



L.A. Care®



AÑOS DE SERVICIO

PRIMAVERA 2022  
**be**  
*well*

Una publicación para los miembros de L.A. Care

## El asma y sus causantes

El asma es una enfermedad de los pulmones que estrecha las vías respiratorias y dificulta la respiración. Provoca tos, respiración sibilante y opresión en el pecho.

Los factores que provocan que los síntomas del asma aparezcan se llaman *causantes* y pueden hacer que los síntomas empeoren. Los causantes no son los mismos para todas las personas. Para evitar los ataques de asma, conozca los causantes de sus síntomas y evítelos siempre que pueda. Estos son algunos de los causantes comunes que pueden provocar que los síntomas del asma aparezcan:

- Césped, árboles, plantas y hierbas
- Polvo y moho
- Algunos insectos
- Mascotas domésticas
- Humo, resfríos o gripe
- Cambios climáticos
- Algunos alimentos
- Olores fuertes

Consulte a su médico con frecuencia para revisar los causantes y los medicamentos, y para elaborar un **Plan de acción contra el asma** por escrito. Es probable que tenga que tomar medicamentos con un inhalador. Los **medicamentos de control** se toman todos los días, incluso si se siente bien, para reducir la inflamación de las vías respiratorias y ayudar a prevenir los síntomas de asma. Los **medicamentos de alivio rápido** (a veces llamados medicamentos de rescate) se toman apenas aparece algún signo de advertencia de ataque de asma.



L.A. Care ofrece un programa gratuito llamado **L.A. Cares About Asthma**® para ayudar a los miembros a mantener su asma bajo control. Para obtener más información sobre el asma, llame al Departamento de Educación de la Salud al **1.855.856.6943** (TTY 711), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m. Los padres de niños con asma pueden visitar [lacare.org/asthma](http://lacare.org/asthma). Para obtener más información, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



# Preguntas para el médico: cosas importantes que debe saber sobre las vacunas contra la COVID-19



Para mantenernos saludables y proteger a nuestra familia y nuestra comunidad contra la COVID-19, es importante que todos hagamos nuestra parte. Esto incluye usar mascarilla en lugares cerrados, lavarnos frecuentemente las manos, respetar el distanciamiento social, vacunarnos y recibir la dosis de refuerzo. Muchos consultorios médicos, farmacias y clínicas ofrecen las vacunas. Visite [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com) para conocer más sedes. A continuación, le brindamos información para ayudarlo mientras atravesamos la pandemia.

## P: ¿Quiénes pueden vacunarse contra la COVID-19?

**R:** Todas las personas mayores de 5 años pueden vacunarse.

## P: ¿Vacunarme me ayudará a combatir el virus y las variantes?

**R:** Las vacunas brindan protección contra el contagio y el desarrollo de una enfermedad grave a causa del virus de la COVID-19, incluso contra las variantes como delta y ómicron.

## P: ¿Tendré efectos secundarios al vacunarme?

**R:** Al igual que con otras vacunas de rutina, pueden aparecer efectos secundarios después de la vacunación. Estos efectos suelen ser leves y deberían desaparecer en unos días. De no ser así, comuníquese con su médico.

## P: Después de vacunarme, ¿puedo continuar con mis actividades normales?

**R:** Las personas totalmente vacunadas pueden retomar las actividades que hacían antes de vacunarse. Siga usando mascarilla en lugares públicos cerrados donde pueda haber una transmisión alta.

## P: ¿Puedo vacunarme contra la COVID-19 y la gripe al mismo tiempo?

**R:** Sí, puede recibir ambas vacunas con poca diferencia de tiempo o simultáneamente.

## P: ¿Necesito recibir un refuerzo?

**R:** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*, CDC) recomiendan recibir una vacuna de refuerzo. Esto ayuda a que la protección de la vacuna dure más tiempo. Según los CDC, los niños y adolescentes mayores de 12 años deberían recibir un refuerzo 5 meses después de haber recibido su serie de vacunas contra la COVID-19. Las personas mayores de 18 años pueden recibir el mismo producto que en sus primeras dos vacunas – Pfizer, Moderna o Johnson & Johnson – o pueden recibir un refuerzo diferente. Hable con su médico sobre cuál es la mejor opción para usted.



Si necesita apoyo o recursos durante este período, visite [communitylink.lacare.org](https://communitylink.lacare.org).

# Cómo retomar el rumbo después de los excesos de las Fiestas

Ahora que las Fiestas llegaron a su fin, es un buen momento para hacer algunos cambios pequeños para mejorar su salud. Una de las mejores maneras es reemplazar las comidas con mucha grasa y azúcar. Fortalezca su salud agregando frutas, verduras y fibra a cada comida. ¡Hacer pequeños cambios ahora marcará una gran diferencia en cómo se sentirá hoy y en el futuro!

A continuación encontrará dos recetas deliciosas para ayudarle a retomar el rumbo con comidas y bebidas saludables.

## Jugo energético para el desayuno

- En una licuadora o juguera, prepare un jugo con 1 manzana verde, 3 tallos de apio, 1 pepino y un puñado de espinacas.
- Cuélelo y disfrútelo de inmediato.

## Sopa de verduras para el almuerzo/ la cena

- En una olla grande, coloque sus verduras favoritas picadas, como zanahorias, cebolla, tomate, repollo, apio, remolachas y papas, y agregue 8 tazas de agua, una hoja de laurel, cáscara de limón y 1 lata pequeña de pasta de tomate.
- Hágala hervir y déjela a fuego lento durante 1 hora.
- Condiméntela con sal y pimienta, y disfrútela.





# ¿Qué es March Madness (Locura de Marzo)?

Si supuso que se trata del torneo de básquetbol de la NCAA que se lleva a cabo desde mediados de marzo hasta abril, acertó. Sin embargo, si pensó que se trataba de toda la locura que vivimos en marzo de 2020 con la pandemia, ¡también acertó! Desde entonces, los Estados Unidos y el mundo han lidiado con los constantes cambios que el coronavirus y la COVID-19 impusieron en la manera en que vivimos. Los Estados Unidos han formado un equipo de profesionales médicos y expertos del sector de la salud que han brindado ayuda a través

de las vacunas. Junto con el uso de mascarillas, el lavado de las manos y el distanciamiento social, las vacunas son el arma más importante contra la COVID-19 y las variantes como delta y ómicron.

L.A. Care está para ayudarle si necesita o desea hablar con alguien sobre los sentimientos que quizás esté experimentando durante la pandemia. Por favor, llame a nuestro socio para la salud conductual, Beacon Health Options, al **1.877.344.2858**, TTY **1.800.735.2929**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



## Cuerpo sano. ¡Vida sana!



# Recursos de educación de la salud: le ayudamos a vivir de manera más saludable



¡L.A. Care ofrece servicios de educación de la salud exclusivos para usted! Sin importar qué necesidades tenga en relación con su salud o de qué forma le guste aprender, nuestro Departamento de Educación de la Salud tiene una opción para usted. ¿Tiene una agenda muy ocupada? Podemos hablar con usted por teléfono. ¿Prefiere aprender en línea? Visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** e ingrese en el portal para miembros para obtener herramientas y recursos en línea. ¿Le gusta leer? Tenemos muchos materiales de educación de la salud sobre muchos temas relacionados con la salud y en muchos idiomas.

Para obtener más información sobre los servicios del **Departamento de Educación de la Salud** de L.A. Care, visite [lacare.org/healthy-living/health-resources/health-education](https://lacare.org/healthy-living/health-resources/health-education).

## Pruebas rápidas gratuitas para la COVID-19 ahora disponibles a través de Medi-Cal Rx

Desde el 1 de febrero de 2022, los beneficiarios de Medi-Cal pueden recibir hasta ocho (8) pruebas de venta libre para la COVID-19 por mes sin ningún costo a través de las farmacias inscritas como proveedoras de Medi-Cal Rx.

Las pruebas están disponibles para los miembros elegibles hasta que termine la emergencia sanitaria o hasta nuevo aviso del Departamento de Servicios de Salud (*Department of Healthcare Services, DHCS*) de California.

Para obtener más información, visite [lacare.org/covid19-test-kits](https://lacare.org/covid19-test-kits).





# Beneficios y servicios de Medi-Cal cubiertos por L.A. Care

## Servicios en consulta externa (ambulatorios)

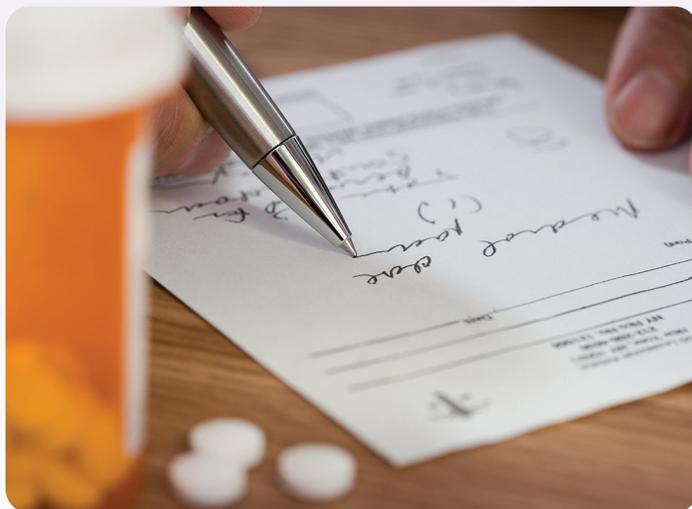
El Programa de Extensión Provisional de la Atención Médica Posparto se ha reemplazado por el nuevo **Programa de Extensión de la Atención Médica Posparto**. Es un programa que brinda cobertura extendida para las miembros de Medi-Cal durante el embarazo y después del parto. El programa también extiende la cobertura de L.A. Care durante un período de hasta 12 meses después del final del embarazo, independientemente de los ingresos, la ciudadanía o el estado migratorio, y sin la necesidad de tomar ninguna medida adicional. La cobertura para este beneficio entrará en vigor el 1 de abril de 2022.

La **secuenciación genómica completa rápida** (*Rapid Whole Genome Sequencing, rWGS*)\*, incluidas la secuenciación individual, la secuenciación triple para uno o ambos padres y su bebé y la secuenciación ultrarrápida, es un beneficio cubierto para cualquier miembro de Medi-Cal que tenga un año de vida o menos y esté recibiendo servicios hospitalarios como paciente hospitalizado en una unidad de cuidados intensivos. La rWGS es un método emergente para el diagnóstico de condiciones a tiempo para incidir en la atención médica en la unidad de cuidados intensivos de niños de un año de vida o menos. La cobertura para este beneficio entró en vigor el 1 de enero de 2022.

## Renovación de Medi-Cal: complete sus paquetes de renovación

¿Está inscrito en Medi-Cal? ¿Su información de contacto cambió en los últimos dos años? Proporcione su información de contacto actualizada a la oficina local de su condado para poder seguir inscrito.

Busque su oficina local en [dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/CountyOffices.aspx](https://dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/CountyOffices.aspx).



## Beneficios de farmacia de Medi-Cal

A partir del 1 de enero de 2022, los beneficios de farmacia de Medi-Cal se administran a través del sistema de pago por servicio de Medi-Cal Rx. Por favor, visite el sitio web de Medi-Cal Rx del DHCS para obtener más información, o visite el enlace de Servicios de Farmacia de L.A. Care: <https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services>.

# Ayude a su hijo a crecer bien

Como padre o cuidador de un niño pequeño, es importante comprender los indicadores de crecimiento para saber cómo se está desarrollando el niño. Los indicadores consisten en habilidades físicas, socioemocionales, mentales y comunicacionales que los niños adquieren a una determinada edad. Algunos ejemplos son dar los primeros pasos, sonreír por primera vez y saludar con la mano.

Los indicadores muestran lo que la mayoría de los niños pueden hacer alrededor de una determinada edad. Si bien la mayoría de estos indicadores suelen observarse durante determinados momentos, cabe recordar que cada niño es diferente. No todos los niños alcanzan estos indicadores al mismo tiempo, lo cual es normal. Los plazos que se brindan son una guía de cuándo esperar que se desarrollen determinadas habilidades.

Quizás parezca que un niño crece tan rápido que es difícil saber qué esperar. La aplicación gratuita “Sigamos el desarrollo” (*Milestone Tracker*) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) puede mostrarle cómo juegan, aprenden, hablan y se mueven los niños a medida que crecen, y de qué manera usted puede apoyar su desarrollo. La aplicación también incluye otras funciones:

- Listas de verificación de indicadores en inglés y español para niños de 2 meses a 5 años.

- Fotos y videos que ilustran cada uno de los indicadores.
- Consejos y actividades que pueden ser de ayuda para el desarrollo de su hijo.
- Información acerca de qué hacer si tiene alguna inquietud con respecto al crecimiento de su hijo.

Puede descargar la aplicación gratuita en [cdc.gov/MilestoneTracker](https://www.cdc.gov/MilestoneTracker). Y por supuesto, hable con el médico de su hijo si tiene preguntas o inquietudes en relación con el desarrollo de su niño.

Las pruebas de detección vinculadas con los indicadores de crecimiento son una parte importante del desarrollo saludable de un niño. L.A. Care está apoyando a Help Me Grow LA, una colaboración entre First 5 LA y el Departamento de Salud Pública del condado de Los Ángeles, para ayudar a las familias a obtener los servicios que necesitan. Una de las principales metas es aumentar el acceso a las pruebas de detección y las intervenciones tempranas en el condado de Los Ángeles, para que los niños puedan empezar su vida de la mejor manera.

Para obtener más información sobre Help Me Grow LA, visite [First5LA.org/Help-Me-Grow](https://www.First5LA.org/Help-Me-Grow).





# Community Resource Center

## Construyendo comunidades activas, saludables e informadas

Los Centros Comunitarios de Recursos ofrecen muchas clases, programas y servicios gratuitos destinados a mejorar la salud de nuestras comunidades. Nuestros centros de recursos actualmente están cerrados debido a la pandemia de COVID-19, pero el personal está disponible por teléfono en el **1.877.287.6290** (TTY 711), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m., para algunos servicios de atención médica y recursos comunitarios. También puede visitar [activehealthyinformed.org](http://activehealthyinformed.org).



Recuerde que puede disfrutar de clases gratuitas a demanda, como clases de ejercicio, cocina saludable y mucho más, en [youtube.com/activehealthyinformed](https://youtube.com/activehealthyinformed).

## 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 del medioambiente y reciba el boletín informativo *Be Well* en forma electrónica!



¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Be Well* por correo electrónico? Suscríbese en nuestro sitio web en [lacare.org/be-well](http://lacare.org/be-well) para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn.

# ¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas con respecto al tiempo que usted debería esperar para conseguir una cita con el médico? Las citas deben ofrecerse de acuerdo con los plazos que se mencionan a continuación\*:

## Médicos de atención primaria

- Cita de rutina (no urgente): 10 días hábiles
- Cita urgente (que no requiere autorización): 48 horas

## Especialistas

- Cita de rutina (no urgente): 15 días hábiles
- Cita urgente (que requiere autorización previa): 96 horas

## ¿Sabía que puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y los fines de semana o días festivos?

- Los médicos de L.A. Care deben estar disponibles, o tener a alguien disponible, para ayudarle en cualquier momento.
- Si necesita comunicarse con su médico cuando el consultorio esté cerrado, llame al número telefónico del consultorio de su médico. Siga sus instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberían devolverle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si tiene dificultades para comunicarse con su médico, llame a la Línea de Enfermería de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un enfermero le brindará la información médica que necesite. Recuerde que si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, debe llamar al **911** o ir a la sala de emergencias más cercana.

\* El tiempo de espera aplicable para una cita en particular puede extenderse si el proveedor de atención médica que brinda la referencia o el tratamiento determina y anota en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.



# 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 **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. También puede visitar nuestro sitio web y el portal para miembros en **lacare.org**.



## 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. a 5 p.m.



## Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios? Vea la información de contacto a continuación para obtener ayuda y respuestas.



### L.A. CARE HEALTH PLAN

#### L.A. Care Medi-Cal Plan

**1.888.839.9909** (TTY 711)

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 Comunitarios de Recursos de L.A. Care

(Sus centros de salud y bienestar)

**1.877.287.6290** (TTY 711)

#### L.A. Care Covered™

**1.855.270.2327** (TTY 711)

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

(atención para la salud conductual)

**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**

**EN ESTE VOLUMEN:**

- Preguntas para el médico | 2
- ¿Qué es March Madness? | 4
- Ayude a su hijo a crecer bien | 7
- ¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita? | 9
- ¡Y mucho más!

PRIMAVERA 2022

# be well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

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

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



English	ATTENTION: If you need help in your language call <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). These services are free of charge.
Spanish	ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.
Arabic	توجه الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاقصم بـ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بربيل والخط الكبير. اتصل بـ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.
Armenian	Մեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգախաբեր <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711): Կան նաև օգնական փոքրեր ու ծառայություններ հարմարավորություն ունեցող անհանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատպիով ու խոշորատառ տպագրված փոքրեր: Ձանգախաբեր <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:
Cambodian	ចំពោះ ប្រឹក្សា ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម សុំសេវាទៅលេខ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនមានការ ដួចផ្តាច់កសាងសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬជនមានការ ប្រើប្រាស់សរសេរជាអក្សរធំ ក៏អាចក៏បានផងដែរ។ សូមសុំសេវាលេខ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។
Chinese	请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711)。另外还提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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711)。这些服务都是免费的。
Farsi	توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بربیل و چاپ با حروف بزرگ، موجود است. با <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.
Hindi	ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े फॉन्ट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।
Hmong	CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau <b>1.888.839.9909</b> (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 <b>1.888.839.9909</b> (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 <b>1.888.839.9909</b> (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。 <b>1.888.839.9909</b> (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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 접자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.
Laotian	ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໄດ້ທາງບໍລິເວນ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). ຍັງມີຄຶງມຸມຊ່ວຍເຫຼືອຂອງການບວກັບພິການ ເຊັ່ນ ຕອກະສານບວກັບອັກສອນບວກຂະໜາດໃຫຍ່ໄດ້ໄວ້ທ້າຍ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). ການບວກັບການຕັ້ງຄອບຄົວໃດໆກໍ່ແມ່ນໄດ້.
Mien	LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiexm longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorch taux <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Liouh lorch jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiute aengx caux aamz mborqy benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorch <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Naav deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henx tengx my zuqc cuotv nyaahn oc.
Punjabi	ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). ਅਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਫਾਓਂਟ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.
Tagalog	ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa <b>1.888.839.9909</b> (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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Libre ang mga serbisyo ng ito.
Thai	โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่พิมพ์อักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับการเหล่านี้
Ukrainian	УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер <b>1.888.839.9909</b> (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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số <b>1.888.839.9909</b> (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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

La información sobre los beneficios proporcionada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios pueden cambiar el 1 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 festivos.

*Be Well* es una publicación de noticias de L.A. Care para los miembros de L.A. Care Health Plan. Si desea recibir la información de este boletín informativo en otro idioma o formato, llame a **Servicios para los Miembros al 1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

**Aviso de accesibilidad y no discriminación**  
L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.