



**L.A. Care Covered™**  
**Direct**  
**Para todo L.A.**

OTOÑO 2018

# stay well

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

## ¡Gracias por ser un miembro leal!

Ahora más que nunca, estamos dedicados en proporcionar cuidado de salud de calidad asequible a los Angelinos. Es hora de renovar la cobertura de su seguro médico que comienza el 1.º de enero de 2019.

### ¿Por qué debe renovar su plan de L.A. Care Covered Direct™?

- **Puede contar con un plan de salud diseñado para atender sus necesidades:** L.A. Care Health Plan es un plan de salud sin fines de lucro, dedicado en satisfacer las necesidades de atención médica de todos los Angelinos.
- **Tiene acceso a una amplia red de proveedores:** Nuestra red incluye: 60 hospitales; 3,000 médicos y 1,000 farmacias, entre las que se incluyen CVS y Rite Aid.
- **Recibe atención preventiva y de bienestar sin costo:** Posiblemente no tenga copagos ni coseguro y no tenga que alcanzar un deducible (en caso de que su plan tenga uno), antes de que comience la cobertura total para los servicios de atención preventiva.
- **Puede aprovechar todos los programas y servicios que ofrecemos:** Nuestra **Línea de Enfermería** gratis está disponible para todos los miembros, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Nuestros **Centros de Recursos Familiares** ofrecen programas de educación de la salud, clases de ejercicio y programas de manejo de enfermedades.

### ¿Cómo hacer la renovación?

- Si desea mantener su plan de salud actual, **NO NECESITA HACER NADA.** Covered California™ renovará su seguro usando la información más reciente sobre el tamaño de su familia y sus ingresos en la solicitud.
- Si necesita hacer cambios en su plan actual, llame al equipo de Servicios de Ayuda Para Inscripciones al **1.855.222.4239** (TTY **711**) y recibirá asistencia personalizada. O visítenos en **lacarecovered.org** para comparar los planes que se adapten mejor a usted y a las necesidades de su familia.

**Tenga en cuenta que el 15 de diciembre de 2018 es el último día para renovar o cambiar la cobertura de su plan que comienza el 1.º de enero de 2019.**



| [lacare.org](http://lacare.org) | 1.855.270.2327 | TTY 711



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

# Las mamografías salvan vidas



Las mujeres de entre 50 y 74 años de edad deben hacerse una mamografía cada dos años.

necesario que se someta a un examen de detección de cáncer de mama.

Las mamografías son seguras y no producen cáncer. Puede ser un poco incómoda, pero tan solo lleva unos minutos. Un analgésico de venta libre puede ayudar a aliviar las molestias.

Las mamografías son **gratuitas** para los miembros de L.A. Care Covered Direct™. Llame hoy mismo a su médico para programar una cita. Del consultorio de su médico podrán derivarla a un centro de mamografías que le quede cerca. L.A. Care puede proporcionar transporte si necesita ayuda para ir y volver de su cita.

Octubre es el Mes de la Sensibilización sobre el Cáncer de Mama y L.A. Care Covered Direct™ la anima a que cuide de su salud.

Una mamografía es un examen de rayos X que busca detectar el cáncer de mama. Aunque esté sana, no sienta ningún bulto o no tenga antecedentes familiares de la enfermedad, es

## Cuide su mente

Es importante que cuide su salud mental. Esta incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta nuestra manera de pensar, sentir y actuar. También influye en la manera en que manejamos el estrés, nos relacionamos con otros y tomamos decisiones. La buena salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez.

Si tiene una buena salud mental, podrá ser consciente de su máximo potencial. Puede cuidar de ella acudiendo a un profesional cuando lo necesite. Es importante conectar con otros, mantener una actitud positiva, hacer actividad física, descansar lo suficiente y desarrollar habilidades para sobrellevar las situaciones.

La cobertura del cuidado de salud mental y para los trastornos de la conducta, así como la cobertura para el tratamiento del consumo de sustancias están incluidas en los beneficios para los miembros de L.A. Care Covered Direct™. Si usted o un ser querido necesita estos servicios, visite a su proveedor de atención primaria (PCP) o llame a **Beacon Health Options al 1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados. En caso de emergencia, llame al **911**.

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



# Cultive su actitud de gratitud



El Día de Acción de Gracias es el momento para dedicarle tiempo a la familia y los amigos, y para disfrutar de muchas comidas deliciosas. También es un momento para reflexionar y agradecer. La gratitud es importante, no solo en el

Día de Acción de Gracias, sino también todos los días. Tómese un momento para reflexionar sobre los aspectos positivos de su vida. Expresar gratitud es una gran manera de promover la buena salud física y mental.

Ser agradecido le permite lidiar mejor con situaciones estresantes y traumáticas. Puede hacer que sea más servicial con otros. La gratitud acentúa el sentimiento de conexión y hace que se compare menos con los demás.

Puede tomar medidas simples para expresar gratitud. Una manera es hacer un recuento de sus bendiciones. A diario o semanalmente, piense o anote algunas cosas que le hagan sentir gratitud. Quizá aprecie un día soleado, una buena comida o un compañero de trabajo amable.

Una vez que comience a percatarse de las cosas por las que siente gratitud, haga una pausa para disfrutarlas. Deténgase y deléitese con la sensación del sol en la piel, el sabor de la comida o la forma en que su compañero de trabajo le saca una sonrisa.

Haga algo para demostrar su gratitud. Agradezca a las personas que hacen algo lindo por usted. Dígalas a las personas en su vida lo que ellas significan para usted. Tómese el tiempo para hacer algo bueno por otra persona. Entonces ella también tendrá una razón para estar agradecida.

Fuente: SHM Publishing

## Es hora de vacunarse contra la gripe

La aplicación de la vacuna contra la gripe es fácil y gratuita para los miembros de L.A. Care Covered Direct™. Simplemente visite a su médico o vaya a la farmacia y muestre su tarjeta de identificación de miembro de L.A. Care. Lo mejor es que le apliquen su vacuna contra la gripe a principios de la temporada, de modo que su cuerpo tenga tiempo para responder a la vacuna.



¿Preguntas? Llame al **1.800.249.3619** (TTY 711) para hablar con una enfermera titulada. La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## ¡Delicioso ponche festivo!



Las celebraciones de otoño, como Halloween y el Día de la Cosecha, son una excelente oportunidad para probar este delicioso ponche apto para niños.

### Ingredientes

- ✓ 4 tazas de jugo de manzana
- ✓ 1 taza de néctar de pera o jugo de uva blanca
- ✓ 3 tazas de *ginger ale*
- ✓ 1 manzana en cubitos

### Preparación

Mezcle el jugo de manzana, el néctar de pera y el *ginger ale* en un jarro o en una ponchera. ¡Agregue la manzana y disfrute!



# Un poco de información sirve de mucho

Los miembros de L.A. Care tienen necesidades especiales. Hacemos preguntas con regularidad que nos permiten saber exactamente cuáles son esas necesidades. Se le puede preguntar, por ejemplo, “¿A qué raza pertenece?” o “¿En qué idioma prefiere escribir o hablar?”. La información que nos proporciona nos ayudará a comprender mejor las necesidades de los miembros que atendemos, iniciar programas para mejorar la calidad de la atención y ofrecer atención médica centrada en el paciente.

Según las leyes estatales, L.A. Care debe reunir información sobre la raza, la etnia y la preferencia del idioma. También es posible que le preguntemos por su orientación sexual o si tiene alguna discapacidad. Es opcional suministrar esta información a L.A. Care, pero puede resultarle útil para recibir una mejor atención médica. Por ejemplo, puede ayudarlo a obtener acceso a los servicios lingüísticos de ayuda de L.A. Care, como recibir los materiales escritos en el idioma o formato de su preferencia. También obtiene 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.

Su salud es muy importante para nosotros, y también lo es su privacidad. La información que usted le proporciona a L.A. Care se mantiene segura. L.A. Care protege la privacidad de su información y solo tiene permitido usar o divulgar la información a usuarios autorizados con fines limitados. Además, la información que usted brinde jamás se podrá usar para denegarle la cobertura u otros beneficios. L.A. Care no usa datos demográficos de los miembros para realizar suscripciones de seguros, establecer tarifas ni determinar beneficios. Su raza, grupo étnico y preferencia de idioma nos ayuda a ofrecerle la atención médica diseñada a la medida de sus necesidades individuales.

Llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711)** para actualizar su información o para hacer preguntas relacionadas con el uso de su información personal.

## Proteja su identidad



Usted podría convertirse en una víctima de robo de identidad médica si alguien obtuviera su identificación médica o su número 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 crediticia y dañar su salud. Si se incluyera información falsa en sus expedientes médicos, podría recibir un tratamiento incorrecto. A continuación, se mencionan algunas formas de protegerse contra el 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 sus números de seguro y de Seguro Social en un lugar seguro.
- ✓ Nunca comparta sus datos con personas que dicen ser cobradores. Si realmente lo son, ya tendrán su información.
- ✓ Revise sus facturas médicas y estados de cuenta y su Explicación de Beneficios. 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 alguna pregunta acerca de su factura o su Explicación de Beneficios, o si cree que hay un error, llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711)**.

# ¿Necesita ver a un médico?

¡Atenderse con su médico puede ser fácil! L.A. Care implementó reglas sobre cuánto debe esperar para obtener una cita con el médico. Debería poder obtener una cita dentro de estos plazos:

Médicos de atención primaria	<b>Cita de rutina</b> <i>(no urgente)</i>	10 días hábiles
	<b>Cita urgente</b> <i>(que no requiere autorización)</i>	48 horas
Especialistas	<b>Cita de rutina</b> <i>(no urgente)</i>	15 días hábiles
	<b>Cita urgente</b> <i>(que requiere autorización previa)</i>	96 horas

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

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

Si tiene inconvenientes en localizar a 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 dará la información de salud que usted necesita. Recuerde: Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

## Recuerde descansar bien

Dormir lo suficiente lo ayuda a mantener la salud física y mental. Procure que haya silencio, oscuridad y una temperatura confortable en su habitación. Apague todos sus dispositivos electrónicos entre 20 y 30 minutos antes de irse a dormir, consuma menos bebidas alcohólicas y no fume tabaco durante la noche. Quizá estos cambios no le garanticen más horas de sueño, pero sí lo ayudarán a aprovechar al máximo cada minuto que pase en la cama. Aunque su estilo de vida no le permita hacer grandes cambios por el momento, al fin y al cabo, si prioriza el descanso, ¡también estará priorizando su salud!





# Naloxona, el antídoto para la sobredosis por opioides

Los opioides son medicamentos recetados para el dolor intenso. Los opioides recetados más comunes son la hidrocodona, la oxycodona, la morfina, la oximorfona, la codeína y el fentanilo. Algunos opioides son drogas ilícitas (no provienen de una farmacia) y son perjudiciales para la salud. Tomar demasiados opioides puede provocar que se detenga la respiración e, incluso, la muerte. Esto se conoce como sobredosis.

## Los signos de una sobredosis por opioides incluyen:

- Cuerpo flácido: la persona no responde, aun si la llama por su nombre o la agita
- Respiración lenta o interrumpida
- Color azulado o grisáceo en los labios y en las uñas
- Piel pálida o sudorosa

## La naloxona puede revertir una sobredosis de opioides y hacer que alguien vuelva a respirar.

- Para que funcione, la naloxona debe usarse de inmediato al observarse los primeros signos de sobredosis.

## Si cree que alguien se ha sobredosificado con opioides:

- Busque signos de sobredosis.
- Administre naloxona.
- Llame al 911.
- Administre una segunda dosis en el transcurso de dos a tres minutos, si no hay respuesta.
- Siga las instrucciones del operador de 911.

## Para evitar una sobredosis accidental:

- Consiga sus medicamentos para el dolor con el mismo médico.
- No tome más de la dosis de opioide recetada por su médico.
- No mezcle opioides con alcohol, benzodiazepinas (alprazolam, diazepam, clonazepam), relajantes musculares ni medicamentos que le causen sueño.
- No tome medicamentos recetados de familiares y amigos.
- No consuma drogas ilícitas.

**Si su médico receta un medicamento opioide, prevégase y pídale una receta médica de naloxona. También puede pedirle naloxona a su farmacéutico si no tiene una receta de su médico.**

Si desea más información acerca de la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care, conocida como Formulario, y actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care: [lacare.org](http://lacare.org). También encontrará información sobre: las limitaciones o cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos sobre cómo usar el Formulario.



## Estamos “elevando el cuidado de salud en el Condado de Los Ángeles”

El año pasado, L.A. Care inauguró una nueva campaña de marca y esta se sigue desarrollando en el año 2. Estamos comprometidos con nuestra meta de revitalizar L.A. Care Health Plan en los corazones y mentes de nuestras comunidades. L.A. Care tendrá siempre el compromiso de proporcionar acceso a atención médica de calidad a los residentes del Condado de Los Ángeles. ¡Espere nuestra emocionante campaña en su vecindario! Podrá encontrarla en anuncios, paradas de autobús y otros lugares a través de Los Ángeles.

# Números de teléfono importantes

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

**Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care**  
 (para denunciar fraudes o abusos)  
**1.800.400.4889**

**Servicios de Idiomas/Interpretación de L.A. Care**  
**1.855.270.2327 (TTY 711)**

**Línea de Enfermería de L.A. Care**  
 (para consultas médicas 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 informativo Stay Well por correo electrónico?**

Inscríbese ahora en **www.lacare.org/stay-well**.  
**¡Así de simple!**

## 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 ayuda 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** خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجاناً. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتسقيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم **1.855.270.2723 (TTY 711)** 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 տարրեր 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之資訊，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 امادها 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 ntawm 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 ឬជំនួយប្រាម៉ែត្រិង និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ **1.855.270.2327 (TTY 711)** បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបោកនេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
- 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 ຕັບປືນພາສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການເຊັ່ນ. ໃຫ້ທ່ານ L.A. Care ໂດຍທີ **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມຕັ້ງອັນພໍດ້າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
- Panjabi** ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫੋਰਮੈਟ 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 на предоставление устных и письменных услуг перевода, информации на Вашем языке или в другом формате, а также вспомогательных средств и услуг. Запрос 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-saling-wika, impormasyon na nasa iyong wika o nasa ibang format, o mga karagandang 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 ขอมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น 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.*  
**Direct**  
 Para todo L.A.

**En esta edición**

¡Gracias por ser un miembro leal! ..... 1  
 Las mamografías salvan vidas ..... 2  
 Cuide su mente ..... 2  
 Cultive su actitud de gratitud ..... 3  
 La aplicación de la vacuna contra la gripe..... 3  
 ¡Delicioso ponche festivo! ..... 3  
 Un poco de información sirve de mucho... 4

Proteja su identidad ..... 4  
 ¿Necesita ver a un médico? ..... 5  
 Recuerde descansar bien ..... 5  
 Naloxona, el antídoto para la sobredosis por opioides ..... 6  
 Estamos “elevando el cuidado de salud en el Condado de Los Ángeles” ..... 6  
 Números de teléfono importantes..... 7

OTOÑO 2018

**stay**  
*well*

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

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

**Gracias por ser miembro de L.A. Care Covered Direct™.**

