



L.A. Care  
Covered™

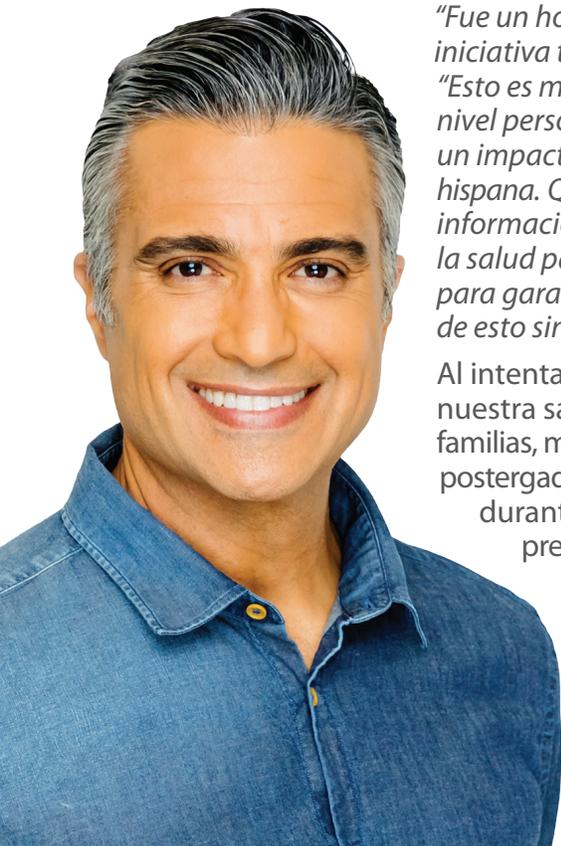
OTOÑO 2021

stay  
well

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

## 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.



*"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".*

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://visite.lacare.org/vaccine) para obtener la última información acerca de las vacunas contra la COVID-19.



# 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!

## L.A. Care Health Plan recibió la Distinción a la Atención Médica Multicultural



L.A. Care ganó la Distinción a la Atención Médica Multicultural (*Multicultural Health Care, MHC*) de 2021 otorgada por el Comité Nacional de Control de Calidad (*National Committee for Quality Assurance, NCQA*). 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.

# Cosecha de otoño

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

## 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 una fuente de horno 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 cúbralos 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](http://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**.

## 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 su 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**. 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, **1.800.NO.BUTTS (1.800.662.8887)**.

# ¿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

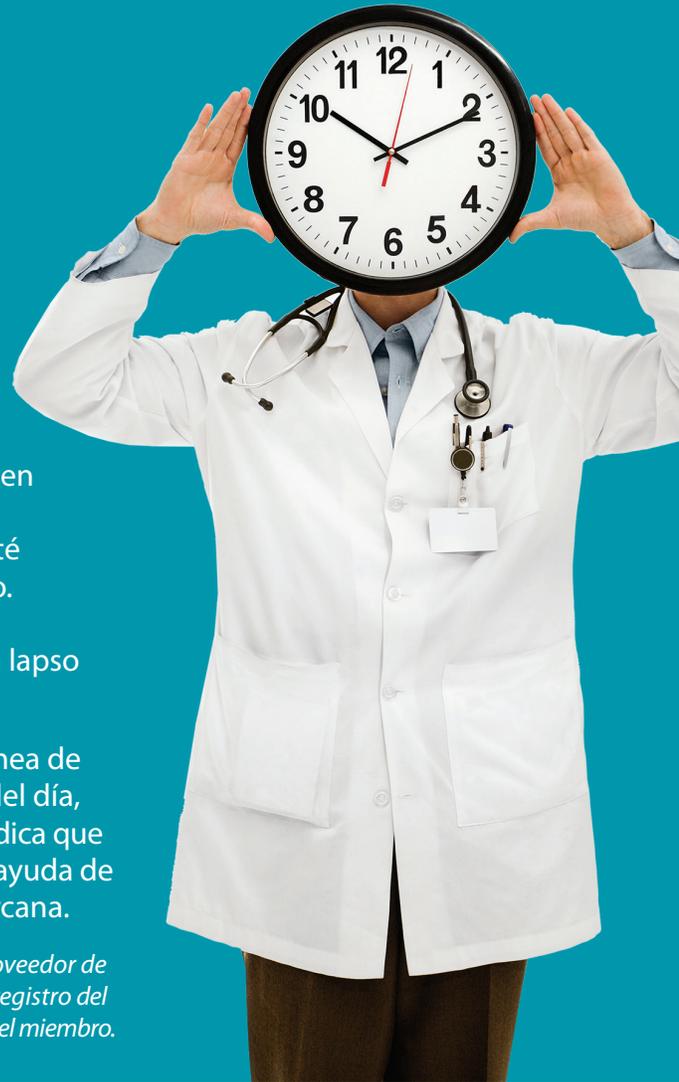
- Cita de rutina (no urgente): 15 días hábiles
- Cita urgente (que requiere autorización previa): 96 horas

¿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.*



## Hábitos saludables para ayudar a prevenir la gripe

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse todos los años, pero también debería tomar las siguientes medidas que le ayudarán a prevenir el contagio de la gripe.

- 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.**

Protéjase de la gripe y proteja a su familia este año. Vacunarse contra la gripe es fácil y gratis para los miembros de L.A. Care. Simplemente visite a su médico o vaya a la farmacia y muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care.



# Plan de Rescate Estadounidense (ARP)

El 11 de marzo de 2021, se aprobó la Ley de Plan de Rescate Estadounidense (*American Rescue Plan, ARP*), también denominada Paquete de Estímulo por COVID-19. La ley contempla una ayuda económica que asciende a \$1.9 billones para dar respuesta a la pandemia de COVID-19. Se estima que la nueva ley podrá brindar asistencia a alrededor de 2.5 millones de californianos mediante ayuda financiera adicional para disminuir el costo de su cobertura. Covered California lanzó recientemente un nuevo período de inscripción especial para permitir que los californianos se beneficien con primas de seguro médico más bajas disponibles a través del Plan de Rescate Estadounidense.

## Estos son algunos aspectos destacados:

- Las personas sin seguro médico podrán recibir un plan de marca de alta calidad por tan solo \$1 al mes, o uno con más beneficios por menos de \$100 al mes, pero solo si se inscriben a través de Covered California.
- Los consumidores asegurados directamente a través de una compañía de seguros médicos que se pasen a Covered California podrían ahorrar hasta \$700 al mes en su cobertura.
- Las personas inscritas actualmente en Covered California tendrán una disminución en sus primas netas de un promedio de \$180 por hogar por mes.
- A las personas que califiquen para COBRA se les ofrecerá un subsidio temporal para compensar el costo de COBRA.
- Quienes hayan recibido beneficios por desempleo en 2021 podrían ser elegibles para recibir cobertura de atención médica por tan solo \$1 al mes.



Para obtener más información sobre el Plan de Rescate Estadounidense, llame a Covered California al **1.800.300.1506**.

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



### Community Resource Center

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 asistencia”, 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 repartieron 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 una variedad de clases, programas y servicios gratuitos destinados a mejorar la salud de nuestras comunidades.

Para obtener más información, visite uno de nuestros nueve centros o el sitio web [ActiveHealthyInformed.org](https://www.ActiveHealthyInformed.org).



## Es hora de renovar su seguro médico

¡Gracias por ser un miembro leal! L.A. Care tiene el compromiso de ayudar a los angelinos a mantener su cobertura médica en cada etapa de la vida.

### ¿Por qué debería renovar su cobertura de L.A. Care Covered™ Health Plan? Podrá:

- **Acceder a nuestra amplia red** de más de 60 hospitales y más de 3,000 médicos, más de 4,000 médicos de atención especializada y 1,700 farmacias, incluidas las tiendas de CVS y Rite-Aid.
- **Visitar las MinuteClinics** en algunas sucursales de CVS para recibir atención médica inmediata sin una cita.
- **Obtener servicios** de atención médica preventiva sin ningún copago ni coseguro.
- **Aprovechar todos los programas y servicios que ofrecemos**, como nuestra Línea de Enfermería gratuita, los Centros Comunitarios de Recursos, los servicios de telesalud, el Enlace informativo comunitario (Community Link) de L.A. Care ¡y mucho más!
- **L.A. Care se enorgullece de ofrecer acceso a UCLA Health**, el hospital NÚMERO 1 de Los Ángeles. Como miembro de L.A. Care Covered™, usted tiene acceso a una amplia red de hospitales de UCLA Health, más de 56 clínicas de atención médica primaria e inmediata, y más de 2,500 especialistas ubicados estratégicamente en distintos lugares del condado de Los Ángeles.

### ¿Cómo se renueva la cobertura?

- Si está conforme con su plan de salud actual, **NO NECESITA HACER NADA**. Covered California™ renovará su seguro automáticamente.
- Para realizar cambios en su plan actual, llame a nuestro equipo de Servicios de Apoyo para la Inscripción al **1.855.222.4239 (TTY 711)** para recibir asistencia personalizada. También puede visitarnos en **lacare.org** para explorar y comparar los planes que mejor se adapten a sus necesidades y las de su familia.

Tenga en cuenta que el **31 de diciembre de 2021** es el último día para renovar o cambiar su plan para la cobertura que comenzará el **1 de enero de 2022**.

## 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 toques, 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 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.

# Números telefónicos importantes

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

**Centro de Recursos de L.A. Care**  
**1.877.287.6290 (TTY 711)**

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

**Educación de la salud de L.A. Care**  
**1.855.856.6943**

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

**Línea de Enfermería de L.A. Care**  
 (para asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)  
**1.800.249.3619 (TTY 711)**

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



**¿Le gustaría recibir el boletín Stay Well por correo electrónico?**  
**Suscríbase ahora en [lacare.org/stay-well](http://lacare.org/stay-well).**  
**¡Así de simple!**

## Declaración de accesibilidad y no discriminación

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** 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 بتنسيق 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** Տրամադրվելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանչական կամ թարգմանչական ծառայություններ, Ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care **1.855.270.2327** համարով (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսազանգն անվճար է:
- Chinese** 提供免費語言協助服務。您可申請口譯或翻譯服務，您使用之語言版本或其他格式之資訊，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 امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با L.A. Care به شماره **1.855.270.2723 (TTY 711)** در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است.
- Hindi** मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। आप दुभाषिया या अनुवाद सेवाओं, आपकी भाषा या किसी अन्य प्रारूप में जानकारी, या सहायक उपकरणों और सेवाओं के लिए अनुरोध कर सकते हैं। आप L.A. Care को **1.855.270.2327 (TTY 711)** नंबर पर फोन कर, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त हैं।
- Hmong** Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntauw txhais ua lus lossis txhais ua ntauw rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab khoom pab thiab lwm yam kev pab cuam. Hu rau L.A. Care ntauw tus xov tooj **1.855.270.2327 (TTY 711)**, tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib vij thiab suab nrog cov hnub so tib si, tus xov tooj no hu dawb xwb.
- Japanese** 言語支援サービスを無料でご利用いただけます。通訳・翻訳サービス、日本語や他の形式での情報、補助具・サービスをリクエストすることができます。L.A. Care までフリーダイヤル **1.855.270.2327 (TTY 711)** にてご連絡ください。祝休日を含め毎日 24時間、年中無休で受け付けています。
- Khmer** សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយផ្សេងៗ និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ **1.855.270.2327 (TTY 711)** បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបោះពុម្ពផ្សាយឥតគិតថ្លៃផ្សេងៗ។
- 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 ເປັນພາສາໄຕ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເລື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການອື່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍທີ **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
- Panjabi** ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰਾ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ **1.855.270.2327 (TTY 711)** ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।
- Russian** Мы предоставляем бесплатные услуги перевода. У Вас есть возможность подать запрос о предоставлении устных и письменных услуг перевода, информации на Вашем языке или в другом формате, а также вспомогательных средств и услуг. Звоните в L.A. Care по телефону **1.855.270.2327 (TTY 711)** 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Этот звонок является бесплатным.
- Tagalog** Available ang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika. Maaari kang humiling ng mga serbisyo ng pag-interpret o pagsasalang-wika, impormasyon na nasa iyong wika o nasa ibang format, o mga karagdagang tulong at serbisyo. Tawagan ang L.A. Care sa **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
- Thai** มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม 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*<sup>™</sup>

**En esta edición**

El actor Jaime Camil se une a L.A. Care para promover la vacunación contra la COVID-19 y la atención médica preventiva..... 1  
 Manténgase saludable: examínese ..... 2  
 L.A. Care Health Plan recibió la Distinción a la Atención Médica Multicultural ..... 2  
 Cosecha de otoño ..... 3  
 Preparado...Listo...¡A dejar! ..... 3  
 ¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita?... 4

Hábitos saludables para ayudar a prevenir la gripe ..... 4  
 Plan de Rescate Estadounidense (ARP)..... 5  
 Los Centros Comunitarios de Recursos reparten casi 25,000 mochilas gratis ..... 5  
 Es hora de renovar su seguro médico ..... 6  
 Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care..... 6  
 La Línea de Enfermería puede ayudarle ..... 6

OTOÑO 2021

**stay**  
*well*

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

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

**¡Gracias por ser miembro de  
L.A. Care Covered<sup>™</sup>!**

