



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

VERANO 2023

**be**  
*well*

Una publicación para los miembros de L.A. Care

## ¡Disfrutar de un verano divertido, saludable y seguro!



Los largos y calurosos días de verano son un buen momento para que los niños disfruten de deportes al aire libre y actividades relacionadas con el agua, que son divertidas y tienen muchos beneficios para la salud. Es importante saber cómo mantener seguros tanto a los niños pequeños como a los adolescentes al disfrutar de salidas de verano. Estos son algunos consejos de seguridad que debe tomar en cuenta:

### Seguridad para actividades acuáticas

- Enseñe a sus niños sobre la seguridad en el agua.
- Siempre supervise a los niños cuando estén dentro o cerca del agua. Un adulto responsable debe vigilar constantemente a los niños pequeños.
- Enseñe a los niños a nadar. Las clases formales de natación pueden ayudar a evitar que los niños se ahoguen.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP). Sus habilidades de RCP pueden salvar la vida de alguien.

- Instale una barrera a los cuatro lados de las piscinas caseras.
- Use un chaleco salvavidas que se ajuste cada vez que usted o sus seres queridos estén en el agua.

### Venza al calor y al sol

Un golpe de calor o una enfermedad relacionada con el calor ocurre cuando el sistema de control de temperatura del cuerpo está sobrecargado. Los bebés y niños de hasta cuatro años de edad corren el mayor riesgo. Incluso las personas jóvenes y saludables pueden enfermarse por el calor al hacer actividades físicas cuando hace calor.

- Nunca deje a bebés, niños o mascotas en un automóvil estacionado, ni siquiera si las ventanas están abiertas.
- Vista a los bebés y niños con ropa suelta, ligera y de colores claros.
- Planifique las actividades al aire libre por la mañana o al atardecer.
- Báñese o dúchese con agua fresca.
- Busque atención médica inmediata si su hijo tiene síntomas de una enfermedad relacionada con el calor.

La salud de su familia es la prioridad de L.A. Care. Si tiene alguna pregunta o necesita más información, llame a **Servicios para los Miembros al 1.888.839.9909 (TTY 711)**. También puede llamar a la Línea de Enfermería al **1.800.249.3619 (TTY 711)** para hablar con un enfermero las 24 horas, 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.



# 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. Las cosas buenas o malas que suceden en el mundo, el trabajo, la familia o las situaciones de salud pueden provocarlo. El estrés a largo plazo puede ser dañino para su salud y sus relaciones. Los síntomas pueden incluir explosiones emocionales, irascibilidad, dolores de cabeza, tensión muscular, problemas para dormir y malestar estomacal. Conozca sus síntomas de estrés y los factores desencadenantes para comprender la situación que puede causarle ansiedad.

## P: ¿Cómo puedo manejar el estrés?

**R:** Reconocer sus síntomas y factores desencadenantes son los primeros pasos en el manejo del 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 relajarse.
- 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 siete a ocho horas cada noche. Evite beber demasiado alcohol o consumir drogas ilegales.

### Actividades de relajación

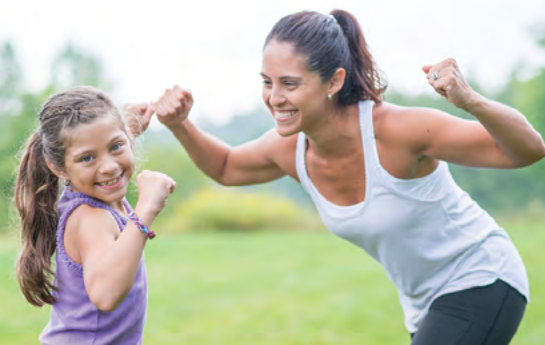
- Realice actividades relajantes que disfrute, como caminar, leer, tocar un instrumento o cuidar el jardín. El ejercicio también puede ayudar a aliviar el estrés y hacerle sentir más relajado.

## 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 le den una referencia para obtener ayuda adicional. También puede comunicarse con el socio de cuidado para los trastornos de la conducta de L.A. Care, **Carelon Behavioral Health** al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**).

## ¡La primera riqueza es la salud!

— Ralph Waldo Emerson





# Las renovaciones de Medi-Cal están de regreso: tome medidas hoy para mantener su cobertura

Actualizar su información de contacto ayudará al condado a usar la información más actualizada para su caso. Puede cambiar su información en línea en **benefitscal.com** o llamando al Departamento de Servicios Sociales Públicos (*Department of Public Social Services*, DPSS) del condado de Los Ángeles al **1.866.613.3777**.



Si recibe un paquete de renovación o un aviso solicitando más información, responda lo antes posible. Puede enviar la información por correo, teléfono, en persona o en línea. Si necesita ayuda para completar su paquete de renovación, utilice el enlace a continuación que enumerará las agencias en todo el condado de Los Ángeles con personal bilingüe que pueden brindar asistencia para la inscripción en Medi-Cal: **<http://publichealth.lacounty.gov/mch/choi/CHOIContractorListEngSp.pdf>**.

Si tiene alguna pregunta, necesita ayuda para acceder a su cobertura de Medi-Cal o si se suspendió su cobertura de Medi-Cal, comuníquese con el DPSS al **1.866.613.3777** o visite **benefitscal.com**.

Si usted obtiene Ingreso Social Suplementario (*Supplemental Security Income*, SSI), informe su cambio de dirección llamando al **1.800.772.1213** o comuníquese con su Oficina del Seguro Social local.

## ¿Qué es la intervención temprana?

La intervención temprana ayuda a los bebés y niños pequeños a alcanzar los hitos del desarrollo, que son cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a cierta edad. Habilidades como dar el primer paso, sonreír por primera vez y decir “adiós” con la mano son hitos del desarrollo.

Si su hijo no está alcanzando los hitos, hable con el médico de su hijo, comparta sus inquietudes y pregunte acerca de las pruebas de detección del desarrollo. Su hijo podría ser elegible para el programa de “Early Start” en el estado de California. Los equipos de coordinadores de servicios, proveedores de atención médica, especialistas en intervención temprana y terapeutas pueden evaluar y asesorar a su hijo para brindar servicios de intervención apropiados temprana a los niños elegibles para Early Start de California.

Si necesita ayuda para programar la próxima visita preventiva para niños de su hijo, comuníquese con **Servicios para los Miembros** de L.A. Care Health Plan al **1.888.839.9909**. Nuestros representantes están listos para ayudarle.



Para obtener más información sobre los servicios y referencias de Early Start de California, comuníquese al **1.800.515.BABY (1.800.515.2229)**.

# Llevar un registro del desarrollo de su hijo: ¡hay una aplicación para eso!

Como padre o cuidador de un niño pequeño, ¿alguna vez se ha preguntado si su desarrollo va por buen camino para su edad?



Los niños crecen tan rápido que puede ser difícil saber qué esperar. Afortunadamente, hay muchos recursos para guiarle en este viaje. La aplicación gratuita Sigamos el Desarrollo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*, CDC) puede mostrarle cómo los niños juegan, aprenden, hablan, se mueven a medida que crecen y también le ayuda a apoyar el desarrollo de su hijo.

Puede pensar en los hitos del desarrollo como una lista de verificación que representa lo que la mayoría de los niños pueden hacer alrededor de cierta edad. Sin embargo, es útil recordar que cada niño es único. No todos los niños alcanzarán los hitos al mismo tiempo, lo cual es normal. Los plazos son una guía para saber aproximadamente cuándo se espera que se desarrollen ciertas habilidades. La aplicación puede ayudar a señalar los hitos del desarrollo para que pueda hablar con el médico de su hijo en su próxima visita médica si cree que su hijo no está alcanzando los hitos.

## La aplicación Sigamos el Desarrollo de los CDC también ofrece:

- listas interactivas de verificación de hitos en inglés y español para niños de dos meses a cinco años
- fotos y videos que muestran cada hito y hacen que el seguimiento de su hijo sea fácil y divertido
- el resumen de los hitos de su hijo para compartir con otros, como el proveedor de atención médica de su hijo
- consejos y actividades que pueden ayudar al desarrollo de su hijo
- recordatorios de citas y pruebas de detección del desarrollo

Puede descargar la aplicación gratuita en [cdc.gov/MilestoneTracker](https://cdc.gov/MilestoneTracker).



Para obtener recursos adicionales en el condado de Los Ángeles, visite [HelpMeGrowLA.org](https://HelpMeGrowLA.org) o llame al **1.833.903.3972**. Help Me Grow LA promueve el desarrollo de los niños pequeños y el éxito de por vida al conectar a las familias con servicios y recursos de desarrollo que promueven el bienestar de sus hijos.

# ¡Educación de la salud solo para usted!

L.A. Care ofrece servicios de educación de la salud para sus miembros. No importa cuáles son sus necesidades de salud ni cómo desea obtener información; tenemos algo para usted.

## ¿Agenda ocupada?



Podemos hablar con usted por teléfono. Llame al Departamento de Educación de la Salud al **1.855.856.6943** (TTY 711).

## ¿Le gusta leer?



Tenemos materiales de educación de la salud en varios temas e idiomas.

Para obtener más información sobre la educación de la salud, visítenos en [lacare.org/healthy-living/health-resources/health-education](https://lacare.org/healthy-living/health-resources/health-education).



## Beneficios de farmacia de Medi-Cal



Los beneficios de farmacia de Medi-Cal ahora se administran a través del sistema de entrega de pago por servicio Medi-Cal Rx. Visite el sitio web de Medi-Cal Rx del Departamento de Servicios de Salud (*Department of Health Care Services, DHCS*) para obtener más información o visite el enlace de los Servicios de farmacia de L.A. Care: [lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services](https://lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services).



# Vacaciones de verano: el momento perfecto para visitar al dentista

Medi-Cal cubre chequeos dentales cada seis meses para niños y adolescentes, y a veces más. Muchos niños están fuera de sus rutinas normales cuando la escuela no está en sesión. Sin embargo, es importante seguir practicando buenos hábitos de salud bucal, como visitar al dentista. Además del cepillado y el uso de hilo dental en el hogar, los chequeos dentales de rutina ayudan a sus hijos a mantenerse saludables. Para encontrar un dentista de Medi-Cal cerca de usted, visite [SmileCalifornia.org/find-a-dentist](https://www.smilecalifornia.org/find-a-dentist) o llame al Centro de Servicio Telefónico al **1.800.322.6384** (TTY 711).

## Fotonovelas digitales interactivas para niños

¿Está buscando nuevas actividades educativas para sus hijos? Vea las fotonovelas interactivas de *Sonríe, California* en inglés y español en [SmileCalifornia.org](https://www.smilecalifornia.org) y [SonrieCalifornia.org](https://www.SonrieCalifornia.org).

Las fotonovelas son similares a los libros de historietas, ya que incluyen imágenes y siguen a los personajes a lo largo de una historia. Estas fotonovelas tienen un efecto de sonido de “cambio de página”, que le permite hojearlas de la misma manera que hojearía un libro de cuentos real. Leer una de las fotonovelas con su hijo es una excelente manera de aprender juntos sobre la importancia de la salud bucal. Para ver y leer las fotonovelas que se enumeran a continuación, visite [SmileCalifornia.org/Fotonovelas](https://www.smilecalifornia.org/Fotonovelas).

- **Primer diente, primer cumpleaños, primera visita (*First Tooth, First Birthday, First Visit*):** esta fotonovela ilustra la importancia de llevar a su bebé a una visita dental cuando le sale el primer diente o antes de su primer cumpleaños, lo que ocurra primero.
- **Sellado hoy para prevenir las caries (*Seal Today to Prevent Decay*):** esta fotonovela explica qué son los selladores molares y cómo ayudan a proteger los dientes de las caries.
- **Establezca su rutina de limpieza (*Set Your Clean Routine*):** esta historia muestra las rutinas de salud bucal de varios miembros de la familia para enseñar al



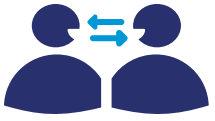
lector a establecer buenos hábitos de salud bucal, así como los servicios dentales cubiertos por Medi-Cal para todas las edades. Esta fotonovela interactiva está disponible en inglés, español, chino y vietnamita.

## Haga de la salud oral de los niños una prioridad

Las visitas regulares al dentista son tan importantes como las visitas regulares al médico. Siga estos consejos de salud bucal para mantener los dientes de sus hijos sanos:

1. Cepílese los dientes con pasta dental con flúor dos veces al día y use hilo dental una vez al día. Ayude a su hijo a cepillarse los dientes si es necesario. Cepille los dientes de leche nuevos dos veces al día.
2. Beba agua del grifo que contenga flúor.
3. Limite los dulces y otros alimentos pegajosos como las palomitas de maíz.
4. Visite a su dentista por lo menos una vez al año. Los niños pequeños también necesitan visitas al dentista.
5. Hable con su dentista o médico acerca de poner barniz de flúor en los dientes de su hijo.
6. Pídale al dentista de su hijo que aplique selladores dentales cuando corresponda.

Para recursos adicionales e información sobre su beneficio dental de Medi-Cal, visite [SmileCalifornia.org](https://www.smilecalifornia.org).



# Nosotros hablamos su idioma

L.A. Care tiene un programa de Asistencia con el idioma para ayudarle a hablar con su médico o proveedores de atención médica en su idioma preferido. Este servicio es sin costo alguno.

A través del programa de Asistencia con el idioma, puede:

- Usar un intérprete cuando hable con su médico o cualquier proveedor de atención médica. No necesita usar familiares o amigos como intérpretes.
- Usar un intérprete para hablar con un representante de L.A. Care.
- Recibir materiales escritos de L.A. Care en su idioma.
- Pedir que le lean los materiales en su idioma

Para acceder a los servicios de interpretación, 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 semana, incluso los días festivos. Llame con al menos diez a quince días de anticipación si desea solicitar un intérprete en persona o de lenguaje de señas para su cita con el médico sin costo alguno.



Además, recuerde llamarnos para informarnos qué idioma prefiere hablar y leer, así como su raza y origen étnico. Esta información está protegida y se usa solo para mejorar los servicios que le brindamos. Tenga la seguridad de que L.A. Care se compromete a proteger su información privada. No se utilizará para decidir sus beneficios de atención médica, su cobertura o el costo de la cobertura.



## ¡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, Twitter, Instagram y LinkedIn.



## Community Resource Center

# ¡Visite su Centro Comunitario de Recursos local!

Los Centros Comunitarios de Recursos (*Community Resource Centers, CRC*) de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan estamos aquí para servirle. Disfrute de nuestras clases de salud y bienestar en persona que son divertidas, gratuitas y abiertas a todos. Tendrá acceso a una variedad de recursos comunitarios y de atención médica, como clases de salud, nutrición y acondicionamiento físico.

Recuerde que también puede unirse a clases en línea gratuitas a demanda, como clases de ejercicio, cocina saludable y mucho más, en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed). Llame al **1.877.287.6290** para obtener más información o visítenos para que nuestro personal del CRC pueda ayudarle a obtener los servicios que necesita.

### Construyendo comunidades activas, saludables e informadas al proporcionar:



Despensas de comida gratis



Vinculación con programas de asistencia



Wi-Fi gratis para servicios de telesalud



Apoyo de inscripción para Medi-Cal y otros programas de cobertura médica



# ¡L.A. Care busca miembros para que se unan al Grupo de Participación Comunitaria!

¿Desea ayudar a mejorar la atención médica de su familia?



¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar los servicios de salud para sus miembros? Si contestó que sí, ¡entonces L.A. Care quisiera invitarle a unirse al Grupo de Participación Comunitaria (*Community Engagement Group*, CEG)!

Como miembro del CEG, usted recibirá información sobre programas de L.A. Care, capacitaciones sobre temas de salud y habilidades para ayudarle a ser un/a defensor/a de su comunidad. ¡Lo mejor de todo es que conocerá a otros miembros que quieren marcar la diferencia para mejorar la atención médica de más de dos millones de miembros de L.A. Care en el condado de Los Ángeles!



Si le interesa unirse al CEG o tiene preguntas, envíe un correo electrónico a [coeadvisory@lacare.org](mailto:coeadvisory@lacare.org).

## 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 en línea gratis. Para ingresar a la función de hablar por chat con un enfermero, visite [lacare.org](http://lacare.org) e inicie sesión en "Ingreso para miembros".





# 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](https://www.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.
- 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 de 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.
- Cómo presentar una queja

## Programas especiales

L.A. Care ofrece los siguientes programas especiales:

- **Los programas de mejora de la calidad mejoran la calidad** equitativa 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 equitativos y decidir qué deberíamos cambiar.
- **Los Programas de Administración de la Atención Médica** son para los miembros que tienen necesidades médicas difíciles.

## Cómo se toman las decisiones sobre su atención médica

- La forma en la que los médicos y el personal toman decisiones sobre su atención médica con base 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 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.

# 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 dos 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 en **lacare.org**.



## Números de teléfono importantes

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? Consulte 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 Medicare Plus

**1.833.522.3767** (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. – 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 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

#### Carelon Behavioral Health

**1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**)

**carelonbehavioralhealth.com**

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

#### TelaDoc®

**1.800.835.2362** (TTY 711)

(Hable con un médico para necesidades de 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**



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Pregúntele al médico: cómo lidiar con el estrés | 2
- Llevar un registro del desarrollo de su hijo | 4
- El momento perfecto para visitar al dentista | 6
- Infórmese sobre su cobertura | 10
- ¡Y mucho más!

VERANO 2023

**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	توضيح الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاقصل بـ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). تتوفر أيضاً 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	Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգախաբեք <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711): Կան նաև օգնական փոփոցներ ու ծառայություններ հարմարավորմանը ունեցող անհանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատպիով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Ձանգախաբեք <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:
Cambodian	ចំណាំ: បើអ្នកត្រូវការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនមានការ រាងកាយ មិនពិការ ដូចជា ឯកសារ សរសេរ ជាអក្សរ ធំ សម្រាប់ ជនពិការភ្នែក ឬ ឯកសារ សរសេរ ជាអក្សរ ធំ ម្តង ក៏អាច ក៏បានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទ លេខ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711)។ សេវាកម្ម ទាំងនេះ មិនគិតថ្លៃ ឡើយ។
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، نیز 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 दस्तावेज उपलब्ध हैं। <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।
Hmong	CEEV 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. 접하지 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: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໄດ້ທາງດ້ວຍ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). ຍັງມີຄືວາງມູມຊ່ວຍເຫຼືອຂອງການບວກັບພິການ ເຊັ່ນ ຕອກະສານບວກັບອັກສອນບວກັບໂຕອັກສອນໃຫຍ່ ໃຫ້ໄດ້ທາງດ້ວຍ <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). ການບວກັບການບວກັບບໍ່ຕ້ອງເຮັດຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.
Mien	LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiexm longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-poke bun hluo mbiute aengx caux aamz mborqy benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx <b>1.888.839.9909</b> (TTY: 711). Naav deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-hen tengx mv 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 ਬੁਰਲੇ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ 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). Также 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 que se proporciona 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.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 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.

**Declaración de no discriminación y accesibilidad**

L.A. Care cumple con todas las leyes estatales y federales de derechos civiles aplicables y no discrimina ilegalmente, no excluye a las personas ni las trata diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana  
lacare.org

©2023 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.