



¡Año nuevo, vida nueva!

Con el inicio de un nuevo año, solemos hacer planes para tener una vida más saludable. Es un buen momento para reorganizar nuestra rutina, comenzar de nuevo y dejar atrás los hábitos poco saludables. A continuación, le brindamos algunos consejos para ayudarle a identificar áreas en las que podría mejorar para lograr un éxito duradero y una mejor salud:

- **Abandone los hábitos poco saludables.** Si fuma, póngase en acción para dejar de hacerlo. Si necesita ayuda para dejar de fumar, L.A. Care puede ayudarle. Llame a **Educación de la Salud** al **1.855.856.6943** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m., para obtener información sobre talleres en persona y programas y recursos autoguiados en línea. Hable con su médico sobre los medicamentos cubiertos por su plan de salud que pueden ayudarle a dejar de fumar. Limite el consumo de alcohol.
- **Póngase metas sencillas.** Divida las metas en partes pequeñas que pueda lograr fácilmente. Propóngase bajar 1-2 libras por semana, en lugar de 20 libras al mes. Camine o corra 20 minutos por día para entrenar gradualmente hasta alcanzar la meta de caminar o correr una maratón.
- **Coma sano.** Haga una limpieza en los armarios y el refrigerador. Deshágase de los bocadillos y alimentos con muchas calorías y azúcar, como las papas fritas y los refrescos. Compre alimentos más saludables, como frutas y verduras, carnes con proteínas magras y lácteos. Para sus bocadillos, elija opciones como pavo, palomitas de maíz, apio y zanahoria, o yogur con bajo contenido de grasa. Beba más agua y menos bebidas azucaradas.
- **¡Póngase en movimiento!** No es necesario que se inscriba en un gimnasio, puede salir a caminar durante el almuerzo o después de la cena para



hacer ejercicio. Haga alguna actividad física que le divierta todos los días. Es más probable que pueda mantener la constancia si la disfruta. Los Centros de Recursos Comunitarios (*Community Resource Centers, CRC*) de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan ofrecen clases virtuales de Zumba y otros ejercicios. Para obtener más información, visite lacare.org o llame al **1.877.287.6290** (TTY **711**).

- **Acuéstese a un horario razonable.** El sueño es importante para sentirnos bien y recuperados físicamente, y para la concentración. Dormir aumenta nuestra energía. Fije un horario regular para acostarse, que le permita dormir 7-8 horas de sueño profundo. No use dispositivos electrónicos antes de acostarse, como teléfonos celulares, la televisión, computadoras portátiles, etc., ya que estimulan la actividad cerebral y hacen que sea más difícil dormirse.

Asegúrese de coordinar una cita para realizarse un chequeo anual con su médico. Mantenernos saludables es una de las mejores decisiones que podemos tomar para el nuevo año. ¡Comience a cuidar su salud hoy mismo!

¡Visite la nueva plataforma de bienestar!

¿Ha visitado *My Health in Motion*™, el sitio de salud y bienestar en línea de L.A. Care? Si desea dejar de fumar, bajar de peso o controlar el estrés, ¡tenemos algo para usted!



My Health in Motion™ tiene información y recursos para ayudarle a cumplir con sus metas relacionadas con la salud. Por favor, inicie sesión en **lacare.org**. Vaya a "Member Sign in" (Inicio de sesión para miembros) y haga clic en la solapa "*My Health In Motion*". Encontrará:

- Una evaluación de bienestar, seguida por un informe de salud personal
- Herramientas para realizar un seguimiento de la salud y la capacidad de conectarse con dispositivos como Fitbit
- Talleres de salud interactivos en línea
- Un programa integral de consejeros de salud
- Una biblioteca con información sobre la salud
- ¡Y mucho más!



Si tiene preguntas o necesita ayuda con *My Health in Motion*™, llame al **Departamento de Educación de la Salud** de L.A. Care al **1.855.856.6943** (TTY 711), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Distinción a la Atención Médica Multicultural del NCQA en 2021



El Comité Nacional de Control de Calidad (*National Committee for Quality Assurance, NCQA*) premió a L.A. Care Health Plan con la Distinción a la Atención Médica Multicultural (*Multicultural Health Care Distinction, MHC*) en 2021. L.A. Care recibió esta distinción por primera vez en 2013 y, desde entonces, la ha ganado cada dos años.

¿Qué significa?

- Significa que fuimos reconocidos como una organización que realiza una labor excepcional al brindar servicios de atención médica cultural y lingüísticamente comprensivos.
- También significa que estamos luchando activamente para reducir las disparidades en la atención médica.



Este reconocimiento es un honor y un privilegio para L.A. Care. Estamos ansiosos por seguir brindando servicios a nuestros miembros con una amplia diversidad cultural y lingüística del condado de Los Ángeles.



Manténgase saludable: examínese

¿Ya se enteró? ¡Las pruebas para el cáncer colorrectal, o cáncer de colon, ahora se recomiendan a partir de los **45 años!** Las pruebas de detección del cáncer salvan vidas. La mayoría de las personas con cáncer de colon se sienten bien. Esto significa que debe examinarse aunque se sienta bien.



- Hágase la prueba de detección aunque no tenga antecedentes familiares.
- La prueba de detección puede ayudar a detectar problemas antes de que se conviertan en cáncer.
- El cáncer es más fácil de tratar cuando se detecta temprano.

¡No postergue su atención médica! Hay muchas opciones **GRATUITAS** para realizarse una prueba de cáncer colorrectal. Llame a su proveedor de atención médica hoy mismo para preguntarle qué prueba de detección es la adecuada para usted. Las opciones incluyen:

- Una colonoscopia.
- Una prueba de heces que se realiza en la privacidad de su hogar.
- ¡Y otras pruebas!

Examínese no solo por usted, sino también por su familia. ¡Podría salvarle la vida!

Protéjase de la gripe

Los índices de gripe del año pasado fueron más bajos que otros años. Es probable que esto se deba a las medidas preventivas contra la COVID-19, como usar mascarilla, respetar la distancia social y lavarse las manos.

Mantenga los hábitos saludables durante esta temporada de gripe del siguiente modo

- Vacúnese contra la gripe.
- Lávese las manos o use desinfectante para manos con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Siga las pautas locales sobre el uso de mascarilla y el distanciamiento social contra la COVID-19.

Si todavía no recibió su vacuna antigripal **GRATUITA** esta temporada de gripe, ¡vacúnese hoy mismo! Simplemente vaya a su médico o su farmacia local, y muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care.



Un poco de información puede servir de mucho

Todos tenemos necesidades diferentes. L.A. Care a veces hace preguntas que nos ayudan a comprender las necesidades particulares de nuestros miembros, como por ejemplo: “¿Cuál es su raza?” o “¿Cuál es su idioma preferido para hablar o escribir?”. Compartir esta información es siempre una decisión voluntaria, pero ayuda a L.A. Care a comprender mejor sus necesidades, crear programas nuevos y mejorar los servicios para todos los miembros.

La legislación estatal exige que L.A. Care recopile información acerca de la raza, el origen étnico y las preferencias idiomáticas. También es posible que le preguntemos sobre su orientación sexual o si tiene alguna discapacidad. Compartir esta información con L.A. Care es opcional, pero puede ayudarle a recibir la atención médica que necesite, cuando la necesite.

También puede ayudarnos a saber si usted necesita acceso a los servicios, como recibir los materiales escritos en su idioma o formato preferido. También puede acceder a nuestros servicios de interpretación sin costo, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluido el lenguaje de señas americano. Quizás se pregunte: “¿Mi información está segura?”. La respuesta es sí. L.A. Care valora y protege su privacidad, y solo está permitido usar o divulgar esta información para fines limitados a los usuarios autorizados. Para nosotros, su privacidad es tan importante como su salud.

Recuerde que la información que proporcione nunca se utilizará para denegar la cobertura o los beneficios. L.A. Care no usa los datos demográficos de los miembros para evaluar riesgos a fin de decidir la suscripción del seguro, establecer las tarifas ni determinar los beneficios. Su raza, su origen étnico y sus preferencias idiomáticas solo se usan para brindarle una atención médica a la medida de sus necesidades individuales.

¿Tiene alguna pregunta acerca del uso de su información personal o desea brindarnos información actualizada? Llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, para recibir ayuda.



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.

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 denominada Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**. También encontrará información sobre los límites o topes, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones a la cobertura de medicamentos, el proceso para solicitar medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos para usar el Formulario.

Los Centros de Recursos Comunitarios organizan clínicas móviles de vacunación contra la gripe



Community Resource Center

Para prepararse para la temporada de gripe, Los Centros de Recursos Comunitarios de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan realizaron 10 clínicas de vacunación contra la gripe con acceso en automóvil y caminando en distintos lugares del condado de Los Ángeles. Del 30 de septiembre al 5 de noviembre, miles de personas – miembros y no miembros – mayores de 3 años se arremangaron para recibir una vacuna antigripal gratuita.

Dado que la pandemia de COVID-19 sigue afectando a nuestras comunidades, vacunarse contra la gripe es más importante que nunca, en especial cuando muchas personas están regresando a la escuela y al trabajo.



Para obtener más información sobre Los Centros de Recursos Comunitarios, llame al **1.877.287.6290 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m., o visite **[activehealthyinformed.org](https://www.activehealthyinformed.org)**.

Ácido fólico y vacunas antigripales durante el embarazo

Las mujeres embarazadas, o que estén buscando un embarazo, deberían tomar 400 mcg de ácido fólico (unza vitamina B) todos los días. El ácido fólico puede prevenir anomalías congénitas y contribuir al crecimiento cerebral del bebé antes de nacer.

Algunos ejemplos de alimentos con un alto contenido de ácido fólico son las verduras de hojas verdes y los cereales fortificados para el desayuno. La mayoría de las vitaminas diarias también tienen ácido fólico.

L.A. Care también desea recordarles a nuestras miembros embarazadas que las vacunas antigripales son seguras para las mujeres embarazadas y pueden proteger al bebé contra la gripe. Vacúnese GRATIS contra la gripe en el consultorio de su médico, en una farmacia o en un evento local de vacunación contra la gripe.



Visite **[lacare.org/flu](https://www.lacare.org/flu)** para obtener más información. Para obtener más información sobre los programas de L.A. Care para mujeres embarazadas, visite **[lacare.org/pregnancy](https://www.lacare.org/pregnancy)**.

Conozca sus derechos y responsabilidades

Como miembro de L.A. Care, usted tiene derecho a...

Ser tratado con respeto y cortesía.

- Tiene derecho a que los proveedores y el personal del plan de salud lo traten con respeto y cortesía.
- Tiene derecho a no sufrir consecuencias de ningún tipo al tomar decisiones sobre su atención médica.

Gozar de privacidad y confidencialidad.

- Tiene derecho a tener una relación confidencial con su proveedor y a que se respete el carácter confidencial de su expediente médico.
- También tiene derecho a recibir una copia de su expediente médico y a solicitar que se le hagan las correcciones necesarias.
- Si es menor de edad, tiene derecho a recibir ciertos servicios que no requieren la autorización de sus padres.

Escoger y participar en la atención médica que recibe.

- Tiene derecho a recibir información sobre su plan de salud, sus servicios, sus médicos y demás proveedores.
- También tiene derecho a conseguir citas en un tiempo razonable.
- Tiene derecho a hablar francamente con su médico acerca de todas las opciones de tratamiento para su condición, independientemente del costo o la cobertura de los beneficios, y a participar en la toma de decisiones sobre su atención médica.
- Tiene derecho a rechazar un tratamiento y a pedir una segunda opinión.
- Tiene derecho a decidir qué tipo de atención quiere recibir en caso de que tenga una enfermedad o lesión que ponga en peligro su vida.

Recibir servicio al cliente en forma oportuna.

- Tiene derecho a esperar 10 minutos como máximo para hablar con un representante de servicio al cliente durante el horario de atención habitual de L.A. Care.

Plantear sus inquietudes.

- Tiene derecho a quejarse sobre L.A. Care, los planes de salud y los proveedores con los que trabajamos, o sobre la atención médica que recibe, sin temor a perder sus beneficios.
- L.A. Care le ayudará con el proceso. Si no está de acuerdo con una decisión, tiene derecho a apelarla, es decir, a solicitar una revisión de la decisión.
- Tiene derecho a cancelar la membresía en su plan de salud cuando usted lo desee. Como miembro de Medi-Cal, tiene derecho a solicitar una Audiencia Imparcial del Estado.

Servicio fuera de la red de proveedores de su plan de salud.

- Tiene derecho a obtener servicios fuera de la red de su plan de salud en caso de emergencia o de urgencia, y a recibir servicios de planificación familiar y para enfermedades de transmisión sexual.
- Tiene derecho a recibir tratamiento de emergencia de la siguiente manera:
 - **Miembros de Medi-Cal y Cal MediConnect:** Los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos a toda hora, en cualquier lugar de los Estados Unidos, México y Canadá. Para los servicios cubiertos por Medicare, las emergencias NO están cubiertas fuera de los Estados Unidos y sus territorios.

Para la atención de emergencia cubierta por Medicare proporcionada fuera de los Estados Unidos y sus territorios que no está cubierta por Medi-Cal, usted puede recibir una factura del proveedor.

- **Miembros de PASC-SEIU:** Los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier lugar.

Servicio e información en su idioma.

- Tiene derecho a solicitar los servicios de un intérprete sin costo. Tiene derecho a obtener toda la información para miembros en su idioma o en otro formato (como audio o letra grande).

Conocer sus derechos.

- Tiene derecho a recibir información sobre sus derechos y responsabilidades.
- Tiene derecho a hacer recomendaciones sobre estos derechos y responsabilidades.

Como miembro de L.A. Care, usted tiene la responsabilidad de...

Actuar de manera cortés y respetuosa.

- Tiene la responsabilidad de tratar a su médico, a todos los proveedores y al personal con respeto y cortesía.
- Es responsable de llegar puntualmente a sus visitas o de llamar al consultorio de su médico por lo menos 24 horas antes de la visita para cancelarla o reprogramarla.

Brindar información actualizada, precisa y completa.

- Tiene la responsabilidad de dar la información correcta que sus proveedores y L.A. Care necesitan para brindarle atención médica.
- Tiene la responsabilidad de hacerse chequeos de rutina y de informar a su médico sobre los problemas de salud que tenga antes de que estos se agraven.

Seguir las recomendaciones de su médico y participar en su atención médica.

- Tiene la responsabilidad de hablar sobre sus necesidades de atención médica con su médico, de establecer y acordar las metas, de hacer lo mejor que pueda por entender sus problemas de salud y de seguir los planes de tratamiento que ambos acuerden.

Usar la sala de emergencias solo en caso de emergencia.

- Es responsable de usar la sala de emergencias en casos de emergencia o según lo indique su médico.

Denunciar delitos.

- Tiene la responsabilidad de denunciar los casos de fraude en la atención médica o cualquier otro acto indebido a L.A. Care.
 - Puede denunciarlos anónimamente llamando a la **Línea de Ayuda de Cumplimiento** de L.A. Care al número gratuito **1.800.400.4889** (TTY 711). También puede visitar lacare.ethicspoint.com o llamar a la **Línea Directa para Fraude y Abuso de Medi-Cal del Departamento de Servicios de Salud (Department of Health Care Services, DHCS) de California** al número gratuito **1.800.822.6222** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Números telefónicos importantes

L.A. Care Covered™ Direct

1.855.270.2327 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Los Centros de Recursos Comunitarios de L.A. Care

1.877.287.6290 (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

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

Educación de la salud de L.A. Care

1.855.856.6943

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Servicios de idiomas e interpretación de L.A. Care

1.855.270.2327 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

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, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Beacon Health Options

(cuidado para los trastornos de la conducta)

1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.



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

Inscríbese ahora en lacare.org/stay-well. ¡Es así de fácil!

Declaración de no discriminación y accesibilidad

L.A. Care complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

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	ATTENTION: If you need help in your language call 1.855.270.2327 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1.855.270.2327 (TTY: 711). These services are free of charge.
Spanish	ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1.855.270.2327 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1.855.270.2327 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.
Arabic	تُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، اتصل بـ 1.855.270.2327 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريتيل والخط الكبير. اتصل بـ 1.855.270.2327 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.
Armenian	Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգադարեք 1.855.270.2327 (TTY: 711): Կան նաև օժանդակ փոխոցներ ու ծառայություններ հաշվարկային փոխանցումներում ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրաստիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգադարեք 1.855.270.2327 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:
Cambodian	ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1.855.270.2327 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង ក៏អាចមានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទូរស័ព្ទ 1.855.270.2327 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។
Chinese	请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 1.855.270.2327 (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 1.855.270.2327 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。
Farsi	توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1.855.270.2327 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1.855.270.2327 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.
Hindi	ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1.855.270.2327 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े फॉन्ट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1.855.270.2327 (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 1.855.270.2327 (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 1.855.270.2327 (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 1.855.270.2327 (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。 1.855.270.2327 (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 1.855.270.2327 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1.855.270.2327 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.
Punjabi	ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1.855.270.2327 (TTY: 711). ਅਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1.855.270.2327 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1.855.270.2327 (TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1.855.270.2327 (TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.
Tagalog	ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1.855.270.2327 (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 1.855.270.2327 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyonang ito.
Thai	โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.855.270.2327 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.855.270.2327 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1.855.270.2327 (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 1.855.270.2327 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí



L.A. Care
Covered™ Direct

En esta edición

¡Año nuevo, vida nueva!	1	Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care.....	4
¡Visite la nueva plataforma de bienestar!.....	2	Los Centros Comunitarios de Recursos organizan clínicas móviles de vacunación contra la gripe	5
Distinción a la Atención Médica Multicultural del NCQA en 2021	2	Ácido fólico y vacunas antigripales durante el embarazo	5
Manténgase saludable: examínese	3	Conozca sus derechos y responsabilidades	6
Protéjase de la gripe.....	3		
Un poco de información puede servir de mucho	4		
La Línea de Enfermería puede ayudarle.....	4		

INVIERNO 2021

stay well

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

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
Los Angeles, CA
Permit No. 3244

¡Deseándote un feliz y saludable año nuevo!

