



**L.A. Care.**

# L.A. Cares About **COPD**<sup>®</sup>

*Un programa de educación y apoyo para personas con la  
enfermedad pulmonar obstructiva crónica  
(Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD)*





**¿Tiene preguntas?  
¿Busca ayuda?  
¡Llámenos!**

Para hablar con un consejero de salud,  
comuníquese con:

**Departamento de Educación de la Salud**  
**1.855.856.6943 (TTY 711)**

De lunes a viernes de 9:00 a.m. a  
4:00 p.m., o por correo electrónico:  
[HealthEd\\_Info\\_Mailbox@lacare.org](mailto:HealthEd_Info_Mailbox@lacare.org)



**Línea de Enfermería**  
**1.800.249.3619 (TTY 711)**

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



# Índice

<b>Números de teléfono importantes</b> .....	<b>4</b>
<b>¿Qué es la COPD?</b> .....	<b>5</b>
<b>¿Cómo se siente la COPD?</b> .....	<b>6</b>
¿Qué causa la COPD? .....	6
<b>¿Quién contrae la COPD?</b> .....	<b>7</b>
¿Cómo se diagnostica la COPD? .....	7
<b>¿Cómo se trata la COPD?</b> .....	<b>8</b>
<b>Deje de fumar</b> .....	<b>9</b>
Mis razones para dejar de fumar .....	9
Establezca una fecha para dejar de fumar .....	9
Mi fecha para dejar de fumar .....	10
<b>Evite el humo del tabaco y otros contaminantes del aire</b> .....	<b>11</b>
<b>Viva un estilo de vida saludable</b> .....	<b>12</b>
Dieta y ejercicio .....	12
<b>Trabaje con sus médicos</b> .....	<b>15</b>
<b>Ejemplos de preguntas para su médico</b> .....	<b>16</b>
<b>Medicamentos</b> .....	<b>17</b>
Broncodilatadores .....	17
Esteroides .....	17
Evite infecciones pulmonares .....	17
Uso de oxígeno .....	17
<b>Recursos importantes</b> .....	<b>18</b>
My Health in Motion™ .....	18
Línea de Enfermería de L.A. Care .....	18
<b>Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care</b> .....	<b>19</b>
<b>Referencia</b> .....	<b>20</b>

# Numeros de telefono importantes



Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame a su equipo de atención médica para COPD. Tenga los números de teléfono a la mano en caso de emergencia.

## Números de teléfono importantes:

Médico: \_\_\_\_\_

Plan de salud: \_\_\_\_\_

Farmacia: \_\_\_\_\_

Agencia de atención en el hogar o Proveedor de oxígeno:

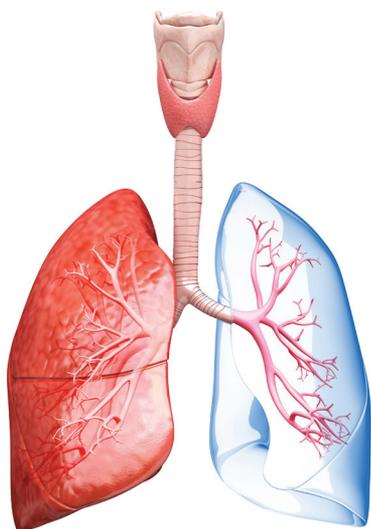
\_\_\_\_\_

Proveedor: \_\_\_\_\_

Contacto para emergencias: \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

# ¿Qué es la COPD??



**COPD** significa enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Es un grupo de enfermedades que afectan los pulmones y pueden dificultar la respiración. No existe una cura para la COPD, pero los cambios en el estilo de vida y los tratamientos pueden ayudarlo a sentirse mejor, mantenerse más activo y retrasar la enfermedad. Los dos tipos principales de la COPD son:

- 1 Emfisema**, que afecta los pequeños sacos de aire. Con el tiempo, los sacos de aire se endurecen y no permiten que el oxígeno y el dióxido de carbono entren y salgan de la sangre.
- 2 Bronquitis crónica**, que afecta las vías respiratorias grandes y pequeñas. Las vías respiratorias se hinchan y se llenan de mucosidad. La mucosidad puede bloquear las vías respiratorias y dificultar la respiración.

Puede tener uno o ambos tipos de COPD. Comienza lentamente y empeora con el transcurso del tiempo. La detección temprana de la COPD es la mejor oportunidad de tratar la enfermedad y reducirla. El tratamiento se enfoca en aliviar los síntomas y evitar que la enfermedad empeore.

# ¿Cómo se siente la COPD?

## Los síntomas de la COPD incluyen:

- ❖ Tos o respiración sibilante que no desaparecen
- ❖ Falta de aire
- ❖ Demasiada mucosidad
- ❖ Problemas para respirar profundo
- ❖ Sensación de debilidad o cansancio
- ❖ Pérdida de peso
- ❖ Hinchazón en tobillos, pies o piernas



## ¿Qué causa la COPD?

Fumar es la causa principal de la COPD en los Estados Unidos. Otros factores de riesgo incluyen:

- ❖ Contaminantes del aire interior
- ❖ Genética (antecedentes familiares)
- ❖ Antecedentes de infecciones respiratorias

# ¿Quién contrae la COPD?

**La COPD puede afectar a cualquiera, pero algunas personas corren un mayor riesgo:**

- Mujeres
- Personas de 65 años de edad o mayores
- Nativos estadounidenses, indígenas o nativos de Alaska y personas multirraciales no hispanas
- Fumadores en la actualidad o en el pasado
- Personas con asma

Hay varias razones por las que las mujeres pueden verse más afectadas que los hombres. Las mujeres tienden a ser diagnosticadas más tarde que los hombres, cuando la enfermedad es más difícil de tratar. Las mujeres también pueden verse más afectadas por el tabaco y la contaminación interior.

## ¿Cómo se diagnostica la COPD?

Se puede usar una prueba simple, llamada espirometría, para medir la función pulmonar. Esta prueba puede detectar la COPD en cualquier persona con problemas respiratorios. Su médico también puede usar una radiografía de tórax, análisis de sangre o gammagrafía pulmonar para ayudar a diagnosticar la COPD.



# ¿Cómo se trata la COPD?

## Los objetivos del tratamiento de la COPD son:

- ❖ Aliviar los síntomas
- ❖ Retrasar el progreso de la enfermedad
- ❖ Mejorar la capacidad de mantenerse activo

Su médico trabajará con usted para encontrar el tratamiento adecuado. El tratamiento ayuda a disminuir sus síntomas y ayuda a evitar que la enfermedad empeore. Las opciones de tratamiento que su médico puede informarle incluyen:

- ❖ Dejar de fumar
- ❖ Evitar el humo del tabaco y otros contaminantes del aire
- ❖ Rehabilitación pulmonar (programas especiales para la salud pulmonar)
- ❖ Tomar medicamentos
- ❖ Evitar infecciones pulmonares
- ❖ Usar oxígeno



# Deje de fumar

Dejar de fumar puede ser una de las cosas más difíciles que hará, pero es una de las mejores cosas si tiene la COPD. El primer paso es pensar por qué quiere dejar de fumar y hacer un plan para empezar.



## Mis razones para dejar de fumar

---

---

---

## Establezca una fecha para dejar de fumar

Elija un día que tenga significado para usted, como un cumpleaños, un aniversario o un día festivo. Planifique su día para dejar de fumar:

- ❖ Tire todos sus cigarrillos.
- ❖ Hágase una limpieza de dientes.
- ❖ Limpie su ropa, casa y automóvil.
- ❖ Cuente a sus amigos y familia que va a dejar de fumar.
- ❖ Llame a Kick It California: un programa telefónico gratuito para dejar de fumar; llame al **1.800.300.8086** o visite <https://kickitca.org>

# Deje de fumar

**Mi fecha para dejar de fumar:** \_\_\_\_\_

El día que deje de fumar, prepárese para hacer otra cosa cuando quiera fumar. En lugar de fumar voy a:



Respirar hondo 10 veces



Llamar a un amigo



Masticar chicle



Cepillarme los dientes



Salir a caminar



Revisar mis razones para dejar de fumar

Una de las razones por las que dejar de fumar es difícil es que se convierte en un hábito. Un hábito es algo que hace sin pensar en ello, como fumar cuando toma el café de la mañana. Enumere algunos cambios que puede hacer en su rutina diaria aquí:

*Beberé té en lugar de café por la mañana\_(ejemplo)*

---

---

---

# Evite el humo del tabaco y otros contaminantes del aire

Sea consciente de la calidad del aire. Si la calidad del aire exterior es pobre, pase más tiempo adentro. Use una mascarilla si es necesario. Otras formas de mantener limpio el aire interior incluyen:

- ❖ Pedirle a sus amigos y familiares que no fumen en su casa.
- ❖ Trapear y aspirar con frecuencia. Mantener los pisos limpios ayuda a reducir el polvo, la caspa de las mascotas y otros alérgenos.
- ❖ Pedir a las personas que se quiten o se limpien los zapatos en un tapete antes de entrar a su casa. Los zapatos pueden transportar todo tipo de suciedad y contaminantes.
- ❖ Revisar su casa en busca de plomo y radón.



## Dieta y ejercicio



Los hábitos alimenticios saludables son importantes para las personas con la COPD. Si bien no es una cura, una dieta saludable puede ayudarlo a evitar infecciones que podrían empeorar su COPD. Las pautas dietéticas generales para personas con la COPD incluyen:

- ❖ Comer muchas frutas y verduras frescas de colores oscuros o brillantes
- ❖ Elegir grasas saludables como aguacates, nueces, semillas, aceitunas y aceite de oliva y proteínas magras como pescado y legumbres
- ❖ Limitar los alimentos con alto contenido de sal o sodio, como los alimentos enlatados y excesivamente procesados
- ❖ Beber muchos líquidos a lo largo del día



# Viva un estilo de vida saludable

Si tiene problemas para comer debido a la falta de aire o la fatiga, intente:

- 1 Comer comidas más pequeñas y frecuentes
- 2 Comer su comida principal temprano en el día
- 3 Sentarse cómodamente en una silla de respaldo alto para aliviar la presión sobre los pulmones
- 4 Elegir alimentos que sean rápidos y fáciles de preparar

Las personas con enfermedad pulmonar crónica tienden a evitar el ejercicio. Sin embargo, la cantidad y el tipo correcto de ejercicio tienen muchos beneficios. Puede mejorar la fuerza del corazón y los músculos, aumentar los niveles de energía y ayudarlo a usar el oxígeno de manera más eficiente.

Hable con su médico sobre un plan de alimentación y ejercicio adecuado para usted.



# Viva un estilo de vida saludable

Cambiar la forma en que hace las cosas puede ayudarlo a sentirse mejor. *Por ejemplo:*



Evite el humo de cigarrillo de otras personas y los lugares con polvo o vapores que pueda inhalar.



Coma comidas más pequeñas o descanse antes de comer.



Haga las cosas más despacio.



Practique ejercicios de respiración controlada.



Use ropa y zapatos que sean fáciles de poner y quitar.



Ponga los artículos que usa con frecuencia en un lugar de fácil acceso.



Pídales a sus familiares y amigos ayuda con las tareas diarias si es necesario.

## Sepa a quién llamar



Mantenga cerca los números de teléfono de su médico, farmacia y alguien que pueda llevarlo a recibir atención. Si sus síntomas empeoran repentinamente, llame al 911.

# Trabaje con sus médicos

Su médico le ayudará a controlar su enfermedad. Es importante ser abierto con su médico y seguir su plan de tratamiento. Puede hacer esto al:



Tomar todos sus medicamentos como se los recetó su médico



Obtener resurtidos de medicamentos antes de que se le acaben



Pedirle a su médico recetas para 90 días



Traer una lista de todos sus medicamentos cuando vea a su médico



Escribir sus preguntas y llevarlas con usted cuando vea a su médico



Pedirle a su médico que le explique cualquier cosa que no entienda

# Ejemplos de preguntas para su médico

- ❖ ¿Qué tan seria es mi COPD?
- ❖ ¿Qué otras afecciones de salud estoy en riesgo de sufrir con la COPD?
- ❖ ¿Qué síntomas o problemas debo informarle?
- ❖ ¿Cómo puedo controlar mejor mi COPD?
- ❖ ¿Hay medicamentos que debo tomar?
- ❖ ¿Cuál es la diferencia entre los medicamentos de alivio rápido y los de control a largo plazo?
- ❖ ¿Cómo puedo saber cuánto medicamento queda en mi inhalador?
- ❖ ¿Puede mostrarme cómo usar mi inhalador?
- ❖ ¿Qué recursos tiene para ayudarme a dejar de fumar?
- ❖ ¿Debo vacunarme contra la gripe y la neumonía?
- ❖ ¿Qué actividades físicas puedo hacer? *(Por ejemplo: ejercicio, sexo, tareas del hogar, etc.)*



## Rehabilitación pulmonar

La rehabilitación pulmonar es un programa especial para personas con problemas pulmonares. Enseña a las personas sobre la salud pulmonar y las formas de controlar su condición. Aprenderá formas de facilitar la respiración y ejercicios que puede hacer para mejorar su condición física.

# Medicamentos

Es posible que su médico quiera que tome uno o más medicamentos para facilitar la respiración. Algunos medicamentos relajan los músculos de las vías respiratorias. Otros reducen la hinchazón. Asegúrese de tomar los medicamentos como se le indicó.

## Broncodilatadores

Los broncodilatadores funcionan al abrir las vías respiratorias para ayudarlo a respirar mejor. La mayoría de las veces se inhalan por la boca usando un inhalador, pero también pueden venir en forma de líquido, pastilla o inyección. Pueden ser de acción prolongada o corta. Los broncodilatadores de acción corta se usan cuando tiene problemas para respirar y necesita ayuda de inmediato. Los broncodilatadores de acción prolongada se usan con mayor frecuencia a diario para prevenir problemas respiratorios.



## Esteroides

Los esteroides funcionan rápidamente para disminuir la inflamación. Se toman por brotes graves. Los esteroides orales se recetan con mayor frecuencia por un período corto de tiempo debido a los efectos secundarios a largo plazo. Los esteroides inhalados se pueden tomar por períodos de tiempo más prolongados, a menudo con un broncodilatador.



## Evite infecciones pulmonares

Las infecciones pulmonares como la gripe y la neumonía pueden empeorar su COPD. Su médico se asegurará de que se mantenga al día con las vacunas contra la gripe y la neumonía para evitar que se enferme gravemente. Su médico también puede recetarle antibióticos si es necesario.



## Uso de oxígeno

Algunas personas pueden necesitar el uso de un tanque de oxígeno portátil si sus niveles de oxígeno en la sangre son bajos. Hable con su médico sobre si necesita oxígeno y qué tipo de equipo es adecuado para usted.



# Recursos importantes



*My Health in Motion*™

Cree una cuenta en el portal de salud y bienestar de L.A. Care. (Para iniciar sesión, visite [lacare.org](https://lacare.org) y haga clic en "Member Sign In")

Con My Health in Motion (MyHIM) tiene acceso a:

- Materiales y videos específicos de temas de salud
- Consejeros de salud a través de la función de chat
- Talleres autodirigidos y un calendario de citas grupales virtuales



## Línea de Enfermería de L.A. Care

Llame a la Línea de Enfermería de L.A. Care si tiene alguna pregunta general sobre la salud, para que usted y su familia se mantengan saludables. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al **1.800.249.3619 (TTY 711)**.

Visite uno de los **Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care** si tiene preguntas sobre su membresía de L.A. Care o si desea obtener información sobre las clases gratuitas sobre salud y ejercicio.



## Community Resource Center

# UBICACIONES DE LOS CENTROS COMUNITARIOS DE RECURSOS

### Boyle Heights (9)

(Nueva ubicación  
Próximamente)

### East L.A. (10)

4801 Whittier Blvd.  
Los Angeles, CA 90022  
P: **1.213.438.5570**

### El Monte (14)

3570 Santa Anita Ave.  
El Monte, CA 91731  
P: **1.213.428.1495**

### Inglewood (5)

2864 W. Imperial Hwy.  
Inglewood, CA 90303  
P: **1.310.330.3130**

### Long Beach (7)

(Próximamente)

### Lynwood (6)

3200 E. Imperial Hwy.  
Lynwood, CA 90262  
P: **1.310.661.3000**

### Metro L.A. (1)

1233 S. Western Ave.  
Los Angeles, CA 90006  
P: **1.213.428.1457**

### Norwalk (11)

11721 Rosecrans Ave.  
Norwalk, CA 90650  
P: **1.562.651.6060**

### Pacoima (2)

10807 San Fernando Rd.  
Pacoima, CA 91331  
P: **1.213.438.5497**

### Palmdale (3)

2072 E. Palmdale Blvd.  
Palmdale, CA 93550  
P: **1.213.438.5580**

### Pomona (12)

696 W. Holt Ave.  
Pomona, CA 91768  
P: **1.909.620.1661**

### South L.A. (13)

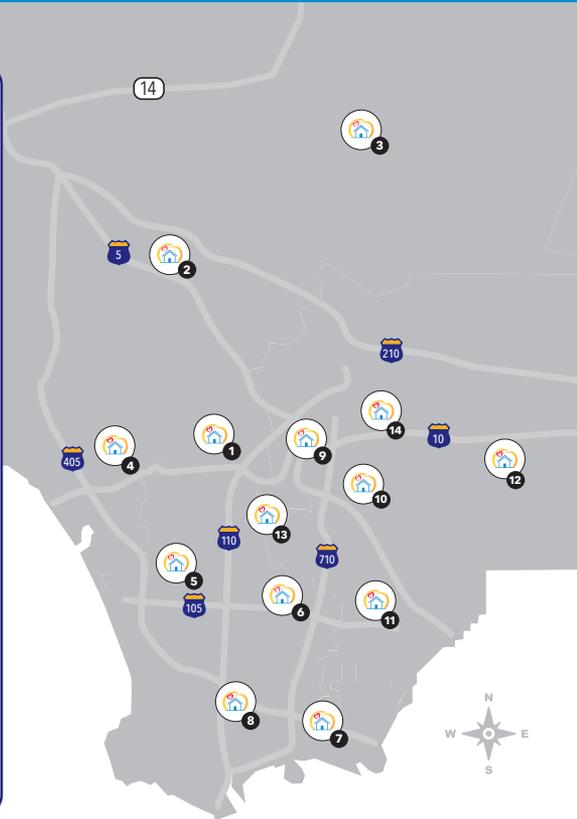
(Próximamente)

### West L.A. (4)

(Próximamente)

### Wilmington (8)

911 N. Avalon Blvd.  
Wilmington, CA. 90744  
P: **1.213.428.1490**



Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciatario independiente de Blue Shield Association.



Para obtener más información, visite [activehealthyinformed.org](http://activehealthyinformed.org) o llame al **1.877.287.6290 (TTY 711)** de Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 5:00 p.m..



ESCANEE EL CÓDIGO QR  
PARA ENCONTRAR UN  
CENTRO CERCA DE USTED

## L.A. Care Covered™

### 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.

### 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。

## PASC-SEIU

### 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 **1.844.854.7272** (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 **1.844.854.7272** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.

### 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 **1.844.854.7272** (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。



### یسراف نابز مہ بلطم (Farsi)

اب، دینک تفایرد کمک دوخ نابز مہ دی واوخیم رگا: هجوت  
یاهه سخسن دن نام، تی لول عم ی اراد دارفا صوصخم تامدخ و اهکمک. دی ری گب سامت  
اب. بسا دوجوم زین، گرزب فورح اب پاچ و لی رب طخ  
ی. هافش

### हदी टैगलाइन(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 प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं।  
**1.888.839.9909 (TTY: 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।।

### Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB 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.

### 日本語表記 (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。

### 한국어 태그라인 (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.

# Referencia

## ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ  
**1.888.839.9909** (TTY: **711**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບ  
ຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ບໍ່ອັກສອນນູນແລະມິຕິພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ  
**1.888.839.9909** (TTY: **711**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

## Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh  
tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux  
**1.888.839.9909** (TTY: **711**). Liouh lorx jauv louc tengx aengx caux nzie gong  
bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc  
bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun  
longc. Douc waac daaih lorx **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Naaiv deix nzie weih  
gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

## ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ Panjabi

ਧਿਆਨ ਦਇ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ  
**1.888.522.1298** (TTY **711**). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ  
ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1.888.522.1298**  
(TTY **711**). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

## Русский слоган (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.

## Mensaje en español (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.

### Tagalog Tagline (**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 serbisyong ito.

### แท็กไลน์ภาษาไทย (**Thai**)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.888.839.9909** (TTY: **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.888.839.9909** (TTY: **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

### Примітка українською (**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.

### Khẩu hiệu tiếng Việt (**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.

## Cal MediConnect

### English

ATTENTION: 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 **1.888.522.1298 (TTY 711)**, 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.

### Spanish

ATENCIÓN: 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 **1.888.522.1298 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.

### Arabic

تيروفلا تمجرتلا تامدخ ببلط كنكمي. اناجم عحاتم عيوغلل ادعاسملا تامدخ: عيان ع تامدخو تادعاسم وأ رخأ قيسنتب وأ كتغلب تامولعم وأ عيريرحتلا تمجرتلا وأ رادمىل ع **1.888.522.1298 (TTY 711)** مقرلا لىل ع L.A. Care ب لصرتا. عىفاضل عىن اجم تملا كمل. تالطعل مايأ كلذ يف امب، عوبسأل مايأ ل او طو ععاسل

### Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանչական կամ թարգմանչական ծառայություններ, Ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care **1.888.522.1298** համարով (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսազանգն անվճար է:

### Chinese

注意：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 **1.888.522.1298 (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

همچرت تادمخ یارب دیناوت یم. دشاب یم دوجوم ینابز دادما ناگیار تادمخ: هجوت  
 تادمخ و ادادما ای، رگی دتمرف ای ناتمخ نابز هب تاعالط، یبتک ای هافش  
 رد (TTY 711) 1.888.522.1298 هرامش هب L.A. Care اب. دینک تس اوخرد یفاضل  
 سامت نی. دیری گب سامت لیطعت یامزور لامش متفه زور 7 و زور نابش تاعاس 24  
 بسا ناگیار.

## Khmer

ចំណាំ: សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាកម្រៃ  
 ផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទង់មួយទៀត ឬជំនួយ  
 ប្រឹក្សាជ្រើស និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ 1.888.522.1298 (TTY 711)  
 បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការហៅនេះគឺ  
 ឥតគិតថ្លៃឡើយ។

## Korean

안내: 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, 1.888.522.1298 (TTY 711) 번으로  
 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.

## Russian

ВНИМАНИЕ! 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  
 1.888.522.1298 (TTY 711) 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая  
 праздничные дни. Этот звонок является бесплатным

## Tagalog

PAUNAWA: Available ang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika. Maaari kang  
 humiling ng mga serbisyo ng pag-interpret o pagsasaling-wika, impormasyon na  
 nasa iyong wika o nasa ibang format, o mga karagdagang tulong at serbisyo.  
 Tawagan ang L.A. Care sa 1.888.522.1298 (TTY 711), 24 na oras sa isang araw,  
 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.

# Referencia

## Vietnamese

CHÚ Ý: 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 **1.888.522.1298 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

## Hindi

ध्यान दें: मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। आप दुभाषिया या अनुवाद सेवाओं, आपकी भाषा या किसी अन्य प्रारूप में जानकारी, या सहायक उपकरणों और सेवाओं के लिए अनुरोध कर सकते हैं। आप L.A. Care को **1.888.522.1298 (TTY 711)** नंबर पर फोन करें, दनि में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दनि, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।

## Hmong

LUS TSHAJ TAWM: 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 **1.888.522.1298 (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

注意: 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 **1.888.522.1298(TTY 711)**にてご連絡ください。祝休日を含め毎日24時間、年中無休で受け付けています。

## Lao

ໂປດຊາບ: ພາສາອັງກິດ ມີບົລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບົລິການນາຍພາສາ ຫຼື ຕັບພາສາໂຕ, ສໍາລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ຕັບອີງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບົລິການເສມີ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍທີ **1.888.522.1298 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວອມເຖົງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

## Mien

COR FIM JANGX LONGX OC: Ninh mbuo duqv mbenc nzoih gong-bou liouh benx wang-henh tengx faan waac bun muangx. Meih se haih tov heuc ninh mbuo lorx faan waac mienh daaih faan waac bun muangx a'fai faan benx sou-nzange bun doqc, lorx mangc waac-fienx gorngv benx meih nyei fingz waac a'fai benx da'nyeic diuc hoc dauh a'fai jaa-dorngx nzie bun aengx caux gong-bou jauv-louc. Douc waac lorx L.A. Care ayiem naaiv **1.888.522.1298** (TTY **711**), yietc hnoi koi benx 24 norm ziangh hoc, yietc norm liv baaiz bouc dauh koi longc 7 hnoi, lemh jienv hnoi-gec yaac koi oc. Naaiv norm douc waac gorn se benx wang-henh longc.

## Panjabi

ਯਥਿਅੰ ਦਫਿ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਫੋਰਮੈਟ ਵਿਚਿ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ **1.888.522.1298** (TTY **711**) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚਿ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਵਿਚਿ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।

## Thai

โปรดทราบ: มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ข้อมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ **1.888.522.1298** (TTY **711**) ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์รวมทั้งวันหยุด โทรฟรี

## Ukrainian

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Доступна послуга безкоштовної мовної підтримки. Ви можете звернутися за послугами усного чи письмового перекладу, отримати інформацію вашою мовою чи в іншому форматі або допоміжні засоби та послуги. Зверніться до L.A. Care за номером **1.888.522.1298** (TTY **711**), цілодобово, без вихідних і святкових днів. Дзвінок є безкоштовним.

L.A. Care Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) es un plan de salud con contrato con Medicare y Medi-Cal para proporcionar los beneficios de los dos programas a las personas inscritas.



**lacare.org**



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

**lacare.org**

## **Línea de recursos de educación de la salud**

**1.855.856.6943 (TTY 711)**

De lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

o el correo electrónico [\*\*HealthEd\\_Info\\_Mailbox@lacare.org\*\*](mailto:HealthEd_Info_Mailbox@lacare.org)

H8258\_15163\_2022\_COPDBklt\_SP\_C\_Accepted