



L.A. Care  
Covered™

INVIERNO 2021

stay  
well

Un boletín informativo para los miembros de L.A. Care Covered™

## Mejore su vida

Un año nuevo saludable es un año nuevo feliz. Empiece bien el año convirtiéndose en una versión más saludable de usted. Siempre es una gran idea tener un plan para mejorar su vida.

### Aquí tiene cinco cambios fáciles y realistas que puede hacer en su vida este año:

- 1. Haga lo que le gusta.** La vida puede ser ajetreada. A veces puede parecer que no tenemos tiempo para hacer las cosas que realmente nos gusta, pero será más feliz si dedica su tiempo a hacer cosas que tengan un significado para usted. Quizás le guste el arte o la jardinería o la tutoría de niños. Dedique tiempo a alimentar sus pasiones.
- 2. Duerma lo suficiente.** Dormir bien es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Desempeña un papel importante en su salud física y mental. La mayoría de los adultos necesitan dormir entre siete y ocho horas por noche. Las necesidades de los niños varían según la edad.
- 3. Haga ejercicio con regularidad.** La actividad física regular puede mejorar su fuerza muscular y aumentar su resistencia. Esta ayuda a controlar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y a controlar el peso y los niveles de azúcar en sangre. También puede mejorar el estado de ánimo y ayudarle a dormir mejor.
- 4. Beba alrededor de ocho vasos de agua por día.** Mantenerse hidratado es uno de los hábitos más saludables que puede adoptar. Las células, los tejidos y los órganos de su cuerpo necesitan agua para funcionar apropiadamente. De hecho, el agua constituye alrededor del 60% del peso corporal.
- 5. Coma muchas frutas y verduras.** Una dieta saludable es una parte importante para darle al cuerpo el combustible que necesita para ayudar a prevenir enfermedades. Las frutas y las verduras deben ocupar aproximadamente la mitad de su plato en cada comida.





# La Inscripción Especial ya está abierta

¿Sabía que ciertos eventos de vida le hacen elegible para solicitar L.A. Care Covered™?

La Inscripción Especial es un período en el que usted puede solicitar cobertura médica fuera del Período de Inscripción. (El Período de Inscripción para el 2021 termina el 31 de enero).

## Es posible que pueda solicitar cobertura médica si experimenta alguno de estos eventos de vida calificados:

✓ **Pérdida de la cobertura médica.**

Por ejemplo, si ya no es elegible para Medi-Cal o si pierde la cobertura médica a través de su trabajo.

✓ **Cambios en los ingresos.**

Por ejemplo, si ya está recibiendo ayuda para pagar la prima de su seguro y sus ingresos disminuyen, es posible que pueda obtener ayuda adicional.

✓ **Hacerse ciudadano, obtener la nacionalidad o convertirse en una persona que resida legítimamente en el país.**

Este acontecimiento se aplica solo a las personas que anteriormente no eran ciudadanos o personas que residían legítimamente en el país.

✓ **Casarse o comenzar una relación de pareja doméstica.**

✓ **Tener un hijo o adoptar un hijo.**

Esto también incluye recibir un hijo en cuidado de crianza temporal o la colocación de un hijo en adopción o en un hogar de cuidado de crianza temporal.

Estos son solo algunos de los eventos de vida calificados más comunes. Llame a uno de nuestros Especialistas en Inscripciones al **1.855.222.4239** (TTY 711) para obtener más información sobre la inscripción especial.



# Maneje el estrés y siéntase mejor

Es difícil evitar el estrés. El trabajo, el dinero, los acontecimientos actuales y las complicaciones de la vida cotidiana son solo algunas de las cosas que pueden causar estrés. Si bien el estrés puede ser beneficioso, demasiado puede ser perjudicial. El estrés crónico o a largo plazo está relacionado con varias condiciones de salud como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes, depresión y ansiedad.

Es importante aprender a manejar el estrés para que no le abrume. El primer paso es reconocer las señales de su cuerpo. Estos pueden incluir dolores de cabeza, falta de concentración o sensación de nerviosismo. Una vez que identifique estos signos, trabaje para contrarrestar sus efectos. Algunas personas se benefician de la respiración profunda, salir a caminar o escribir sus pensamientos.

Sea lo que sea que funcione para usted, haga del cuidado de sí mismo parte de su rutina diaria. Tómese un tiempo para hacer ejercicio, comer alimentos saludables y dormir bien. Esto le ayudará a ser más resistente al estrés de la vida.

Los expertos también recomiendan mantenerse socialmente conectados. Estar en contacto con familiares y amigos puede combatir el estrés y la depresión. Las videollamadas y otras tecnologías hacen que mantenerse en contacto sea más fácil que nunca.



Si puede, intente también ver los problemas de otra manera. Los expertos llaman a esto “reencuadre”. ¿Atrapado en el tráfico? Puede ser una oportunidad para disfrutar de la música o ponerse al día con un podcast. Practique el reencuadre de la situación y probablemente mejorará con el tiempo.

Por último, si el estrés está afectando su bienestar, visite a su proveedor de atención primaria (*Primary Care Provider, PCP*) o comuníquese con Beacon Health Options al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos. En caso de emergencia, llame al **911**.

Fuente: Instituto Nacional de la Salud

## ¡Nuevas opciones de facturación y pago!

A L.A. Care le complace presentar nuestras nuevas opciones de facturación de las primas y de pagos. Hemos trabajado diligentemente para hacer que el proceso de facturación y de pago sea mejor y más fácil para usted.

### ¿Qué hay de nuevo?

- Es más fácil para usted inscribirse para pagos recurrentes.
- Existe un proceso más sencillo para realizar pagos únicos.
- Hay acceso a la opción de pago por móvil.
- Con capacidad para almacenar múltiples métodos de pago.
- Tiene el control de cuándo y cómo realizar su pago.

Consulte las nuevas funciones accediendo a su cuenta de L.A. Care Connect en [lacare.org](https://lacare.org).

## No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe

¿Sabía que la temporada de gripe puede durar hasta mayo?



¡Sí, es verdad! Eso significa que usted o sus seres queridos aún podrían contraer la gripe. La buena noticia es que no es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe. Es fácil y gratis para los miembros de L.A. Care. Simplemente visite a su médico o vaya a la farmacia y muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care. Asegúrese de llamar a su médico antes de ir, ya que es posible que necesite una cita.





## Cuide su corazón en el Día de San Valentín

En febrero se celebra el Día de San Valentín y el Mes Nacional del Corazón. Es una excelente oportunidad para comprometerse a llevar un estilo de vida saludable y hacer pequeños cambios que podrán ayudarle a tener un corazón sano toda la vida. Llevar un estilo de vida saludable puede ayudarle a mantener su presión arterial, colesterol y niveles de azúcar en sangre dentro de los valores normales y a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y ataques cardíacos.

### Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia

- **Programe un chequeo con su médico.** Es importante programar chequeos regulares aunque no esté enfermo. Trabaje junto con su médico y su equipo de atención médica para establecer objetivos que le ayudarán a mejorar su salud cardíaca.
- **No fume.** Fumar aumenta considerablemente el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Si no fuma, no empiece a hacerlo. Si fuma, dejar el hábito disminuirá el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Su médico puede sugerirle distintas maneras de ayudarle a dejar de fumar.
- **Limite el consumo de alcohol.** Evite beber demasiado alcohol, ya que puede aumentar su presión arterial. Los hombres deben consumir como máximo dos bebidas alcohólicas al día y las mujeres solo una.

¡Pase un feliz **Día de San Valentín** y recuerde que **L.A. Care Covered™** ayuda a usted y a su familia a mantenerse saludables! Si tiene preguntas sobre la salud cardíaca o necesita más información, llámenos al **1.855.270.2327** (TTY 711).

Fuente: [cdc.gov](http://cdc.gov)



## Su hijo puede tener una gran sonrisa



Febrero es el Mes de la Salud Dental Infantil. Los dientes de su hijo merecen la mejor atención para mantenerlos saludables año tras año. Una gran sonrisa empieza por un bebé con dientes sanos. Comience a cuidar los dientes de su bebé tan pronto como aparezcan. Enséñele a su hijo buenos hábitos para que mantenga su salud bucal.

L.A. Care está asociado con LIBERTY Dental Plan para proporcionar cobertura a los miembros de L.A. Care Covered™ menores de 19 años. LIBERTY Dental Plan proporciona servicios dentales pediátricos a través de su amplia red de proveedores dentales. Visite el sitio web de LIBERTY Dental Plan en [libertydentalplan.com](http://libertydentalplan.com) para encontrar un dentista disponible o llame al **1.888.700.5243** (TTY 711).

# Un poco de información puede servir de mucho

Todos tenemos necesidades individuales. L.A. Care a veces hará preguntas para ayudarnos a comprender las necesidades particulares de nuestros miembros, como “¿cuál es su raza?” o “¿cuál es su idioma preferido por escrito o hablado?”. Compartir esta información siempre es voluntario, pero ayuda a L.A. Care a comprender mejor sus necesidades, crear nuevos programas y mejorar los servicios para todos los miembros. La ley estatal obliga a L.A. Care a obtener información sobre raza, etnia y preferencias de idioma. También es posible que le hagamos preguntas sobre orientación sexual o si tiene una discapacidad. Compartir esta información con L.A. Care es opcional, pero puede ayudarle a recibir la atención que necesita, cuando la necesita.

También puede ayudarnos a saber si necesita acceso a servicios, como recibir materiales por escrito en el idioma o formato de su preferencia. También puede recibir acceso a 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. Tal vez se pregunte: “¿Está segura mi información?” La respuesta es sí. L.A. Care valora y protege su privacidad y solo tiene permitido usar o divulgar esta información para fines limitados a usuarios autorizados. Su privacidad es tan importante para nosotros como su salud.



Recuerde: la información que proporciona nunca se utiliza para denegar cobertura o beneficios. L.A. Care no usa los datos demográficos de los miembros para realizar suscripciones de seguros, establecer tarifas ni determinar beneficios. Su raza, etnia y preferencias de idioma solo se utilizan para ayudarnos a brindarle atención médica adaptada a sus necesidades individuales.

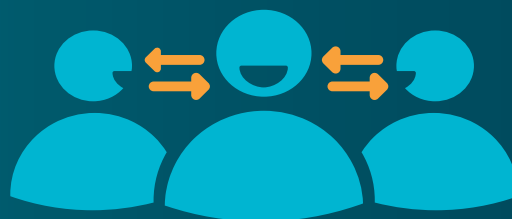
Si tiene preguntas sobre el uso de la información personal o desea proporcionar información actualizada, llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711)** para obtener ayuda.

## ¿Necesita ayuda para obtener atención en su idioma?

Usted tiene derecho a contar con servicios gratuitos de interpretación, incluso al Lenguaje de Señas Americano.

L.A. Care Covered™ brinda estos servicios las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es importante usar los servicios de un intérprete profesional en su cita médica. No debe llevar como intérpretes a amigos, familiares ni niños, excepto en una emergencia.

Para solicitar los servicios de un intérprete para las consultas de salud, llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711)** al menos 10 días hábiles antes de su cita.



# ¡Los Centros Comunitarios de Recursos están abiertos nuevamente!



## Community Resource Center

El otoño pasado, L.A. Care anunció una asociación única con Blue Shield of California Promise Health Plan para abrir nuevos Centros Comunitarios de Recursos en todo el Condado de Los Ángeles. Nos complace anunciar que los Centros de Recursos ahora están abiertos para servicios selectos solo con cita previa, para garantizar la salud y seguridad de los visitantes y el personal. Hemos modificado la experiencia de nuestros centros para cumplir las recomendaciones de salud pública, incluido el uso de mascarillas, el distanciamiento social, los escáneres de temperatura, la limpieza frecuente y más. Para obtener más información sobre los Centros Comunitarios de Recursos, incluido cómo hacer una cita, visite [activehealthyinformed.org](https://www.activehealthyinformed.org).



Para acceder a estas clases gratuitas a pedido en línea, visite [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed).

- Entrenamiento y Clases de Ejercicio (Yoga, Zumba, etc.)
- Clases de Educación de la Salud
- Clases de Nutrición y Cocina Saludable
- Clases para Niños y Familias

## ¡Robo de identidad médica: protéjase!

Usted podría convertirse en una víctima del robo de identidad médica si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social. Una vez que otra persona los obtenga, puede usar la información para ir al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas a su nombre. El robo de identidad médica también puede afectar su calificación de crédito y dañar su salud. Si su expediente médico tiene información falsa, usted podría recibir un tratamiento equivocado.

### Aquí se indican algunas de las formas en las que puede protegerse del robo de identidad médica:

- ✓ No confíe en desconocidos que le ofrezcan servicios médicos gratuitos o con descuento.
- ✓ Archive los documentos y destruya lo que no necesita.
- ✓ Conserve los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- ✓ Nunca comparta sus datos con personas que dicen que son cobradores. Si realmente son cobradores, ya deberían tener su información.
- ✓ Revise sus facturas médicas y estados de cuenta. Revise que no haya artículos o servicios que usted no recibió. Si ve algo raro o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica.



Si tiene preguntas acerca de su factura o si cree que hay un error, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.855.270.2327 (TTY 711)**.



# Números de teléfono importantes

**L.A. Care Covered™**  
1.855.270.2327 (TTY 711)

**Centro de Recursos Familiares de L.A. Care**  
1.877.287.6290

**Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care**  
(para informar un fraude o abuso)  
1.800.400.4889

**Servicios de idiomas e interpretación de L.A. Care**  
1.855.270.2327 (TTY 711)

**Línea de Enfermería de L.A. Care**  
(para obtener consejos médicos que no sean de emergencia)  
1.800.249.3619 (TTY 711)

**Beacon Health Options**  
(cuidado para los trastornos de la conducta)  
1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)



¿Le gustaría recibir el boletín Stay Well por correo electrónico?

Inscríbese ahora en [lacare.org/stay-well](http://lacare.org/stay-well).  
¡Es así de fácil!

## Declaración de no discriminación y accesibilidad

L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

L.A. Care Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.



## Servicios de asistencia en su idioma

- English** Free language assistance services are available. You can request interpreting or translation services, information in your language or in another format, or auxiliary aids and services. Call L.A. Care at **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
- Spanish** Los servicios de asistencia de idiomas están disponibles de forma gratuita. Puede solicitar servicios de traducción e interpretación, información en su idioma o en otro formato, o servicios o dispositivos auxiliares. Llame a L.A. Care al **1.855.270.2327 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
- Arabic** (TTY 711) **1.855.270.2723** على الرقم L.A. Care به خدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم **1.855.270.2723** على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
- Armenian** Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանչական կամ թարգմանչական ծառայություններ, Ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care **1.855.270.2327** 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 **1.855.270.2327 (TTY 711)**，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。上述電話均為免費。
- 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 L.A. Care به شماره **1.855.270.2723 (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 दुभाषिया या अनुवाद सेवाओं, आपकी भाषा या किसी अन्य प्रारूप में जानकारी, या सहायक उपकरणों और सेवाओं के लिए अनुरोध कर सकते हैं। आप L.A. Care को **1.855.270.2327 (TTY 711)** नंबर पर फोन कर, 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 ntaub txhais ua lus lossis txhais ua ntawv rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab khoom pab thiab lwm yam kev pab cuam. Hu rau L.A. Care ntawm tus xov tooj **1.855.270.2327 (TTY 711)**, tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib vij thiab suab nrog cov hnub so tib si, tus xov tooj no hu dawb xwb.
- Japanese** 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 **1.855.270.2327 (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។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយផ្សេងៗ និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ **1.855.270.2327 (TTY 711)** បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបកប្រែឥតគិតថ្លៃឡើយ។
- 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, **1.855.270.2327 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
- Lao** ພາສາອັງກິດ ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາ ຫຼື ບັນຍາຍສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເລື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການອື່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍ **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
- Panjabi** ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰਾ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ **1.855.270.2327 (TTY 711)** ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ 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 **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
- Thai** มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ขอมูลในภาษาหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.



**L.A. Care**  
*Covered*<sup>™</sup>

**En esta edición**

Mejore su vida .....	1	Un poco de información puede servir de mucho .....	5
La Inscripción Especial ya está abierta .....	2	¿Necesita ayuda para obtener atención en su idioma? .....	5
Maneje el estrés y siéntase mejor .....	3	¡Los Centros Comunitarios de Recursos están abiertos nuevamente! .....	6
¡Nuevas opciones de facturación y pago! .....	3	Robo de identidad médica: protéjase .....	6
No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe .....	3	Números de teléfono importantes .....	7
Cuide su corazón en el Día de San Valentín .....	4		
Su hijo puede tener una gran sonrisa .....	4		

INVIERNO 2021

**stay**  
*well*

Un boletín informativo para los miembros de L.A. Care Covered<sup>™</sup>

PRSRT STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
Anaheim, CA  
Permit No. 288

**¡Feliz Año Nuevo!**

