brindándoles a los miembros documentos en sus idiomas y formatos preferidos.
- Ofreciendo servicios de interpretación sin costo, los 7 días de la semana, las 24 horas del día.

John Baackes, director ejecutivo de L.A. Care, lo explicó mejor: "Dada la tremenda diversidad cultural de nuestros miembros, no podríamos estar más emocionados de haber ganado este gran reconocimiento. Estamos más energizados que nunca para seguir proporcionando la atención médica de la más alta calidad que nuestros miembros merecen".

El premio de Distinción a la Atención Médica Multicultural reconoce el compromiso y la dedicación de L.A. Care para brindar una atención médica accesible y de alta calidad a nuestros miembros tan diversos.



## Robo de identidad médica: ¡protéjase!

Usted podría convertirse en una víctima de robo de identidad médica si alguien obtuviera su identificación médica o su número del Seguro Social.

A continuación, se mencionan algunas formas de protegerse contra el robo de identidad médica:

- ✓ No confíe en desconocidos que le ofrezcan servicios médicos gratuitos o con descuento.
- ✓ Archive los documentos y destruya los que no necesite.
- ✓ Conserve los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- ✓ Nunca comparta sus datos con personas que digan ser cobradores. Si realmente lo son, ya tendrán su información.
- ✓ Revise sus facturas médicas y estados de cuenta y su Explicación de beneficios. Verifique que no incluyan artículos o servicios que no haya recibido. Si ve algo extraño 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 un error, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.855.270.2327 (TTY 711)**.

## Pasos para combatir la gripe



¡La temporada de gripe está a la vuelta de la esquina! Reciba una vacuna antigripal GRATUITA ya desde agosto. Es simple y es la mejor manera de evitar que usted y su familia se enfermen. Vaya a su médico o a cualquier farmacia de nuestra red, como Walgreens, Rite Aid y CVS, y muestre su tarjeta de identificación para miembro. ¿Alguna pregunta? Llame al **1.855.270.2327 (TTY 711)**.

# Números telefónicos importantes

**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**

**Servicios de idiomas/interpretación de L.A. Care**  
**1.855.270.2327 (TTY 711)**

**Línea de Enfermería de L.A. Care**  
 (para asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)  
**1.800.249.3619 (TTY 711)**

**Beacon Health Options**  
 (cuidado para los trastornos de la conducta)  
**1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)**



**¿Le gustaría recibir el boletín Stay Well por correo electrónico?**  
 Inscríbese ahora en [lacare.org/stay-well](http://lacare.org/stay-well). ¡Es así de fácil!

## Aviso de accesibilidad y no discriminación

L.A. Care complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

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



## Servicios de ayuda en su idioma

- 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 **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (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 بتبسيط آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم **1.855.270.2327 (TTY 711)** على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك العطلات. المكالمات مجانية.
- Armenian** Տրամադրելի է լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանական կամ թարգմանական ծառայություններ, ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Չանգահարեք L.A. Care **1.855.270.2327** 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 **1.855.270.2327 (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 خونتان یا فرمت دیگر، یا امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با L.A. Care به شماره **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (TTY 711)** नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियां सहित। कॉल मुफ्त है।
- Hmong** Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntauw 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 **1.855.270.2327 (TTY 711)**, tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib vij thiab suab nrog cov hnuv 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 **1.855.270.2327 (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 គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រែប្រួល និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ **1.855.270.2327 (TTY 711)** បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបាត់នេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
- 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, **1.855.270.2327 (TTY 711)**번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
- Lao** ພາສາຂ້າງກິດ ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ຍັບປະສອດ, ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາ ຫຼື ຕັບປືນສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃຊ້ບັບອື່ນ, ຫຼື ເລືອກຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການອື່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍ **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມຕັ້ງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໃຫ້ບໍລິການອື່ນ.
- Panjabi** ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫੋਰਮੈਟ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ **1.855.270.2327 (TTY 711)** ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਰ 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 **1.855.270.2327 (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 karagdagang tulong at serbisyo. Tawagan ang L.A. Care sa **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.



**L.A. Care**  
*Covered*<sup>™</sup>

**En esta edición**

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Proteja su piel y diviértase bajo el sol .....       | 1 | ¡Traiga a sus familiares y amigos! .....      | 5 |
| Nadar de forma segura.....                           | 2 | L.A. Care recibe el premio de Distinción a la |   |
| Beba su H <sub>2</sub> O .....                       | 2 | Atención Médica Multicultural del NCOA .....  | 6 |
| Viaje de verano: ¡Acuérdese de sus medicamentos! ... | 3 | Pasos para combatir la gripe .....            | 6 |
| La Inscripción Especial está ocurriendo ahora .....  | 4 | Números de teléfono importantes.....          | 7 |
| ¡Nuevo! Programa de Prevención de la Diabetes ....   | 4 |   |   |

VERANO 2019

# stay well

Un boletín informativo para los miembros de L.A. Care Covered<sup>™</sup>

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
Anaheim, CA  
Permit No. 288

## Gracias por ser miembro de L.A. Care Covered<sup>™</sup>.

