



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

VERANO 2016

**be**  
*well*

Una publicación para los  
miembros de L.A. Care



## Evaluaciones de salud para **promover la buena salud**



L.A. Care Health Plan se preocupa por su salud. Una parte importante de hacerse cargo de su salud es acudir a su médico para realizarse un examen físico y hablar sobre sus inquietudes de salud. A esto se le conoce como Evaluación de salud inicial (*Initial Health Assessment, IHA*). En esta cita, pídale a su médico un formulario llamado “Evaluación para mantenerse sano

(*Staying Healthy Assessment, SHA*)”. Completar este formulario le ayudará a su médico a conocer su estilo de vida e identificar cualquier problema de salud.

Si es nuevo en L.A. Care o se le asignó un nuevo médico, programe una consulta dentro de los primeros cuatro meses de su nueva cobertura de salud. Esta es una parte importante de su beneficio de Medi-Cal. ¡Llame hoy mismo al consultorio de su médico para programar una cita!



# 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. Puede ocasionarlo el trabajo, la familia o situaciones de salud, buenas o malas. El estrés a largo plazo puede ser dañino para su salud y sus relaciones. Los síntomas pueden incluir explosiones emocionales o irascibilidad, dolores de cabeza, tensión muscular, problemas para dormir y malestar estomacal. Conozca sus síntomas de estrés y sus detonantes, es decir, las situaciones que lo hacen sentirse ansioso.

## P: ¿Cómo puedo manejar el estrés?

**R:** Reconocer sus síntomas y detonantes 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 permanecer relajado. Dese suficiente tiempo y llegue temprano a sus citas.

### Viva de forma saludable

Coma verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y proteína magra. Beba agua. Haga ejercicio moderado todos los días y duerma de 7 a 8 horas cada noche. Evite beber demasiado alcohol o consumir drogas ilegales.

### Actividades de relajación

Realice actividades relajantes que disfrute, como caminar, leer, tocar un instrumento o cuidar el jardín.



## Busque apoyo y ayuda

Los servicios para los trastornos de la conducta se incluyen como parte de sus beneficios de L.A. Care. Si no le es posible manejar su estrés, programe una cita para hablar con su médico de atención primaria (*primary care physician, PCP*), quien podrá remitirlo a Servicios para los Trastornos de la Conducta (*Behavioral Health Services*) de L.A. Care para recibir ayuda adicional. También puede ponerse en contacto con Beacon Health Strategies, socio de L.A. Care, al 1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929).

## Manejo de medicamentos: planifique sus viajes con antelación

Ya sea que esté en casa o de vacaciones, siempre tome sus medicamentos como se le indique. Cuando viaje, considere lo siguiente:

- Por lo menos una semana antes de partir, revise sus medicamentos recetados y asegúrese de que tenga suficientes dosis. Si no, pida que le vuelvan a surtir su receta.
- Haga una lista de sus medicamentos por nombre, concentración e indicaciones. No guarde la lista en su equipaje; téngala a la mano.
- Incluso si usa un estuche para sus pastillas, guarde sus medicamentos en su envase original hasta que llegue a su destino.
- Guarde su medicamento en su equipaje de mano. Si el equipaje registrado se pierde o demora, tendrá el medicamento que necesite cuando sea hora de tomarlo. No se salte una dosis solo porque está en el transporte.

- Si necesita que le surtan una receta mientras viaja, puede buscar en línea una farmacia cercana que esté dentro de la red en [lacare.org/es](http://lacare.org/es).
- Si viaja fuera de los Estados Unidos, asegúrese de que su medicamento esté permitido en el país al que viaja.
- Siempre viaje con su tarjeta de seguro de L.A. Care.

¡Estos consejos importantes le ayudarán a disfrutar su viaje y permanecer sano mientras viaja!



# El virus del Zika: lo que necesita saber



Últimamente, el virus del Zika ha estado presente en las noticias. Usted debe conocer la siguiente información para mantenerse seguro y mantener segura a su familia. El virus del Zika provoca fiebre, erupciones, dolor en las articulaciones y ojos irritados. Las personas pueden contraer la enfermedad por la picadura de un mosquito infectado o por transmisión sexual. Hasta ahora, no hay vacuna ni medicamentos contra el virus del Zika. La mayoría de las personas infectadas mejora en una semana, o menos, con descanso, líquidos y medicamentos para la fiebre o el dolor. Consulte a su médico si cree que podría tener el virus del Zika.

## Una inquietud para las mujeres embarazadas

Si una mujer embarazada contrae el virus del Zika, el desarrollo físico y mental de su bebé podría verse afectado. Las mujeres embarazadas no deben viajar a áreas infectadas con el virus del Zika. Las mujeres que intentan embarazarse y sus parejas también deben tener especial cuidado.

Entre las áreas infectadas con Zika se incluyen: México, América Central, América del Sur, el Caribe, las islas del Pacífico y África. Las áreas infectadas de los Estados Unidos son: Puerto Rico, Samoa Estadounidense y las Islas Vírgenes de EE. UU. Es posible que las personas que tienen el virus del Zika en otros estados de los Estados Unidos lo hayan contraído cuando viajaban por estos países. Visite [cdc.gov/zika/es](http://cdc.gov/zika/es) para obtener información actualizada.

## Protección contra las picaduras de mosquitos

Para protegerse y proteger a su familia contra las picaduras de mosquito, use un repelente contra insectos con ingredientes aprobados por La Agencia de Protección del Medio Ambiente (*Environmental Protection Agency*, EPA) del gobierno de los Estados Unidos. Siga las instrucciones que se encuentran en la etiqueta y use mangas largas y pantalones. Utilice mosquiteros en las puertas y ventanas para evitar que ingresen los mosquitos. Cada semana, vacíe y refríe los artículos que almacenan agua, como cubetas, macetas y albercas para niños.

## Actualización de farmacia

### Obtenga información sobre sus beneficios de medicamentos recetados



Visite el sitio web de L.A. Care en [lacare.org/es](http://lacare.org/es). Haga clic en la pestaña “For Members” (Para Miembros), y abajo de “Member Services” (Para los Miembros), haga clic en “Pharmacy Services” (Servicios de Farmacia) para ver el Formulario, una lista de medicamentos cubiertos. Se actualiza cada mes. Después de crear su contraseña, puede consultar sus beneficios de farmacia. Usted puede:

- Ver si tiene un copago (los miembros de Medi-Cal no tienen copago).
- Solicitar un medicamento que no esté cubierto.
- Solicitar que se vuelva a surtir una receta por correo.
- Encontrar farmacias dentro de la red por lugar o código postal.
- Revisar las interacciones entre medicamentos.
- Leer acerca de los efectos secundarios de los medicamentos.
- Revisar si hay una versión genérica de los medicamentos que consume.

### Seguridad con analgésicos

Si tiene dolor intenso, su médico podría recetarle un analgésico muy efectivo llamado opioide. Algunos opioides son la hidrocodona, la oxicodona, la hidromorfona, la morfina y la metadona. Para estar a salvo, los opioides deben tomarse según las indicaciones y nunca en exceso. Guarde todos sus medicamentos en un lugar seguro y fuera del alcance de otros.

## ¿Sabía que...?

La Administración de Atención Médica es un servicio sin costo para todos los miembros.

L.A. Care tiene administradores de atención médica que son enfermeros y que le pueden ayudar a aprovechar mejor su atención médica. Podemos hacer cosas como ayudar a programar citas con el médico y encontrar opciones de transporte para llegar a ellas. La Administración de Atención Médica también puede explicar sus beneficios de atención médica y ayudarlo a entender sus inquietudes respecto a los medicamentos y la salud. Además, podemos ponerlo en contacto con otros recursos, como almacenes de alimentos, viviendas para personas de ingresos bajos y clínicas en su área.

Para hablar con un administrador de atención médica, llame al 1.844.200.0104, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., excepto los días feriados. Para obtener servicios de interpretación gratuitos e información en su idioma o en braille, letra grande o audio, llame a Servicios para los Miembros (*Member Services*) al 1.888.839.9909 o al 711 si usa teléfonos de texto (TTY).



# Lactancia materna: buena tanto para el bebé como para la madre

¿Sabía que hay una forma de mejorar su salud y la de su bebé? La lactancia materna ayuda a que la madre y el bebé se mantengan sanos; además, la calidez y la cercanía crean un vínculo especial entre los dos. No cuesta dinero ni se necesitan herramientas especiales. ¡No hay que preparar nada y acompaña a la madre y al bebé en todo momento!



## Beneficios para el bebé

Para los bebés, es más fácil digerir la leche materna y esta tiene todos los nutrientes que necesitan. Los bebés que se alimentan de leche materna son menos propensos a desarrollar:

- infecciones de oído
- diarrea
- neumonía y respiración sibilante
- otras infecciones

*Las investigaciones sugieren que la leche materna también brinda protección contra lo siguiente:*

- obesidad
- diabetes
- síndrome de muerte infantil súbita (SMIS)
- asma
- algunos tipos de cáncer

## Beneficios para la madre

La lactancia materna ayuda a que el útero regrese a su tamaño normal más rápidamente. También puede disminuir el sangrado después del parto. Además, las madres que amamantan pierden peso más rápidamente.

*Las mujeres que amamantan podrían tener menos riesgo de desarrollar:*

- cáncer de seno y de ovarios
- diabetes tipo 2
- artritis reumatoide
- enfermedad coronaria

La lactancia materna requiere práctica. Usted puede obtener ayuda y apoyo en su clínica local de Mujeres, Bebés y Niños (*Women, Infant and Children, WIC*). Visite [womeninfantschildrenoffice.com](http://womeninfantschildrenoffice.com) e ingrese su dirección en el recuadro “Find Clinic Locations” (Encontrar ubicaciones de clínicas).

## Atención médica de emergencia

L.A. Care ha hecho algunos cambios a la descripción de la atención médica de emergencia que se incluyó en la edición de invierno de Be Well. Lo hicimos para proporcionar una explicación mejor y más clara de cuándo se necesita recibir atención médica de emergencia:

La atención médica de emergencia es para situaciones de salud que requieran atención de inmediato y es necesaria para detener o aliviar lo siguiente:

- enfermedades o síntomas graves
- lesiones o condiciones que requieran un diagnóstico y tratamiento inmediatos

Algunos ejemplos de emergencias son, entre otros:

- tener dificultad para respirar
- convulsiones
- hemorragias graves
- pérdida de la conciencia o desmayos (cuando no puede despertarse)

- mareos o cambios en la vista repentinos
- mucho dolor (incluido el dolor en el pecho y en el abdomen)
- tragar veneno o sobredosis de medicamentos
- trabajo de parto
- huesos rotos
- lesiones en la cabeza
- lesiones en los ojos
- tener pensamientos de suicidio u homicidio, o pensamientos de herirse a sí mismo o a otras personas

Si necesita ayuda para decidir la atención médica que necesita, llame a la Línea de Enfermería de L.A. Care al 1.800.249.3619, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



# Cosas que debe recordar

1. Siempre lleve con usted su tarjeta de identificación para miembro. Muestre su tarjeta de identificación para miembro cuando:
  - Vaya al consultorio de un médico.
  - Vaya al hospital.
  - Necesite servicios de emergencia.
  - Recoja un medicamento.No le entregue su tarjeta de identificación para miembro a ninguna otra persona para que la use. Si su tarjeta de identificación para miembro se pierde o se daña, llame a L.A. Care.
2. Tiene derecho a recibir servicio e información en el idioma o formato que usted entienda. Si necesita un intérprete gratuito para una consulta con el médico, o información para los miembros en su idioma o en otro formato (como braille, letra grande o audio), llame a L.A. Care.
3. Puede hablar con un enfermero sin cargo, en cualquier momento del día o de la noche, los 7 días de la semana. Consulte el número de teléfono en su tarjeta de identificación para miembro. Las Líneas de Enfermería también proporcionan información pregrabada sobre muchos temas relacionados con la salud. Al final del *Manual para Miembros* que se le envió por correo aparece una lista de estos temas.
4. Visite **lacare.org/es**. Usted puede:
  - buscar un médico del Centro de Recursos Familiar (*Family Resource Center*)
  - obtener información sobre sus beneficios
  - consultar nuestros programas de educación de la salud y los cursos
  - informarse sobre sus derechos y responsabilidades
  - presentar una queja
5. El portal para miembros de **L.A. Care Connect** incluye características interesantes. Usted puede:
  - ver e imprimir su tarjeta de identificación para miembro
  - solicitar un cambio de PCP
  - consultar e imprimir una lista de sus medicamentos recetados
  - participar en programas de bienestar
  - hablar con un enfermero en tiempo real
  - consultar sus reclamaciones (si corresponde según el programa)
  - usar una **aplicación de L.A. Care Connect** para acceder a funciones aptas para dispositivos móviles Apple y Android en inglés y en español

**¿Tiene alguna pregunta, o necesita una tarjeta de identificación para miembro o un intérprete?** L.A. Care está aquí para ayudarle a obtener la atención médica y el servicio que necesita. Llame a Servicios para los Miembros al **1.888.839.9909** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana (abierto los días feriados).

**¡Vuélvase ecológico y reciba su boletín informativo para los miembros *Be Well* vía electrónica!**

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Be Well* por correo electrónico o en su teléfono celular? Llámenos o envíenos su dirección de correo electrónico o número de teléfono celular a **editor@lacare.org**. Síguenos en Facebook, Twitter y LinkedIn.



# Un poco de información sirve de mucho

Los miembros de L.A. Care tienen necesidades individuales. Para determinar cuáles son esas necesidades, es posible que le preguntemos “¿A qué raza pertenece?” o “¿En qué idioma prefiere escribir o hablar?” Brindar esta información a L.A. Care puede ayudarle a recibir una mejor atención y a tener acceso a los servicios de idiomas, como materiales por escrito en el idioma de su preferencia. También podría recibir 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. La información que proporcione a L.A. Care nunca se usará para denegar su cobertura ni sus beneficios.

Según la ley estatal, L.A. Care debe recolectar información sobre su raza e idioma de preferencia, así como de su origen étnico y orientación sexual. Puede sentirse seguro al proporcionar esta información, ya que L.A. Care protege su privacidad y solo tiene permitido usarla o divulgarla con fines limitados. No usamos la información de los miembros para realizar suscripciones de seguros, establecer tarifas ni determinar beneficios. Y L.A. Care no proporciona su información a personas no autorizadas.





# 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/es](http://lacare.org/es) 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 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.

## Programas especiales

L.A. Care ofrece los siguientes programas especiales:

- **Programas de mejora de la calidad** para mejorar la calidad de la atención médica, la seguridad y los servicios que ofrecemos a nuestros miembros. Estos programas

evalúan nuestro progreso para poder alcanzar nuestras metas, brindar servicios de calidad y decidir qué deberíamos cambiar.

- **Programas de administración de casos** para los miembros que tienen problemas médicos difíciles.
- **Programas para controlar mejor las enfermedades** como la diabetes y el asma.

## Cómo se toman las decisiones sobre su atención médica

- Cómo los médicos y el personal toman decisiones sobre su atención médica conforme a sus necesidades y sus beneficios únicamente. No alentamos a los médicos a brindar 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.

## Asuntos de los miembros

- Sus derechos y responsabilidades como miembro de un plan de salud
- Cómo presentar una queja 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 festivos.



## ¡Elijamos juntos la salud!

¡Los Centros de Recursos Familiares (FRCs) son *Sus Centros de Salud y Bienestar!* Nuestros FRCs son espacios dinámicos para que la comunidad se reúna y aprenda habilidades nuevas. Los Centros ofrecen educación de la salud y clases de ejercicio que son **gratuitas** y **que están disponibles para todos**.

Usted y su familia pueden tomar clases de Reanimación Cardiopulmonar (RCP), Baile, Cocina Saludable, Zumba® y Yoga, y mucho más en su centro más cercano. Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una orientación para miembros, solicitar una tarjeta de identificación para miembro y recibir ayuda para elegir un médico o hacer una cita.

Contamos con cuatro FRCs convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles:

- **Boyle Heights (The Wellness Center en el antiguo Hospital General)**
- **Inglewood (esquina de Century y Crenshaw)**
- **Lynwood (en Plaza México)**
- **Pacoima (esquina de San Fernando Rd. y Van Nuys)**

Visite un Centro de Recursos Familiar de L.A. Care hoy mismo o consulte nuestro calendario de actividades en nuestro sitio web en [lacare.org/frc](http://lacare.org/frc). Para obtener más información, llame al 1.877.287.6290.



# ¡Estamos en busca de nuevos voluntarios de L.A. Care!

Usted puede ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios a los que brindamos servicios. Estamos buscando personas nuevas para que ayuden con nuestros Comités Regionales de Asesoría de la Comunidad (*Regional Community Advisory Committees, RCACs*).

Los miembros de los RCACs representan a sus comunidades ante la Mesa Directiva de L.A. Care, que dirige programas para más de 2 millones de miembros. L.A. Care invita a las personas mayores de 18 años de edad de diferentes orígenes a convertirse en voluntarios y alienta a las personas de la tercera edad y a las personas con discapacidades a formar parte de los RCACs. Para obtener más información, llame al 1.888.522.2732, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



# L.A. Care trabaja para usted

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

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y como la necesite. Llámenos al 1.888.839.9909 (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Además, visite nuestro sitio web y el portal para miembros en [lacare.org/es](http://lacare.org/es).



## Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud o sus beneficios?  
Llame directamente a su plan de salud o llame a L.A. Care Health Plan.

### L.A. CARE:

**L.A. Care Health Plan y Healthy Kids**  
(para niños de 0 a 5 años de edad)  
**1.888.839.9909 (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 1.888.212.4460)**

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**

**L.A. Care Covered™**  
**1.855.270.2327**

**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

**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 (teléfonos de texto TTY 711)**

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

### PLANES ASOCIADOS DE MEDI-CAL:

**Anthem Blue Cross: 1.888.285.7801**

**Care1st Health Plan: 1.800.605.2556**

**Kaiser Permanente: 1.800.464.4000**

### Líneas de Enfermería de planes asociados

(para recibir asesoramiento médico en situaciones que no  
sean de emergencia)

**Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336**  
(TTY **1.800.368.4424**)

**Care1st: 1.800.609.4166**  
(TTY **1.800.735.2929**)

**Kaiser: 1.888.576.6225**

### OTROS:

**LogistiCare**  
(Medi-Ride, transporte sin costo al médico)  
**1.866.529.2141 (español 1.866.529.2142)**  
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

**Beacon Health Strategies**  
(cuidado para los trastornos de la conducta)  
**1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)**  
**beaconhs.com** Las 24 horas del día,  
los 7 días de la semana

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

**EN ESTE VOLUMEN:**

- Evaluaciones de salud para promover la buena salud | 1
- Pregúntele al médico: cómo lidiar con el estrés | 2
- El virus del Zika: lo que necesita saber | 3
- Lactancia materna: buena tanto para el bebé como para la madre | 4
- Un poco de información sirve de mucho | 5
- Infórmese sobre su cobertura | 6
- ¡Y mucho más!

VERANO 2016  
**be well**

Una publicación para los miembros de L.A. Care

PSRST STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
ANAHEIM, CA  
PERMIT NO. 288

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



**MARKETING DEPARTMENT**



**English** To request free interpreting services, information in your language or in another format, call L.A. Care at 1.888.839.9909 or TTY 711.

**Arabic** لطلب خدمات ترجمة فورية مجانية، ومعلومات بلغتك أو بتسبيق آخر، اتصل بـ L.A. Care على الرقم 1.888.839.9909 أو رقم الصم 711 TTY.

**Armenian** Անվճար բանավոր թարգմանչական ծառայություններ ինչպես նաև ձեր լեզվով կամ այլ ֆորմատով տեղեկություններ խնդրելու համար, զանգահարեք L.A. Care 1.888.839.9909 կամ TTY 711 հեռախոսահամարներով:

**Chinese** 如果您需要免費口譯服務，或需要您使用之語言版本或其他格式的資訊，請致電 L.A. Care，電話號碼是 1.888.839.9909 或 TTY 專線 711。

**Farsi** جهت درخواست خدمات رایگان مترجم شفاهی، دریافت اطلاعات به زبان خودتان یا سایر فرمت ها، با L.A. Care به شماره تلفن 1.888.839.9909 یا TTY 711 تماس بگیرید.

**Hebrew** לקבלת שירותי תרגום חינם או מידע בשפה אחרת או בפורמט אחר, אנא התקשר/י ל-L.A. Care במספר 1.888.839.9909 או TTY 711.

**Japanese** 無料通訳サービス、日本語又はその他の形式で情報をご希望の際は、L.A. Careにお電話、フリーダイヤル1.888.839.9909もしくはTTY 711までご連絡ください。

**Khmer** ជំនួយសេរីសំរាប់ការបកប្រែជាមួយភាសាដទៃ ឬសំរាប់ព័ត៌មានជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 ឬ TTY 711។

**Korean** 무료 통역 서비스, 다른 언어 또는 다른 형식으로 된 자료가 필요하신 경우, L.A. Care 1.888.839.9909번 또는 TTY 711번으로 문의하십시오.

**Russian** Чтобы сделать запрос о предоставлении бесплатных услуг переводчика, информации на Вашем языке или в другом формате, позвоните в L.A. Care по номеру телефона 1.888.839.9909 или по номеру линии TTY 711.

**Spanish** Para solicitar servicios de interpretación gratuitos o información en su idioma o en otro formato, llame a L.A. Care al 1.888.839.9909 o al 711 para TTY.

**Tagalog** Upang humiling ng mga libreng serbisyo sa pagsasalang-wika, impormasyon sa iyong wika o sa isa pang format, tumawag sa L.A. Care sa 1.888.839.9909 o TTY 711.

**Vietnamese** Để yêu cầu dịch vụ thông dịch miễn phí, thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc bằng một hình thức khác, vui lòng gọi L.A. Care tại số 1.888.839.9909, hoặc nếu dùng TTY, xin gọi số 711.

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.º de enero de cada año. Para obtener más información, llame al Departamento de 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.



[lacare.org/es](http://lacare.org/es)

**Por Una Vida Sana**

©2016 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.

08/16 2016\_LAC\_BeWell Newsletter\_SP