



L.A. Care
HEALTH PLAN®

VERANO 2016

ive
well

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



Evaluaciones de la salud para **promover la buena salud**



L.A. Care Health Plan se preocupa por su salud. Una parte importante de hacerse cargo de su salud es acudir a su médico para hacerse un examen físico y hablar sobre sus inquietudes de salud. A esto se le conoce como Evaluación de salud inicial (*Initial Health Assessment, IHA*). En esta cita, pídale a su médico un formulario llamado “Evaluación para mantenerse sano (Staying Healthy

Assessment, SHA)”. Completar este formulario le ayudará a su médico conocer su estilo de vida e identificar cualquier problema de salud.

Si es nuevo en L.A. Care o se le asignó un nuevo médico, programe una consulta dentro de los primeros cuatro meses de su cobertura de salud. Esta es una parte importante de su beneficio de Medi-Cal. ¡Llame hoy mismo al consultorio de su médico para programar una cita!



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 detonantes, es decir, las situaciones que lo hacen sentirse ansioso.

P: ¿Cómo puedo manejar el estrés?

R: Reconocer sus síntomas y detonantes son los primeros pasos en el manejo del estrés. A continuación, le presentamos algunas formas de ayudarle 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, 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.



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 platicar con su médico de atención primaria (*primary care physician*, PCP). Él o ella podrá remitirlo a Servicios para los Trastornos de la Conducta (*Behavioral Health Services*) de L.A. Care para recibir ayuda adicional. También puede ponerse en contacto con Beacon Health Strategies, socio de L.A. Care, al 1.877.344-2858 (TTY 1.800.735.2929).

Manejo de medicamentos: planifique sus viajes con antelación

Ya sea que esté en casa o de vacaciones, siempre tome sus medicamentos como se le indique. Cuando viaje, considere lo siguiente:

- Por lo menos una semana antes de partir, revise sus medicamentos recetados y asegúrese de que tenga suficientes dosis. Si no, pida que le vuelvan a surtir su receta.
 - Haga una lista de sus medicamentos por nombre, concentración e indicaciones. No guarde la lista en su equipaje; téngala a la mano.
 - Incluso si usa un estuche para sus pastillas, guarde sus medicamentos en su envase original hasta que llegue a su destino.
 - Guarde su medicamento en su equipaje de mano. Si el equipaje registrado se pierde o demora, tendrá el medicamento que necesite cuando sea hora de tomárselo. No se salte una dosis solo porque está en el transporte.
 - Si necesita que le surtan una receta mientras viaja, puede buscar en línea una farmacia cercana que esté dentro de la red en lacare.org/es.
 - Si viaja fuera de los Estados Unidos, asegúrese de que su medicamento esté permitido en el país al que viaja.
 - Siempre viaje con su tarjeta de seguro de L.A. Care.
- ¡Estos consejos importantes le ayudarán a disfrutar su viaje y permanecer sano mientras viaja!



El verano llegó: ¡proteja su piel!



Divertirse bajo el sol es parte de las actividades veraniegas, pero asegúrese de proteger su piel, el órgano protector más grande de su cuerpo. Las quemaduras solares se producen por una exposición excesiva de la piel a la luz solar.

Los rayos del sol pueden dañar la piel en menos de 15 minutos. Las quemaduras solares también se pueden producir en días nublados porque los rayos ultravioleta (UV) del sol son lo suficientemente fuertes como para atravesar las nubes. Pueden ocasionar cáncer de piel, sin importar el color de la piel.* Según la Sociedad Americana Contra el Cáncer, “las personas con piel clara son mucho más propensas a sufrir daño por el sol, pero las personas con piel más oscura, incluidas las personas de cualquier grupo étnico, también pueden verse afectadas”.

Cúbrase

Use ropa que lo proteja, como camisetas de manga larga y pantalones. La ropa de colores claros es mejor para desviar los rayos UV dañinos. Protéjase la cara con un sombrero de ala ancha y use anteojos con protección UV. Trate de permanecer en la sombra, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos solares son más fuertes.

Use filtro solar

Use filtro solar de amplio espectro resistente al agua con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. FPS significa *factor de protección solar* y se refiere a la cantidad de tiempo que puede permanecer bajo el sol sin quemarse. Las investigaciones demuestran que la mayoría de las personas se quema después de 10 minutos. Por lo tanto, el número del FPS multiplicado por 10 determinará durante cuánto tiempo puede permanecer bajo el sol. Cubra su cuerpo con filtro solar y recuerde aplicárselo en la cara, el cuello, las orejas, la parte superior de los pies y en el dorso de las manos. Se recomienda utilizar una onza de filtro solar, lo cual equivale a dos cucharadas. Aplíquelo 30 minutos antes de exponerse al sol, y vuelva a aplicarlo cada dos horas o después de nadar o transpirar. Use un bálsamo labial con filtro solar para proteger sus labios.

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: cancerdepiel.org

Consejos para mantenerse fresco durante el verano

Estas son algunas maneras de mantener fresco su cuerpo a medida que sube la temperatura:

- Beba muchos líquidos. El agua siempre es una buena opción. (Consulte a su médico si toma diuréticos o si necesita limitar su consumo de líquidos).
- Tome un baño fresco.
- Quédese en interiores durante las horas más cálidas del día, entre las 10 a.m. y las 4 p. m.
- Pase tiempo en centros para refrescarse y otros lugares que tengan aire acondicionado. Un centro para refrescarse es un lugar público con aire acondicionado donde se alienta a las personas a que vayan para escapar del calor. Los centros para refrescarse en el área de Los Ángeles incluyen centros para ciudadanos de la tercera edad, instalaciones recreativas y parques, y bibliotecas. Para encontrar un centro para refrescarse cerca de usted, visite ladwpnews.com y busque “cooling centers”.

Tenga cuidado con el exceso de calor

Algunos síntomas del exceso de calor incluyen: sentirse cansado, débil, mareado o mal del estómago; sudoración o tener la piel fresca y húmeda; respiraciones rápidas y superficiales; y desmayarse. Estas son las señales de advertencia de que podría tener agotamiento por calor. Siga los pasos anteriores para ayudar a refrescarse.

Evite el golpe de calor

El golpe de calor es más extremo que el agotamiento por calor y puede ser mortal. Las señales incluyen una temperatura corporal por arriba de los 103°; piel roja, caliente y seca, pero no sudorosa; un pulso rápido y fuerte; mareos o malestar estomacal; y dolor de cabeza punzante. Llame al 911 si piensa que usted o alguien a su alrededor tiene un golpe de calor.



Actualización de farmacia



Obtenga información sobre sus beneficios de medicamentos recetados

Visite el sitio web de L.A. Care en lacare.org/es. Haga clic en la pestaña “For Members” (Para miembros) y abajo de “Member Services” (Servicios para los Miembros), haga clic en “Pharmacy Services” (Servicios de Farmacia) para ver el Formulario, una lista de medicamentos cubiertos. Se actualiza cada mes. Después de crear su contraseña, puede consultar sus beneficios de farmacia. Usted puede:

- Ver si tiene un copago (los miembros de Medi-Cal no tienen copago).
- Solicitar un medicamento que no esté cubierto.
- Solicitar que se vuelva a surtir una receta por correo.
- Encontrar farmacias dentro

de la red por lugar o código postal.

- Revisar las interacciones entre medicamentos.
- Leer acerca de los efectos secundarios de los medicamentos.
- Revisar si hay una versión genérica de los medicamentos que consume

Seguridad con analgésicos

Si tiene dolor intenso, su médico podría recetarle un analgésico muy efectivo llamado opiáceo. Algunos ejemplos de los opiáceos son la hidrocodona, la oxicodona, la hidromorfona, la morfina y la metadona. Para estar a salvo, los opiáceos deben tomarse como se recetan y nunca en cantidades adicionales. Guarde todos sus medicamentos en un lugar seguro y fuera del alcance de otros.

¿Sabía que...?

La Administración de Atención Médica es un servicio sin costo para todos los miembros.

L.A. Care tiene administradores de atención médica que son enfermeros y que le pueden ayudar a aprovechar mejor su atención médica. Podemos hacer cosas como ayudar a programar citas con el médico y encontrar opciones de transporte para llegar a ellas. La Administración de Atención Médica también puede explicar sus beneficios de atención médica y ayudarlo a entender sus inquietudes respecto a los medicamentos y la salud. Además, podemos ponerlo en contacto con otros recursos, como almacenes de alimentos, viviendas para personas de ingresos bajos y clínicas en su área.

Para hablar con un administrador de atención médica, llame al 1.844.200.0104, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., excepto los días feriados. Para obtener servicios de interpretación gratuitos e información en su idioma o en braille, letra grande o audio, llame a Servicios para los Miembros (Member Services) al 1.888.839.9909 o al 711 si usa teléfonos de texto (TTY).

Atención médica de emergencia

L.A. Care ha hecho algunos cambios a la descripción de la atención médica de emergencia que se incluyó en la edición de invierno de Live Well.

Lo hicimos para proporcionar una explicación mejor y más clara de cuándo se necesita recibir atención médica de emergencia:

La atención médica de emergencia es para situaciones de salud que necesiten atención de inmediato y es necesaria para detener o aliviar lo siguiente:

- enfermedades o síntomas graves
- lesiones o condiciones que requieran un diagnóstico y tratamiento inmediatos

Algunos ejemplos de emergencias son, entre otros:

- tener dificultad para respirar
- convulsiones
- hemorragias graves
- pérdida de la conciencia o desmayos (cuando no puede despertarse)

- mareos o cambios en la vista repentinos
- mucho dolor (incluido el dolor en el pecho y en el abdomen)
- tragar veneno o sobredosis de medicamentos
- trabajo de parto
- huesos rotos
- lesiones en la cabeza
- lesiones en los ojos
- tener pensamientos de suicidio u homicidio, o pensamientos de herirse a sí mismo o a otras personas



Si necesita ayuda para decidir la atención médica que necesita, llame a la Línea de Enfermería de L.A. Care al 1.800.249.3619, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados.

Cosas que debe recordar



1. Siempre lleve con usted su tarjeta de identificación. Muestre su tarjeta de identificación de miembro cuando:
 - Vaya al consultorio de un médico.
 - Vaya al hospital.
 - Necesite servicios de emergencia.
 - Recoja un medicamento.No le entregue su tarjeta de identificación para miembro a ninguna otra persona para que la use. Si su tarjeta de identificación para miembro se pierde o se daña, llame a L.A. Care.
2. Tiene derecho a recibir servicio e información en el idioma o formato que usted entienda. Si necesita un intérprete gratuito para una consulta con el médico, o información para los miembros en su idioma o en otro formato (como braille, letra grande o audio), llame a L.A. Care.
3. Puede hablar con un enfermero sin cargo, en cualquier momento del día o de la noche, los 7 días de la semana. Consulte el número de teléfono en su tarjeta de identificación. Las Líneas de Enfermería también proporcionan información pregrabada sobre muchos temas relacionados con la salud. Al final del *Manual para Miembros* que se le envió por correo aparece una lista de estos temas.
4. Visite **lacare.org/es**. Usted puede:
 - buscar un médico
 - obtener información sobre sus beneficios
 - consultar nuestros programas de educación de la salud y los cursos del Centro de Recursos Familiares (*Family Resource Center*)
 - informarse sobre sus derechos y responsabilidades
 - presentar una queja
5. El portal para miembros de **L.A. Care Connect** incluye características interesantes. Usted puede:
 - ver e imprimir su tarjeta de identificación para miembro
 - solicitar un cambio de PCP
 - consultar e imprimir una lista de sus medicamentos recetados
 - participar en programas de bienestar
 - platicar con un enfermero en tiempo real
 - consultar sus reclamaciones (si corresponde según el programa)
 - usar una **aplicación de L.A. Care Connect** para acceder a funciones aptas para dispositivos móviles Apple y Android en inglés y en español

¿Tiene alguna pregunta, o necesita una tarjeta de identificación o un intérprete? L.A. Care está aquí para ayudarle a obtener la atención médica y el servicio que necesita. Llame a Servicios para los Miembros al **1.888.839.9909** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana (abierto los días feriados).

Un poco de información sirve de mucho

Los miembros de L.A. Care tienen necesidades individuales. Para determinar cuáles son esas necesidades, podríamos preguntarle “¿A qué raza pertenece?” o “¿En qué idioma prefiere escribir o hablar?” Brindar esta información a L.A. Care puede ayudarle a recibir una mejor atención y a tener acceso a los servicios de idiomas, como materiales por escrito en el idioma de su preferencia. También podría recibir nuestros servicios de interpretación sin costo, los cuales están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluido el lenguaje de señas americano. La información que proporcione a L.A. Care nunca se usará para denegar su cobertura o sus beneficios.

Según la ley estatal, L.A. Care debe recolectar información sobre su raza e idioma de preferencia, así como de su origen étnico y orientación sexual. Puede sentirse seguro al proporcionar esta información, pues L.A. Care protege su privacidad y solo tiene permitido usarla o divulgarla con fines limitados. No usamos la información de los miembros para realizar suscripciones de seguros, establecer tarifas ni determinar beneficios. Y L.A. Care no proporciona su información a personas no autorizadas.



¡Vuélvase ecológico y reciba su boletín informativo *Live Well* vía electrónica!

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Live Well* por correo electrónico o en su teléfono celular? Llámenos o envíenos su dirección de correo electrónico o número de teléfono celular a **editor@lacare.org**. Síguenos en Facebook, Twitter 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/es para obtener la información que aparece 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 la 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 tecnología nueva para decidir si debería ser un beneficio cubierto

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 casos** para los miembros que tienen problemas médicos difíciles.
- **Programas para controlar mejor las 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 conforme a sus necesidades y sus beneficios únicamente. 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.

Asuntos de los miembros

- Sus derechos y responsabilidades como miembro de un plan de salud
- Cómo presentar una queja si no está satisfecho
- 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 feriados.

¡Elijamos juntos la salud!

¡Los Centros de Recursos Familiares (*Family Resource Centers*, FRCs) son *Sus Centros de Salud y Bienestar!* Nuestros FRCs son espacios dinámicos para que la comunidad se reúna y aprenda habilidades nuevas. Los Centros ofrecen educación de la salud y clases de ejercicio que son **gratuitas** y **que están disponibles para todos**. Usted y su familia pueden tomar clases de Reanimación cardiopulmonar (RCP), Baile, Cocina Saludable y Yoga, y mucho más en su centro más cercano. Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una orientación para miembros, solicitar una tarjeta de identificación para miembro y recibir ayuda para elegir un médico o hacer una cita.

Contamos con cuatro FRCs convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles:

- **Boyle Heights** (The Wellness Center en el antiguo Hospital General)
- **Inglewood** (esquina de Century y Crenshaw)
- **Lynwood** (en Plaza México)
- **Pacoima** (esquina de San Fernando Rd. y Van Nuys)

Visite un Centro de Recursos Familiar de L.A. Care hoy mismo o consulte nuestro calendario de actividades en nuestro sitio web en lacare.org/frc. Para obtener más información, llame al 1.877.287.6290.

¡Estamos en busca de nuevos voluntarios de L.A. Care!

Usted puede ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios a los que brindamos servicios. Estamos buscando personas nuevas para que ayuden con nuestros Comités Regionales de Asesoría de la Comunidad (*Regional Community Advisory Committees, RCACs*).

Los miembros de los RCACs representan a sus comunidades ante la Mesa Directiva de L.A. Care, que dirige programas para más de 2 millones de miembros. L.A. Care invita a las personas mayores de 18 años de edad de diferentes orígenes a

convertirse en voluntarios y alienta a las personas de la tercera edad y a las personas con discapacidades a formar parte de los RCACs. Para obtener más información, llame al 1.888.522.2732, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care, informamos, educamos e involucramos a nuestros miembros. Queremos empoderarlo a USTED 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 como la necesite. Llámenos al 1.888.839.9909 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados. Además, visite nuestro sitio web y el portal para miembros en lacare.org/es.



Números de teléfono importantes

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

L.A. CARE:

L.A. Care Health Plan y L.A. Care Healthy Kids (0-5)

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

L.A. Care Cal MediConnect

1.888.522.1298 (TTY 1.888.212.4460)

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

Centros de Recursos Familiares de L.A. Care

(Sus Centros de Salud y Bienestar)

1.877.287.6290

L.A. Care Covered

1.855.270.2327

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para denunciar casos de fraude o abuso)

1.800.400.4889 Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados

Servicios de idiomas e interpretación de L.A. Care

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Línea de Enfermería de L.A. Care

(para recibir asesoramiento médico en situaciones que no sean de emergencia)

1.800.249.3619 (TTY 711)

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

PLANES ASOCIADOS DE MEDI-CAL:

Anthem Blue Cross: 1.888.285.7801

Care1st Health Plan: 1.800.605.2556

Kaiser Permanente: 1.800.464.4000

Líneas de Enfermería de planes asociados

(para recibir asesoramiento médico en situaciones que no sean de emergencia)

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336

(TTY **1.800.368.4424**)

Care1st: 1.800.609.4166

(TTY **1.800.735.2929**)

Kaiser: 1.888.576.6225

OTROS:

LogistiCare

[transporte Medi-Ride sin costo al médico]

1.866.529.2141 (español **1.866.529.2142**)

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

Beacon Health Strategies

[cuidado para los trastornos de la conducta]

1.877.344.2858

(TTY **1.800.735.2929**)

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

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911

EN ESTE VOLUMEN:

- Evaluaciones de la salud para promover la buena salud | 1
- Pregúntele al médico: cómo lidiar con el estrés | 2
- Consejos para mantenerse fresco durante el verano | 3
- Infórmese sobre su cobertura | 6
- ¡Y mucho más!

VERANO 2016

well

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

PSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
ANAHEIM, CA
PERMIT NO. 288

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

MARKETING DEPARTMENT



L.A. Care
HEALTH PLAN®

- English** To request free interpreting services, information in your language or in another format, call L.A. Care at 1.888.839.9909 or TTY 711.
- Arabic** لطلب خدمات ترجمة فورية مجانية، ومعلومات بلغتك أو بتتسيق آخر، اتصل بـ L.A. Care على الرقم 1.888.839.9909 أو رقم الصم TTY 711.
- Armenian** Անվճար բանավոր թարգմանչական ծառայություններ ինչպես նաև ձեր լեզվով կամ այլ ֆորմատով տեղեկություններ խնդրելու համար, գանգահարեք L.A. Care 1.888.839.9909 կամ TTY 711 հեռախոսահամարներով:
- Chinese** 如果您需要免費口譯服務，或需要您使用之語言版本或其他格式的資訊，請致電 L.A. Care，電話號碼是 1.888.839.9909 或 TTY 專線 711。
- Farsi** جهت درخواست خدمات رایگان مترجم شفاهی، دریافت اطلاعات به زبان خودتان یا سایر فرمت ها، با L.A. Care به شماره تلفن 1.888.839.9909 یا TTY 711 تماس بگیرید.
- Hebrew** לקבלת שירותי תרגום חנם או מידע בשפה אחרת או בפורמט אחר, אנא התקשר/י ל-L.A. Care במספר 1.888.839.9909 או TTY 711.
- Japanese** 無料通訳サービス、日本語又はその他の形式で情報をご希望の際は、L.A. Careにお電話、フリーダイヤル1.888.839.9909もしくはTTY 711までご連絡ください。
- Khmer** ដើម្បីស្នើសុំសេវាការបកប្រែធានាថាព័ត៌មាន ឬសំណុំព័ត៌មានជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត សូមទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 ឬ TTY 711។
- Korean** 무료 통역 서비스, 다른 언어 또는 다른 형식으로 된 자료가 필요하신 경우, L.A. Care 1.888.839.9909번 또는 TTY 711번으로 문의하십시오.
- Russian** Чтобы сделать запрос о предоставлении бесплатных услуг переводчика, информации на Вашем языке или в другом формате, позвоните в L.A. Care по номеру телефона 1.888.839.9909 или по номеру линии TTY 711.
- Spanish** Para solicitar servicios de interpretación gratuitos o información en su idioma o en otro formato, llame a L.A. Care al 1.888.839.9909 o al 711 para TTY.
- Tagalog** Upang humiling ng mga libreng serbisyo sa pagsasalang-wika, impormasyon sa iyong wika o sa isa pang format, tumawag sa L.A. Care sa 1.888.839.9909 o TTY 711.
- Vietnamese** Để yêu cầu dịch vụ thông dịch miễn phí, thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc bằng một hình thức khác, vui lòng gọi L.A. Care tại số 1.888.839.9909, hoặc nếu dùng TTY, xin gọi số 711.

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, póngase en contacto 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.º de enero de cada año. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al 1.888.839.9909 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados.

Live Well es una publicación de noticias de L.A. Care para miembros 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 tanto con Medicare como con Medi-Cal para ofrecer los beneficios de ambos programas a las personas inscritas. You can get this information for free in other languages. Call 1.888.522.1298 (TTY 1.888.212.4460). The call is free. L.A. Care Member Services is open 24 hours a day, 7 days a week and holidays.

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Comuníquese con Servicios para los Miembros al 1.888.839.9909 para más información. Los usuarios que utilizan TTY deben llamar al 1.866.522.2731. El servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



Por Una Vida Sana

©2016 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.
H8258_15131_2016_LiveWellSummer 2016_SP