



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

VERANO 2021

be
well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

¡El Verano Ya Llegó: Manténgase Saludable y Seguro!

¿Quién no quiere estar afuera, tomar sol, nadar, jugar en la playa o simplemente hacer una barbacoa en el patio? El verano significa diversión bajo el sol, asegúrese de no obtener demasiado de algo bueno. Recuerde seguir las pautas de seguridad ante el COVID-19: use una mascarilla, practique el distanciamiento social y socialice al aire libre en grupos pequeños. A continuación, encontrará algunos consejos que debe tomar en cuenta:

- 1. Use bloqueador solar.** Al salir al aire libre, proteja su piel de daños llevando un sombrero, gafas de sol y un protector solar con un factor de protección solar (sun protection factor, FPS) de 30 o más.
- 2. Beba muchos líquidos.** Beba al menos ocho vasos de agua de 8 onzas al día. Hable con su médico para determinar la cantidad de agua adecuada para usted.
- 3. Evite las bebidas alcohólicas y con cafeína.** El alcohol, los refrescos, y café aun pueden deshidratarlo rápidamente. Reduzca la cantidad de estas bebidas.
- 4. Use ropa adecuada.** Use ropa holgada de telas naturales como el algodón. Vístase con colores claros que desvíen el sol y el calor.
- 5. Permanezca en el interior durante el calor extremo.** En condiciones de calor y humedad altas, la evaporación disminuye y el cuerpo tiene que trabajar más para mantener una temperatura normal.
- 6. Utilice aire acondicionado.** Si usted no tiene aire acondicionado en su casa, vaya a un lugar que lo tenga. El cine, un centro comercial, la casa de un amigo o familiar son todas buenas opciones.
- 7. Báñese o dúchese con agua fresca.** Esta es una muy buena forma de reducir la temperatura corporal en días extremadamente calientes.



Conozca los signos de un golpe de calor (por ejemplo, enrojecimiento de la cara, temperatura corporal alta, dolor de cabeza, pulso rápido, mareos y confusión). Tome medidas inmediatamente si usted no se siente bien. 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, en cualquier momento del día o la noche, los 7 días de la semana. Sin embargo, si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

Fuente: cdc.gov



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



Pregúntele al Médico: Cómo Lidar 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. El estrés puede ser provocado por 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 sus causantes es el primer paso para controlar el estrés. A continuación, le presentamos algunas formas de ayudarlo 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, productos 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. El ejercicio puede ayudar a aliviar el estrés y hacerle sentir más relajado.

Busque apoyo y ayuda

Los servicios para los trastornos de la conducta están incluidos como parte de sus beneficios de L.A. Care. Si no le es posible controlar su estrés, programe una cita para hablar con su médico de atención primaria (*Primary Care Physician, PCP*). Es posible que sea referido para obtener ayuda adicional. También puede comunicarse con el socio de cuidado para los trastornos de la conducta de L.A. Care, **Beacon Health Options**, al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**).

Mi mascarilla le protege...
su mascarilla me protege.

– Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Programas Nuevos de Educación de la Salud en Línea



L.A. Care invita a los miembros con asma, diabetes o un embarazo de alto riesgo a inscribirse en nuestro portal en línea *My Health In Motion™*. Simplemente cree una cuenta en **members.lacare.org** y haga clic en la pestaña “*My Health In Motion™*” en el portal para miembros. El sitio de *My Health In Motion™* tiene:

- Materiales de educación de la salud y videos
- Consejeros de salud que pueden responder preguntas generales sobre la salud por chat
- Talleres autodirigidos y un calendario de citas grupales virtuales de educación de la salud



Los miembros que no quieran inscribirse en MyHIM pueden solicitar material de educación de la salud o hablar con un consejero de salud por teléfono. Para obtener más información, envíe un correo electrónico al **Departamento de Educación de la Salud** a HealthEd_Info_Mailbox@lacare.org.

Consulte a su Médico

Consultar a su médico, incluso cuando se sienta bien, es una parte importante para mantenerse saludable. Su médico lo conocerá a usted y a sus necesidades de salud a partir de su primera visita. Simplemente llame al número del médico que figura en su tarjeta de identificación de miembro para programar una cita. En esta primera visita, llamada Evaluación de salud inicial (*Initial Health Assessment, IHA*), su médico le pedirá que complete un formulario llamado Evaluación para mantenerse saludable (*Staying Healthy Assessment, SHA*). Este formulario ayuda al médico a conocer su estilo de vida, por ejemplo, si fuma o come suficientes frutas y verduras.

Debe ver a su médico al menos una vez al año, incluso si se siente bien. Durante la pandemia de COVID-19, muchas personas retrasaron las visitas a su médico. El verano es un buen momento para consultar a su médico, y de asegurarse de estar al día con las pruebas y vacunas necesarias. Si no ha visto a su médico en el último año o si es nuevo en L.A. Care, ¡Llame a su médico hoy!



Servicios Médicos

Ver a su Médico: Consejos para Tener la Mejor Cita



A veces, ir al médico puede ser estresante. Para aprovechar al máximo su cita, pruebe estos sencillos consejos.

1. Llegue preparado. Antes de su cita, piense en lo que necesita durante esta visita. Haga una breve lista de sus inquietudes y preguntas. Puede ser útil mostrarle la lista a su proveedor.

2. Sea flexible. Los proveedores tienen muchas responsabilidades. A veces, pueden llegar tarde porque están viendo a otro paciente. Es posible que deba esperar un poco más antes de ver al médico. Trate de comprender: el consultorio está ocupado y se comunicará con usted cuando pueda.

Consejo: Si tiene poco tiempo, intente solicitar la primera cita disponible en la mañana.

3. ¡Hable! ¿Obtuvo todo lo que necesitaba en esta visita? ¿Hizo todas sus preguntas? No tenga miedo de pedirle a su proveedor que repita o vuelva a explicar algo. Pregunte sobre sus opciones y salga con un plan para sus inquietudes con respecto a su salud.

Consejo Los proveedores algunas veces toman notas en una computadora durante su visita. No se preocupe. ¡Si le están escuchando!

El consultorio de su proveedor puede verse un poco diferente debido a la pandemia de COVID-19. Antes de su cita, pregunte qué están haciendo para mantener seguros a sus pacientes.

Medicamentos Recetados Incluidos en el Sitio Web de L.A. Care

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care, llamada formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en [lacare.org](https://www.lacare.org). También encontrará información sobre: los límites o las cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos sobre cómo usar el formulario.



Servicios de Doulas Sin Costo

¿Es afroamericana y está embarazada? Si es así, es posible que pueda obtener ayuda sin costo de una doula de parto. Una doula es una profesional capacitada que brinda apoyo físico y emocional a una madre antes, durante y poco después del parto. Las mujeres que se inscriben en los servicios de doulas tienen más probabilidades de tener una buena experiencia de parto y mejores resultados en el parto. Se ofrecen visitas virtuales para su comodidad.

Puede obtener apoyo de una doula de parto si:

- Es afroamericana y está embarazada.
- Vive en el sur de Los Ángeles, South Bay, Antelope Valley o San Fernando Valley.

Una doula puede:

- Ser una fuente de consuelo y aliento durante y después del embarazo
- Ayudar para que aprenda a amamantar
- Conectar a las familias con otros recursos



Para obtener más información, envíe un correo electrónico a msanders@ph.lacounty.gov o a awhite@ph.lacounty.gov, o llame al **1.213.639.6448**. Incluya su nombre, número de teléfono, código postal y fecha probable de parto (FPP).





Community Resource Center



L.A. Care y Blue Shield Promise Ofrecen Clínicas de Vacunación Contra el COVID-19 Gratuita

L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan, en asociación con USC Pharmacy, ofrecieron recientemente 16 clínicas de vacunación contra el COVID-19 gratuita en áreas de alta necesidad cerca de sus Centros Comunitarios de Recursos. Las clínicas de vacunación desde el automóvil o a pie, que funcionaron del 7 de abril al 1.º de mayo solo con cita previa, estaban abiertas para los miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise, y para el público. Las clínicas de vacunación ejercieron al aire libre y siguieron las pautas de seguridad recomendadas por los funcionarios de salud pública.

Los Centros de Recursos, ubicados en comunidades muy afectadas como el este de Los Ángeles, Pacoima, Lynwood y Antelope Valley, donde viven muchos de los miembros del plan de salud, colaboraron con iglesias locales, colegios comunitarios y organizaciones comunitarias para ayudar a administrar hasta 1,000 vacunas por clínica.

“Cada día avanzamos más para poner fin a la pandemia y la luz al final del túnel es cada vez más brillante”, dijo John Baackes, director ejecutivo de L.A. Care Health Plan.

“Pero aún no hemos llegado a ese punto. No podemos bajar la guardia, y debemos vacunar a aquellos a quienes esta pandemia ha afectado más”.

Las clínicas de vacunación se encuentran entre varios eventos gratuitos organizados por los Centros Comunitarios de Recursos en 2021. Si bien los Centros de Recursos estuvieron cerrados la mayor parte del invierno debido a un aumento repentino de casos de COVID-19, reabrieron en mayo, solo con cita previa, para brindar nuevamente servicios que los miembros y toda la comunidad necesitan.

Para obtener más información sobre los Centros Comunitarios de Recursos, visite [activehealthyinformed.org](https://www.activehealthyinformed.org).



Los Servicios de Interpretación están Disponibles Cuando Visita a su Médico

Ya sea que su cita sea en persona o desde la seguridad y conveniencia de su computadora o dispositivo móvil, L.A. Care desea asegurarse de que no se pierda ninguna información médica importante. Es por eso que proporcionamos intérpretes altamente calificados y capacitados sin costo para usted.

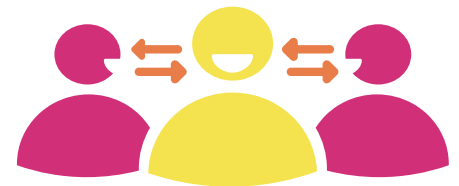
Los servicios de interpretación están aquí para ayudarle a aprovechar al máximo su visita al médico. Los servicios están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ¡en más de 240 idiomas!

Para solicitar un intérprete, recuerde estos tres pasos:

Deje suficiente tiempo para su solicitud (10 días hábiles o más).

Esté preparado para proporcionar la fecha, la hora y el lugar de la cita y cualquier otro detalle que pueda ayudarnos a satisfacer mejor sus necesidades.

Llame al Centro de Soluciones para el Cliente al **1.888.839.9909** (TTY 711) para solicitar su intérprete o para notificarnos sobre cualquier cambio en su cita.



Infórmese Sobre Su Cobertura

Cuando se inscriba en L.A. Care por primera vez, y cada año en lo sucesivo, recibirá un paquete de información importante sobre su cobertura de atención médica. Léalo y llámenos si tiene alguna pregunta. Puede visitar el sitio web de L.A. Care en lacare.org para obtener la información que aparece a continuación y mucha información más:

Información básica

- Qué beneficios y servicios *están* cubiertos.
- Qué beneficios y servicios *no están* cubiertos.
- 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 (*Primary Care Physician*, PCP) o recibir atención médica de su PCP.
- Cómo obtener información sobre los médicos.
- Cómo obtener una referencia para recibir atención médica especializada o ir al hospital.
- Qué hacer cuando necesita atención médica de inmediato o el consultorio está cerrado.
- Qué hacer si tiene una emergencia.
- Cómo surtir sus recetas, otra información sobre los programas de farmacia y actualizaciones.

- Copagos y otros cargos.
- Qué hacer si recibe una factura.
- Guía para saber qué hacer para que usted y su familia se mantengan saludables.
- Cómo su plan de salud evalúa la tecnología nueva para decidir si debería ser un beneficio cubierto.
- Cómo presentar una queja

Programas especiales

L.A. Care tienes 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 la Atención Médica** para los miembros que tienen necesidades médicas difíciles.
- **Programas para mejor controlar las enfermedades** como la diabetes y el asma.



Cómo se toman las decisiones sobre su atención médica

- La forma en que los médicos y el personal toman decisiones sobre su atención médica basándose únicamente en sus necesidades y sus beneficios. No alentamos a los médicos a proporcionar menos atención médica de la que usted necesita, y tampoco se les paga para que denieguen la atención médica.
- Cómo su plan toma decisiones de salud, sobre cuándo los nuevos tratamientos se convertirán en beneficios.
- Cómo comunicarse con nosotros si desea obtener más información sobre cómo se toman las decisiones sobre su atención médica.
- Cómo apelar una decisión sobre su atención médica, incluida una revisión independiente externa.

Asuntos de los miembros

- Sus derechos y responsabilidades como miembro de un plan de salud.
- Cómo expresar sus inquietudes si no está satisfecho.
- Qué hacer si se 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.



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

¿Desea recibir *Be Well* por correo electrónico? Inscríbese en nuestro sitio web en lacare.org/be-well para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Instagram, Twitter y LinkedIn.

L.A. Care Busca Miembros para que se Unan a los Comités de Asesoría de la Comunidad

¿Quiere saber cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar sus servicios? L.A. Care busca a personas para que se unan a los **Comités de Asesoría de la Comunidad** (Community Advisory Committees, CAC). Como miembro de un CAC, usted puede ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios a los que brindamos servicios.

¡Su voz realmente puede marcar la 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.



La Línea de Enfermería Puede Ayudarle

¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita recibir asesoramiento médico de manera rápida? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras tituladas responderán sus preguntas sobre salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Reciba consejos sobre cómo evitar la gripe, tratar el resfriado común y mucho más.



Use la audiobiblioteca para escuchar mensajes grabados sobre muchos temas de salud diferentes. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable con un enfermero sobre la red gratis. Para ingresar a la función de hablar por chat con un enfermero, visite **lacare.org** e inicie sesión en "Ingreso para miembros".



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)

L.A. Care PASC-SEIU Health Plan

1.844.854.7272 (TTY 711)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

L.A. Care Cal MediConnect

1.888.522.1298 (TTY 711)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Centros de Recursos Familiares 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)

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 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 festivos

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 festivos

OTROS

Servicios de transporte

(Medi-Ride, transporte al médico sin costo)
1.888.839.9909 (TTY 711)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Beacon Health Options

(Atención médica 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



L.A. Care Trabaja para Usted

En L.A. Care informamos, educamos e involucramos a nuestros miembros. Queremos facultarlo 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 por medio 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 festivos. Además, visite nuestro sitio web y el portal para miembros en **lacare.org**.





L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Pregúntele al Médico: Cómo Lidar con el Estrés | 2
- Consejos para Tener la Mejor Cita | 4
- Clínicas de Vacunación Contra el COVID-19 Gratuita | 6
- Infórmese Sobre Su Cobertura | 8
- ¡Y mucho más!

VERANO 2021

be
well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

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



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

English	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 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (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 بتتسيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل على الرقم 1.888.839.9909 (TTY 711) على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
Armenian	Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանական կամ թարգմանական ծառայություններ, ձեր լեզվով կամ սարքեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օմանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care 1.888.839.9909 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 1.888.839.9909 (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 خودتان یا فرمت دیگر، یا امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با 1.888.839.9909 (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 दुआपिया 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 1.888.839.9909 (TTY 711) नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
Hmong	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 kxoom pab thiab lwm yam key pab cuam. Hu rau L.A. Care ntawm tus xov tooj 1.888.839.9909 (TTY 711), tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib yim thiab suab nrog cov hnub 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 1.888.839.9909 (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。
Khmer	សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺប្រជាជនម្នាក់ ឬក៏បំភ្លឺ ព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រាំមួយជំនាញ និងសេវា។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបំភ្លឺនេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
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, 1.888.839.9909 (TTY 711)번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
Lao	ພາສາອັງກິດ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາຍພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຕ່າງໆ ບໍລິການເຮັດມື. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
Panjabi	ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਨੁਰੋਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ L.A. Care ਨੂੰ 1.888.839.9909 (TTY 711) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਚੁੱਟੀਆਂ 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 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
Thai	มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ขอข้อมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

La información proporcionada sobre los beneficios 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 la información incluida en este boletín informativo en otro idioma u otro 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 y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.



Por Una Vida Sana
lacare.org

©2021 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.