



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

OTOÑO 2021

**be**  
*well*

Una publicación para miembros de L.A. Care

## El actor Jaime Camil se une a L.A. Care para promover la vacunación contra la COVID-19 y la atención médica preventiva

Mientras gran parte de California regresa a una cierta normalidad después de más de un año de lucha contra la COVID-19, es importante saber que la pandemia no ha terminado. De hecho, la cantidad de casos y hospitalizaciones ha aumentado desde que el estado reabrió las actividades a mediados de junio, con un rápido avance de la variante Delta del coronavirus.



Como parte del esfuerzo por alentar a los miembros a vacunarse y retomar la atención médica preventiva de rutina que quizás hayan postergado durante la pandemia, L.A. Care se ha aliado con el premiado actor Jaime Camil para difundir el mensaje.

*“Fue un honor para mí unirme a esta iniciativa tan crucial”, comentó Camil. “Esto es muy importante para mí a nivel personal, porque la COVID-19 tuvo un impacto desigual en la comunidad hispana. Quiero ayudar a difundir la información y promover la equidad en la salud para todas las comunidades, para garantizar que todos salgamos de esto sin más sufrimiento”.*

Al intentar poner a resguardo nuestra salud y la de nuestras familias, muchos de nosotros hemos postergado visitas médicas importantes durante más de un año. Las visitas preventivas pueden ayudarnos a retomar el camino para tener una buena salud. Por favor, llame a su médico hoy mismo para programar una visita preventiva o un chequeo anual y ver si necesita alguna vacuna o prueba de detección importante. De hecho, pida citas para todos los integrantes de la familia: usted, sus hijos, e incluso sus padres o abuelos.

*Camil comentó: “Como padre, entiendo que cuidarnos a nosotros mismos es una de las mejores maneras de cuidar a nuestra familia y estar para ellos. Por eso elegí vacunarme contra la COVID-19. La vacuna no solo te protege a ti, sino también a tus seres queridos y tu comunidad”.*

Juntos, podemos poner fin a esta pandemia y volver a nuestras vidas normales. ¿Cuál es su motivo para vacunarse? ¡Piénselo y vacúnese hoy mismo!

*Continúa en la página 11*



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



# Preguntas para el médico: ¿Qué es la depresión?



La depresión es una condición médica que afecta los sentimientos, los pensamientos y la capacidad de realizar las actividades cotidianas, pero puede tratarse. Es posible que las personas con depresión tengan dificultades para levantarse por la mañana y se sientan muy cansadas durante el día. También es posible que pierdan las esperanzas con respecto al futuro. A menudo, las personas deprimidas desean evitar a los demás. La depresión también puede hacer que les cueste prestar atención o completar una tarea.

## Signos frecuentes de la depresión

- Tristeza, sentirse vacío o desesperanzado la mayor parte del día, casi a diario durante dos semanas o más
- Pérdida de interés en las actividades
- Dormir demasiado o muy poco
- Aumentar o bajar de peso
- Sentirse inútil
- Dificultad para concentrarse
- Tener pensamientos negativos que no se detienen

## ¿Qué puede hacer usted?

Hablar con su médico es el primer paso para conseguir ayuda contra la depresión. Hay muchos medicamentos para tratarla. Su médico puede sugerirle que vea a un especialista en salud mental, quien le ayudará a comprender sus pensamientos y sentimientos. También puede aprender acciones y conductas que pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo.

La terapia puede ayudarle a cambiar las conductas o los patrones de pensamiento que contribuyen a la depresión. Los miembros de L.A. Care pueden llamar a **Beacon Health Options** al **1.877.344.2858** para ponerse en contacto con un profesional de la salud mental para recibir terapia y otros servicios para los trastornos de la conducta.

## Tratamiento para la depresión con medicamentos

Es posible que tome algún tiempo encontrar el medicamento adecuado para usted. Hable abiertamente con su médico sobre cómo se siente y cómo se encuentra.

- Los medicamentos pueden tardar hasta tres semanas en hacer efecto.
- Tratar completamente la depresión puede tomar seis meses o más.
- Tome los medicamentos según lo indicado por su médico.
- No deje de tomar sus medicamentos, aunque se sienta mejor.
- Asegúrese de volver a surtir sus medicamentos a tiempo.

## Informe a su médico:

- Si usa suplementos o remedios caseros.
- Si fuma o bebe.
- Si consume otros medicamentos o drogas. Esto puede alterar el efecto de los medicamentos antidepresivos.





# Cómo mantenerse saludable durante las fiestas de fin de año

Cuidar su salud es importante para poder estar para su familia, y le ayudará a disfrutar de las fiestas con ellos. Los exámenes físicos o las visitas preventivas son una de las mejores maneras de cuidar su salud. No deje de visitar a su médico una vez al año para realizarse un examen físico. Estos servicios se brindan sin ningún costo para usted.

Realizarse un examen físico puede ayudar a su médico con la detección temprana de los problemas. Le servirá para saber si necesita vacunarse o realizarse alguna prueba. Su médico puede indicarle cómo realizar cambios saludables para mejorar su salud. Si es un miembro nuevo,

coordine una cita con su médico para realizar su primera visita dentro de los tres meses posteriores a inscribirse en L.A. Care.

Para obtener más información sobre los servicios de atención médica adecuados para usted y su familia, hable con su médico. Consulte nuestra herramienta en línea para ver qué servicios necesita según su edad. Visite [lacare.org](http://lacare.org) para buscar información en la sección “Para miembros”, “Recibir atención”, “Exámenes de rutina”. En la sección “Recursos” a la derecha de la página, hay folletos para niños y adolescentes, adultos y adultos mayores.

¡Manténgase saludable durante las fiestas de fin de año haciendo lo mejor para disfrutar de una buena salud!



# Programas de visitas a domicilio sin costo



Si está embarazada o es mamá primeriza, quizás necesite algo de ayuda. La buena noticia es que hay programas de visitas a domicilio sin costo. Las mujeres que se inscriben en programas y servicios de visitas a domicilio tienen más probabilidades de disfrutar una buena experiencia en el parto y mejores resultados después del nacimiento.

## Una visitadora a domicilio puede:

- Ser una fuente constante de confort y aliento durante y después del embarazo,
- Ayudar con el aprendizaje para amamantar y
- Conectar a las familias con otros recursos

La crianza puede ser difícil y cada padre merece ayuda. Tener apoyo en el hogar puede marcar una gran diferencia. Para buscar los programas adecuados para usted, visite <https://edirectory.homevisitingla.org/>. Complete el cuestionario y obtenga información sobre los diferentes tipos de programas.

Para obtener más información o recursos acerca del embarazo, visite [lacare.org/pregnancy](http://lacare.org/pregnancy).

# Hábitos saludables para ayudar a prevenir la gripe

Hay muchas maneras en las que puede ayudar a prevenir el contagio de la gripe. La primera es vacunarse todos los años. Y también puede hacer lo siguiente:

1. **Evite el contacto cercano** con personas enfermas.
2. **Quédese en su casa** cuando esté enfermo.
3. **Cúbrase la boca y la nariz** al toser o estornudar.
4. **Mantenga las manos limpias**, lavándolas con jabón o usando un desinfectante para manos a base de alcohol.
5. **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**
6. **Siga las pautas locales con respecto al distanciamiento social y el uso de mascarilla debido a la pandemia de COVID.**



Vacunarse contra la gripe es fácil y gratis para los miembros de L.A. Care. Simplemente visite a su médico o vaya a su farmacia local y muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care. Para obtener más información, visite [lacare.org/flu](http://lacare.org/flu).





## ¿Necesita la ayuda de un intérprete? ¡Estamos aquí para ayudarle!

¿Necesita ayuda para hablar con su médico? De ser así, llame a L.A. Care antes de su próxima cita. Podemos ayudarle, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.839.9909 (TTY 711)** para coordinar los servicios de un intérprete. Atendemos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Un intérprete asistirá GRATUITAMENTE a su cita médica con usted y le dirá al médico lo que usted necesite en su idioma. Asegúrese de tener la información de su próxima cita: fecha, horario y lugar.

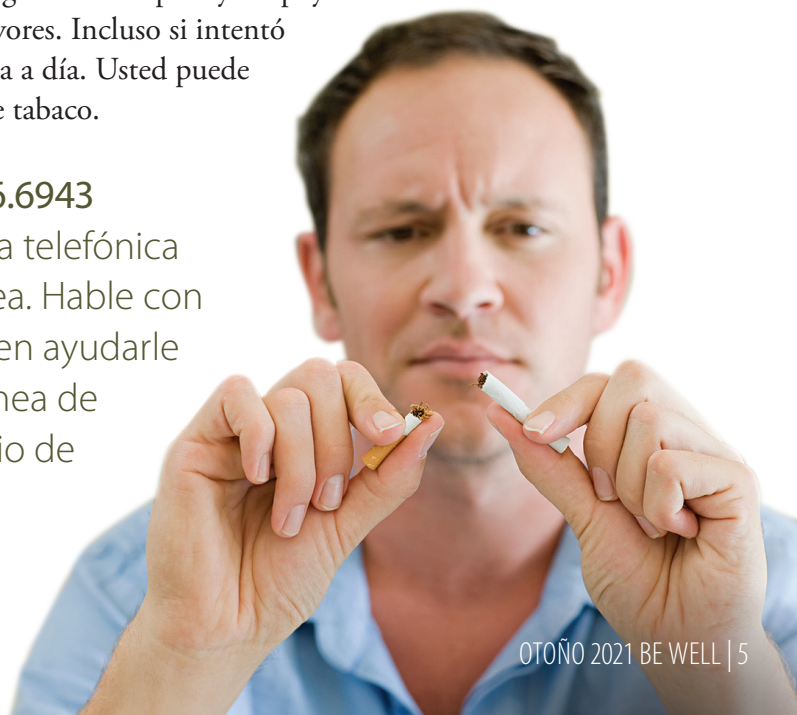
Si recibirá servicios de análisis del comportamiento aplicado (*Applied Behavior Analysis, ABA*), un intérprete también puede ir a su hogar y ayudarle con la traducción. Llame a Servicios para los Miembros para coordinar los servicios.

## Preparado... Listo... ¡A dejar!

¿Ha estado pensando en dejar de fumar? No es fácil, lleva tiempo y necesitará un plan. Un buen punto de partida para el plan es el evento *Great American Smokeout*. La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer establece un día cada año para que los fumadores se comprometan a llevar una vida saludable, sin fumar. Este año, el evento *Great American Smokeout* se realizará el **jueves, 18 de noviembre**.

Dejar de fumar puede ser una de las cosas más difíciles de lograr. Con el plan y el apoyo adecuados, sus probabilidades de tener éxito pueden ser mayores. Incluso si intentó dejar más de una vez, simplemente recuerde ir avanzando día a día. Usted puede dejar el hábito, ya sea que fume cigarrillos, vapee o mastique tabaco.

Si necesita apoyo, llame a L.A. Care al **1.855.856.6943** para obtener más información sobre la asesoría telefónica y los programas y recursos autoguiados en línea. Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar. También puede llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de California, un servicio de asesoría telefónica gratuita, al **1.800.NO.BUTTS (1.800.456.6386)**.



# Cosecha de otoño

¡Llegó el otoño! Todos los tipos de calabaza, como el calabacín de corteza naranja, la bellota, la espagueti y la calabaza americana, ahora están en temporada. Pruebe agregar esta deliciosa receta saludable a su mesa.

La calabaza espagueti tiene un sabor dulce y suave, y una textura hilada al cocinarla, lo que la hace ideal para reemplazar las pastas. Tiene pocas calorías, pero muchas fibras y vitaminas A, B6 y C. También tiene pocos carbohidratos, solo 10g por taza al cocinarla, de modo que es muy buena para personas con diabetes.



## Calabaza espagueti horneada con salsa de tomate

### Ingredientes:

- 1 calabaza espagueti (de 2-3 lb)
- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 tazas de su salsa de tomate favorita
- 2 cdas. de perejil picado
- 2 cdas. de parmesano rallado
- ¼ de taza de queso mozzarella fresco
- Sal y pimienta negra a gusto

### Instrucciones:

- Corte la calabaza a la mitad y quite las semillas y los hilos.
- Cocínela al vapor durante 20 minutos en una olla grande. O coloque la calabaza en un plato con ¼ de taza de agua, cúbrala con una toalla de papel mojada y cocínela en el microondas durante 10 minutos. Contrólela con un tenedor. La calabaza estará lista cuando se sienta blanda por dentro. Agregue más tiempo de cocción si es necesario.
- Déjela enfriar hasta que pueda tocarla. Quite la pulpa con un tenedor grande, saldrá en hilos largos que parecerán espaguetis. Colóquela en un molde para hornear y mézclela con aceite de oliva.
- Mezcle la salsa de tomate con el perejil fresco picado y viértala sobre la calabaza espagueti.
- Espolvoree el queso parmesano y la pimienta negra, y recúbralos con el queso mozzarella.
- Hornee la preparación durante 25 minutos a 350 °F, hasta que burbujee y el queso se derrita. Sirva inmediatamente. Ideal con una ensalada verde.



Si tiene diabetes y desea obtener más información sobre cómo cuidarse, visite [lacare.org/diabetes](https://www.lacare.org/diabetes). O puede participar en una clase de educación sobre el autocontrol de la diabetes llamando al **Departamento de Educación de la Salud de L.A. Care** al **1.855.856.6943**.



# Cultive su actitud de gratitud



Las fiestas de fin de año suelen brindarnos tiempo de calidad con nuestros familiares y amigos. Este año es incluso más especial debido a la pandemia, ya que quizás no hayamos podido estar con nuestros familiares y amigos en el último año. Es un momento para reflexionar y agradecer. Es importante cultivar la gratitud a diario y dedicar un tiempo a observar las cosas positivas de la vida. Practicar la gratitud también es una excelente manera de promover la salud física y mental. Ser agradecidos nos ayuda a enfrentar mejor el estrés y las experiencias traumáticas. Puede estimular sentimientos de conexión.

Una manera simple de practicar la gratitud es contar nuestras bendiciones. Todos los días o una vez por semana, piense o escriba algunas cosas por las que se sienta agradecido. Quizás agradezca su buena salud, una buena comida o que no le falte nada.

Haga una pausa para disfrutar de las cosas por las que esté agradecido. Deténgase a disfrutar de la sensación del sol en la piel, los niños jugando, la familia o la manera en que le hace reír un compañero de trabajo.

Haga algo para demostrar su gratitud. Agradezca a las personas que hagan algo bueno por usted. Dígales a sus seres queridos lo importantes que son para usted.

Tómese un tiempo para hacer algo bueno por otras personas. Es posible que luego *ellos* también tengan un motivo para estar agradecidos.

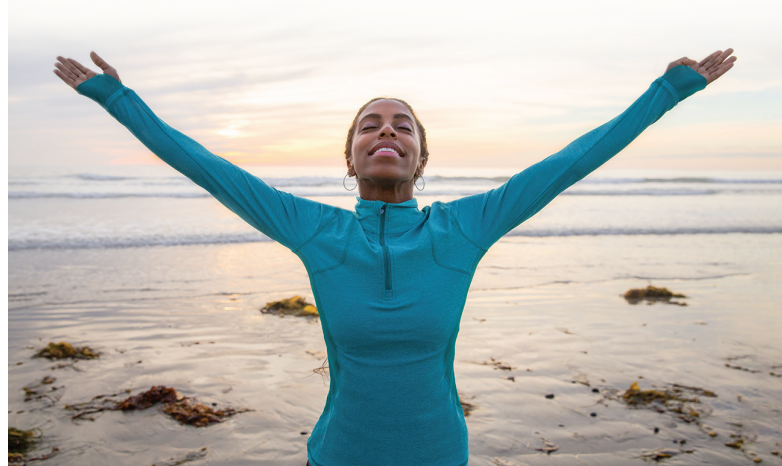
## Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care

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](https://www.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.



## La gratitud promueve el bienestar.

– Lailah Gifty Akita





## Community Resource Center

# Los Centros Comunitarios de Recursos reparten casi 25,000 mochilas gratis

Con muchos estudiantes regresando a las clases presenciales, los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise estuvieron ocupados durante el verano ayudando a las familias del condado de Los Ángeles a prepararse para el nuevo año escolar.

Los Centros de Recursos realizaron nueve eventos de regreso a la escuela en los que entregaron casi 25,000 mochilas gratis llenas de útiles escolares para niños mayores de cuatro años. Los eventos con acceso en automóvil y caminando se llevaron a cabo del 16 de julio al 14 de agosto.

Los planes de salud comprenden que, si bien la economía comenzó a mejorar, muchas familias todavía se están recuperando de los problemas económicos causados por la pandemia de COVID-19, y que prepararse para el año escolar puede ser difícil.

“Todos los años, muchas familias vienen a nuestros eventos de entrega de mochilas y útiles escolares, lo que demuestra que hay una necesidad real de este tipo de ayuda”,

comentó John Baackes, director ejecutivo de L.A. Care. “Y los Centros Comunitarios de Recursos existen por esta razón, para brindar apoyo frente a las necesidades sociales de nuestras comunidades. La atención médica debería ser mucho más que una simple tarjeta de identificación en la billetera”.

Como parte de sus esfuerzos continuos para abordar la inseguridad alimentaria, los Centros de Recursos también entregaron bolsas de alimentos gratis en varios de los eventos de regreso a la escuela.

Los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise ofrecen muchas clases, programas y servicios gratuitos destinados a mejorar la salud de nuestras comunidades.



## ¡Reciba GRATIS un teléfono inteligente y un plan para mensajes de texto o llamadas!

¿Sabía que quizás pueda recibir un teléfono celular gratis y un plan telefónico por un bajo costo? Este programa se llama Lifeline Assistance. Hay cinco proveedores de teléfonos celulares de Lifeline en California, pero solo uno, SafeLink Wireless, ofrece teléfonos inteligentes GRATIS, y llamadas y mensajes de texto ilimitados con 3 GB de datos al mes sin cargo. No es necesario que firme un contrato. Nunca recibirá una factura.

Para obtener más información o para averiguar si califica, llame a SafeLink al **1.800.723.3546** o visite **SafeLink.com/LACARE**.



# ¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita?

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

## Médicos de atención primaria

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

## Especialistas

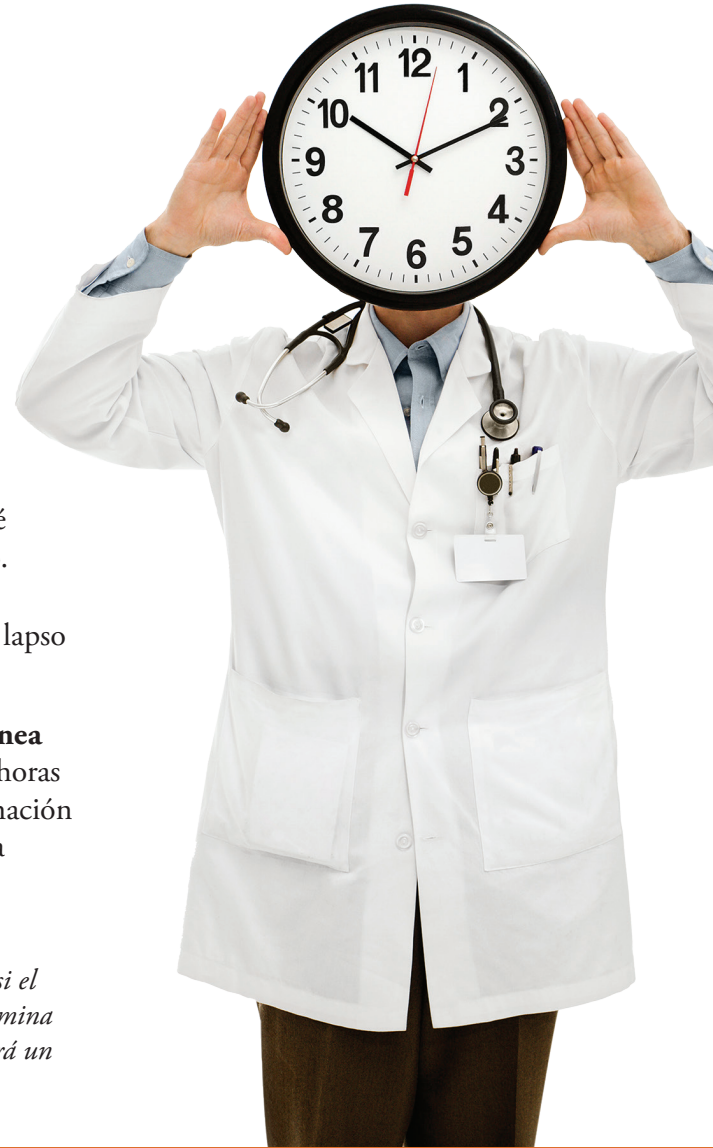
- Cita de rutina (no urgente): 15 días hábiles
- Cita urgente (que requiere autorización previa): 96 horas

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

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

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

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



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

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

# 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 “Member Sign In” (Ingreso de miembros) para iniciar sesión.

# L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care, informamos, educamos y hacemos participar a nuestros miembros. Queremos empoderarle para que esté bien y feliz con su atención médica. Llegamos a más de 2 millones de miembros por medio del correo postal, el correo electrónico, el teléfono, los sitios web, los boletines informativos, ¡e incluso a través de su médico!

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y del modo que la necesite. Llámenos al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. También puede visitar nuestro sitio web y el portal para miembros en **lacare.org**.



# Buscamos miembros de L.A. Care que deseen unirse a los Comités de Asesoría de la Comunidad

¿Desea aprender cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Desea compartir sus ideas sobre cómo pueden mejorarse los servicios de L.A. Care? L.A. Care está buscando personas que deseen formar parte de los **Comités de Asesoría de la Comunidad** (*Community Advisory Committee*, CAC). Al ser miembro de un CAC, usted podrá ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios donde brindamos servicios. ¡Su opinión realmente puede marcar una diferencia para mejorar la atención médica de más de 2 millones de miembros de L.A. Care en el condado de Los Ángeles!

Para obtener más información, llame al **Departamento de Colaboración y Extensión Comunitaria** al **1.888.522.2732** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.





# El actor Jaime Camil se une a L.A. Care para promover la vacunación contra la COVID-19 y la atención médica preventiva

L.A. Care recomienda que todas las personas elegibles se vacunen contra la COVID-19. Todas las vacunas autorizadas por la FDA (Moderna, Pfizer y Johnson & Johnson) son eficaces para prevenir la hospitalización y la muerte. No infectan con el virus de la COVID-19 y los efectos secundarios suelen ser leves, mientras que los beneficios de la vacuna son enormes.

Muchos centros del condado de Los Ángeles ahora están ofreciendo vacunas sin una cita, y han ampliado sus horarios para incluir turnos por la noche y los fines de semana. La vacuna no tiene ningún costo para los miembros de L.A. Care.



Visite [myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov) para buscar un centro de vacunación que le quede cerca, y visite [lacare.org/vaccine](https://lacare.org/vaccine) para obtener la última información acerca de las vacunas contra la COVID-19.



## 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

(transporte Medi-Ride sin costo al médico)

**1.888.839.9909** (TTY 711)

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

#### Beacon Health Options

(cuidados 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

#### TelaDoc®

**1.800.835.2362**

(Hable con un médico si necesita atención médica de urgencia)

**EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911**



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Preguntas para el médico: ¿Qué es la depresión? | 2
- Preparado... Listo... ¡A dejar! | 5
- Cosecha de otoño | 6
- ¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita? | 9
- ¡Y mucho más!

OTOÑO 2021

**be**  
*well*

Una publicación para miembros de L.A. Care

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

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



<b>English</b>	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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
<b>Spanish</b>	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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
<b>Arabic</b>	خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجانًا. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتسقي آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711) على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
<b>Armenian</b>	Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայությունները: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանչական կամ թարգմանչական ծառայություններ, ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care <b>1.888.839.9909</b> համարով (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսազանգն անվճար է:
<b>Chinese</b>	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 <b>1.888.839.9909</b> (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。
<b>Farsi</b>	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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711) در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است.
<b>Hindi</b>	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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711) नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
<b>Hmong</b>	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 kev pab cuam. Hu rau L.A. Care ntawm tus xov tooj <b>1.888.839.9909</b> (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.
<b>Japanese</b>	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 <b>1.888.839.9909</b> (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。
<b>Khmer</b>	សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺបញ្ជាក់ ឬការបំភ្លឺ ឬស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រាំមួយជំនាញ និងសេវា។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបំភ្លឺគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
<b>Korean</b>	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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711)번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
<b>Lao</b>	ພາສາອັງກິດ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຕະຫຼອດ ບໍລິການເວັບ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
<b>Punjabi</b>	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।
<b>Russian</b>	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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711) 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Этот звонок является бесплатным.
<b>Tagalog</b>	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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
<b>Thai</b>	มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ขอข้อมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711) ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์รวมทั้งวันหยุด โทรฟรี
<b>Vietnamese</b>	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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

La información sobre los beneficios proporcionada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios pueden cambiar el 1 de enero de cada año. Para obtener más información, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

*Be Well* es una publicación de noticias de L.A. Care para los miembros de L.A. Care Health Plan.

Si desea recibir la información de este boletín informativo en otro idioma o formato, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

**Aviso de accesibilidad y no discriminación**  
L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles 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.