



L.A. Care  
Covered™

PRIMAVERA 2020

stay  
well

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

## Mejore su salud

Mayo es el Mes Nacional del Entrenamiento Físico y el Deporte. ¿Sabía que la actividad física regular aumenta las probabilidades de vivir una vida más larga y saludable? También puede ayudarle a mejorar su salud mental y reducir el riesgo de tener alta presión de la sangre, enfermedades coronarias y algunos tipos de cáncer.

La actividad física es para todos. No importa cuál sea su estado físico, igual podrá encontrar actividades adecuadas para usted.

Estos son algunos consejos para ayudarlo a mejorar su salud:

- Reduzca el tiempo sedentario y aumente el tiempo activo. Por ejemplo, puede dar una caminata después de la cena, en lugar de mirar la televisión.
- Programe horarios específicos para la actividad física. Incorpórela a su rutina diaria o semanal.
- Haga actividades que disfrute. A algunas personas les gusta correr por su vecindario por la mañana, otras prefieren tomar una clase de ejercicio en un gimnasio después del trabajo.
- Pídale a sus amigos o familiares que le ayuden brindándole motivación y apoyo.
- Comience lentamente y vaya avanzando hacia metas más desafiantes con actividades físicas más exigentes. Para muchas personas, caminar es una buena actividad para comenzar.

Recuerde que los **Centros de Recursos Familiares** de L.A. Care ofrecen clases gratuitas de ejercicio físico y educación de la salud. Para obtener más información o para inscribirse en las clases, llame al **1.877.287.6290** (TTY 711) o visite **lacare.org/frc**. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

¡Juntos, podemos mejorar nuestra salud durante el mes de mayo y el resto del año!

Fuentes:  
cdc.gov; healthfinder.gov



| lacare.org | 1.855.270.2327 | TTY 711



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



# La risa es buena para todos

Reírse es una de las mejores medicinas. Es económico, no tiene efectos secundarios perjudiciales y puede ayudar al cuerpo de muchas maneras. Los científicos han relacionado la risa con la reducción de los niveles de estrés, el fortalecimiento del sistema inmunológico, la protección del corazón, la disminución de la presión arterial y de los niveles de glucosa en sangre para las personas con diabetes tipo 2. También se ha demostrado que ayuda a quemar grasas. ¡Reír a carcajadas entre 10 y 15 minutos al día puede quemar de 10 a 40 calorías! Teniendo en cuenta que esto puede traducirse en unas 4 libras al año, la risa podría ser el punto de partida de la dieta que quizás usted ha estado planificando.

No solo se ha determinado que la risa ayuda a mejorar la salud física, sino que reírse todos los días también puede ayudar a aumentar el bienestar mental. Reírse le permite disfrutar más de la vida cotidiana. Para agregar risas a su día, podría ver o llamar a sus amigos más cercanos o a los miembros de su familia un par de veces por semana, mirar alguna película o programa cómicos, o probar el yoga de la risa. Elija las opciones con las que se sienta más cómodo: si lo hacen reír, su cuerpo y su mente se lo agradecerán.



La salud de su familia es nuestra prioridad. Si tiene alguna pregunta o necesita más información, llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711)**. También puede llamar a la **Línea de Enfermería al 1.800.249.3619 (TTY 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para hablar con personal de enfermería.

## La diabetes y usted



Una de las mejores cosas que usted mismo puede hacer si tiene diabetes es mantener su azúcar en sangre en un nivel saludable. Esto no solo lo ayudará a prevenir complicaciones de la diabetes, ¡sino que también le permitirá seguir haciendo las cosas que más disfruta!

En las clases de educación sobre la diabetes de L.A. Care, usted podrá aprender:

- a comer de manera saludable.
- a estar y mantenerse activo.
- a controlar el azúcar en sangre cuando está demasiado bajo o demasiado alto.
- a tomar sus medicamentos correctamente.
- a sobrellevar adecuadamente el estrés diario de la diabetes.

Las clases se ofrecen en grupo o individualmente por teléfono. Todas las clases están a cargo de un nutricionista titulado o de un especialista en cuidados y educación para la diabetes.

La mayoría de los miembros que participan en estas clases son capaces de reducir su nivel de azúcar en sangre. ¡Usted también puede hacerlo! Para obtener más información, llame al **1.855.856.6943**.

# Asociación entre L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan para la apertura de nuevos Centros Comunitarios de Recursos

Nos complace anunciar que L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan dirigirán conjuntamente una serie de **Centros Comunitarios de Recursos** abiertos a los residentes de todo el Condado de Los Ángeles. Estamos comprometidos a ayudarlo a usted, a su familia y a sus amigos a mantenerse activos, sanos e informados. Porque creemos que la atención médica debe ser local, traemos a su comunidad nuestros nuevos centros de recursos seguros, divertidos e inclusivos. Los centros de recursos ofrecerán a la comunidad una variedad de programas y clases gratuitos, así como servicios personalizados sin costo para los miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise.

L.A. Care y Blue Shield Promise Health Plan tienen el orgullo de invitarlo a visitar nuestro primer Centro Comunitario de Recursos en Pomona. Los planes de salud funcionarán en un total de 14 Centros Comunitarios de Recursos, con nuevas instalaciones y centros remodelados. Una vez que estén plenamente operativos, los centros atenderán a más de un millón de residentes al año.

## ¿Qué es un Centro Comunitario de Recursos?

Los centros de recursos son espacios divertidos que ofrecen excepcionales programas y clases de manera gratuita en su comunidad para cubrir diversas necesidades. Están abiertos para todos y ofrecen:

- Clases de Entrenamiento Físico y Educación de la Salud.
- Pruebas de detección preventivas.
- Clases de Nutrición y Cocina Saludable.
- Nutrición y bienestar, con un nutricionista titulado.
- Asistencia de servicios sociales (vivienda, ayuda financiera, programas de alimentos).
- Grupos de apoyo.
- Ayuda en el centro para la inscripción en Medi-Cal.

El Centro Comunitario de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise Health Plan en Pomona está ubicado en 696 W. Holt Avenue. El horario de atención es de lunes a viernes de 9 a.m. a 6 p.m., y sábados de 9 a.m. a 1 p.m. Está cerrado los domingos. Para obtener más información, visite [activehealthyinformed.org](http://activehealthyinformed.org). ¡Visítenos hoy mismo!

## ¡Sus centros de salud y bienestar!



Centros de Recursos Familiares™

Visite los **Centros de Recursos Familiares (FRCs)** de L.A. Care para mejorar su salud y ampliar sus conocimientos con una variedad de clases y servicios **GRATUITOS** y **ABIERTOS** al público. Los centros ofrecen clases de RCP, Baile, Cocina Saludable, Crianza, Yoga, Zumba®, clases para niños y más. ¡Obtenga recompensas por asistir a seis clases de educación de la salud y reciba un regalo!

Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una Orientación para Miembros y aprender cómo obtener una tarjeta de identificación de miembro, elegir o cambiar de médico y surtir una receta. En los centros, los miembros de L.A. Care también pueden hablar con un Representante de Servicios para los Miembros o con un Administrador de Atención Médica para obtener más información sobre los beneficios de su plan de salud.

Ahora hay seis **FRCs** convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles. Para obtener más información y conocer los horarios de las clases, visite [lacare.org/frc](http://lacare.org/frc) o llame al **1.877.287.6290** (TTY 711).

**Boyle Heights**  
(The Wellness Center)  
Teléfono: **213.294.2840**

**Inglewood**  
Teléfono: **310.330.3130**

**Pacoima**  
Teléfono: **213.438.5497**

**East L.A.**  
Teléfono: **213.438.5570**

**Lynwood**  
Teléfono: **310.661.3000**

**Palmdale**  
Teléfono: **213.438.5580**





# ¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas con respecto al tiempo que usted debería esperar para obtener 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 (que no es de urgencia):  
10 días hábiles
- Cita de urgencia (no se requiere autorización):  
48 horas

## Especialistas

- Cita de rutina (que no es de urgencia):  
15 días hábiles
- Cita de urgencia (se 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 feriados?

- 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 las instrucciones.
- Un médico o un enfermero debería devolverle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si no logra 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 médica que necesita. Recuerde: si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, llame al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

\*El tiempo de espera previsto para una cita podría extenderse si el proveedor de atención médica que lo deriva o lo trata ha determinado y anotado en los registros del paciente que un tiempo de espera más prolongado no tendrá ningún efecto perjudicial en la salud del miembro.

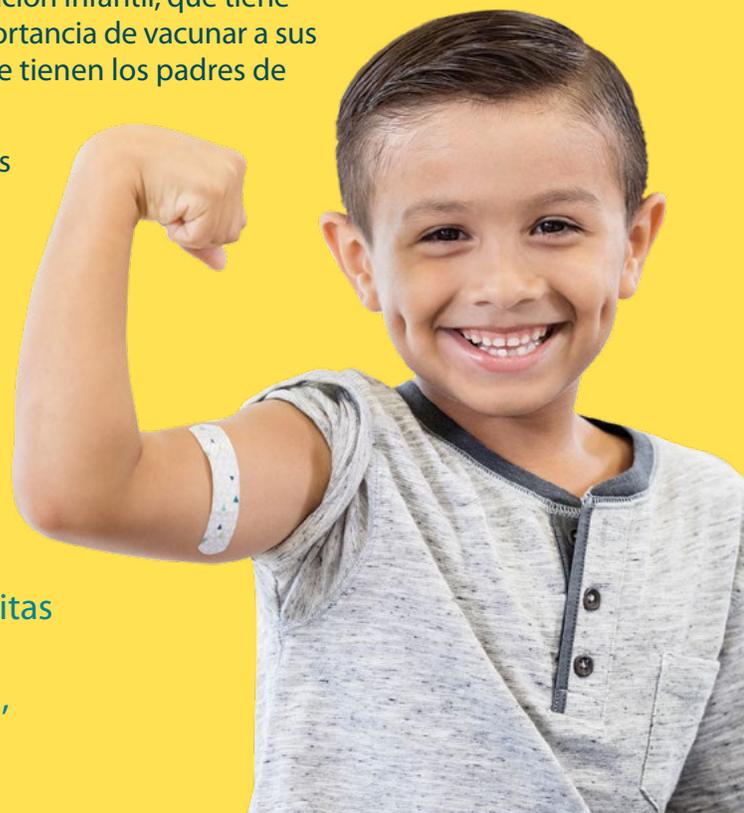
## Mantenga feliz a su hijo

L.A. Care Covered™ aprovecha la Semana Nacional de Inmunización Infantil, que tiene lugar entre el 26 de abril y el 3 de mayo, para recordarle la importancia de vacunar a sus hijos. Las inmunizaciones son una de las mejores maneras que tienen los padres de proteger a los bebés, niños y adolescentes.

Las inmunizaciones (vacunas) ayudan a impedir que los bebés o niños se enfermen. La mayoría de las inmunizaciones se aplican como inyecciones, pero algunas, como la del rotavirus, se administran por boca. Su función es ayudar al cuerpo a combatir las enfermedades.

Es importante que sus hijos reciban las vacunas en el momento adecuado. Por esta razón, debe llevar a su hijo al médico para las visitas preventivas. Siga el cronograma que le indique su médico. Lleve el registro de vacunación (tarjeta amarilla) a las visitas.

La salud de su familia es nuestra prioridad. Por eso, L.A. Care Covered™ cubre las inmunizaciones y las visitas preventivas para niños sin ningún costo adicional. Si tiene alguna pregunta o necesita más información, llámenos al **1.855.270.2327** (TTY 711).





## Bienestar personalizado en línea

¿Sabía que tiene información sobre salud y bienestar a su disposición? Ya sea que quiera dejar de fumar, perder peso o manejar el estrés, ¡el sitio de My Health In Motion™ de L.A. Care tiene algo para usted! Desde su computadora, teléfono o tableta, puede acceder a una amplia gama de actividades y herramientas de salud en línea en el sitio de My Health In Motion™. ¡Incluso puede ganar hasta \$290 en tarjetas de regalo cada año!

¡Inicie sesión en **lacare.org**! Ingrese en "Member Sign in" y haga clic en la pestaña "My Health In Motion™", donde podrá ver todas las divertidas herramientas que están disponibles para ayudarlo a mantenerse saludable. ¡No olvide revisar la página de inicio todos los meses para acceder a interesantes novedades en relación con su salud! Allí encontrará:

- Una encuesta sobre estilo de vida, con la que obtendrá un informe personalizado sobre su salud.
- Monitores de salud para ayudarlo a alcanzar sus metas relacionadas con la salud.

- Más de 40 talleres de salud en línea sobre distintos temas, como la ansiedad, la alimentación saludable y consejos para dejar de fumar.
- Una biblioteca con información sobre la salud.
- Recetas y planes de alimentación saludable.
- Puntos de incentivo por la realización de determinadas actividades para promover el bienestar. ¡Visite el sitio de My Health In Motion™ para obtener más información!

Con My Health In Motion™, usted incluso podrá enviar mensajes a su consejero de salud, entrenador o nutricionista. ¡Un profesional de la salud calificado responderá todas sus dudas en materia de salud!



Si tiene preguntas o necesita ayuda con My Health In Motion™, comuníquese con el **Departamento de Educación de la Salud** de L.A. Care llamando al **1.855.856.6943**.

## ¡Protéjase!

Si alguien consigue su número de identificación médica o número del Seguro Social, usted podría ser víctima de robo de identidad médica. Una vez que otra persona obtenga su información, podría usarla 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 su expediente médico, usted 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 del Seguro Social en un lugar seguro.
- Nunca comparta sus datos con personas que dicen ser cobradores. Si realmente lo fueran, ya tendrían su información.
- Revise sus facturas médicas y estados de cuenta (si corresponde) o su explicación de beneficios. Revise que no haya artículos o servicios que usted no haya recibido. Si ve algo raro o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica.



Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o de la Explicación de Beneficios, o cree que hay algún error, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.855.270.2327 (TTY 711)**.

# Con el Formulario de L.A. Care usted está cubierto



El Formulario de L.A. Care es un listado aprobado de medicamentos cubiertos para los miembros de L.A. Care. Por motivos de seguridad y eficacia, se revisa y actualiza mensualmente. El Formulario y las actualizaciones están disponibles en línea en [lacare.org](http://lacare.org). También encontrará información sobre las limitaciones o los cupos, 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.

## Cómo usar el Formulario

- Los medicamentos del Formulario aparecen por nombre genérico y marca de la siguiente manera: Nombre genérico (MARCA)
- Si solo el medicamento de marca está disponible en el mercado, solo se mostrará eso: MARCA
- Los medicamentos se puedan buscar en el Formulario en línea por nombre genérico, marca o categoría terapéutica. Puede usar la función "Ctrl + F" o el índice para que la búsqueda le resulte más fácil.

## Medicamentos genéricos y de marca

- Hay medicamentos genéricos y de marca cubiertos.
- Los medicamentos genéricos son seguros y más económicos.
- Los medicamentos de marca se usan cuando un medicamento genérico no está disponible.

## Medicamentos no incluidos en el Formulario

Los medicamentos que no aparecen en el Formulario no están cubiertos (no incluidos en el Formulario).

## Cobertura de beneficios y limitaciones

- Límites de cantidad (*Quantity Limits, QL*): algunos medicamentos tienen límites de cantidad por razones de seguridad o costo.
- Terapia de pasos (*Step Therapy, ST*): exige que primero se pruebe uno o más medicamentos (proceso por pasos).

## Proceso de solicitud de medicamentos

El proceso de solicitud de medicamentos exige una solicitud de autorización previa (*Prior Authorization, PA*) de su médico. Los siguientes medicamentos requieren una PA:

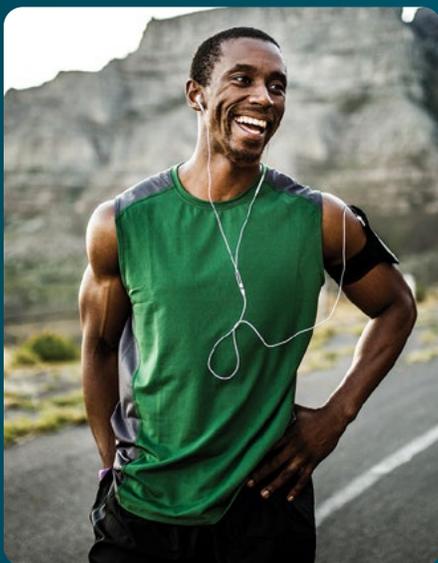
- Medicamentos no incluidos en el Formulario.
- Medicamentos del Formulario que requieren revisiones de seguridad o de costos.
- Medicamentos del Formulario que superan los límites de cantidad.
- Medicamentos de terapia de pasos que no están sujetos al proceso de pasos normal.
- Medicamentos de marca cuando el genérico está disponible.

Se puede dar la aprobación para una necesidad médica documentada, de lo contrario, se denegará la solicitud.

## Exclusiones generales de beneficios (medicamentos no cubiertos)

- Medicamentos para uso estético.
- Medicamentos para la infertilidad.
- Medicamentos experimentales.
- Medicamentos extranjeros.

El proceso de solicitud de medicamentos no se encuentra disponible para medicamentos excluidos, pero las solicitudes rechazadas pueden apelarse.



## ¡Ya llegó la primavera!

Celebre la temporada con estos comportamientos saludables.

- Haga al menos 150 minutos de actividad física cada semana (30 minutos al día, 5 días a la semana).
- Siga una dieta saludable con más frutas y vegetales, y menos sal, grasas saturadas y azúcar agregada.
- Deje de fumar. ¡Puede hacerlo hoy mismo! Llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California (*CA Smokers' Helpline*) al **1.800.NO.BUTTS (1.800.662.8887)** para obtener ayuda gratuita.
- Duerma al menos 7 horas cada noche.
- Manténgase al día con sus exámenes de salud.
- Use protector solar y repelente de insectos.

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

# Números de teléfono importantes

## L.A. Care Covered™

**1.855.270.2327 (TTY 711)**

## Centros de Recursos Familiares de L.A. Care

**1.877.287.6290 (TTY 711)**

## Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para denunciar un fraude o un 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 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 **Stay Well** por correo electrónico?

Inscríbese ahora en

**lacare.org/stay-well.**

¡Es así de fácil!

## Declaración de no discriminación y accesibilidad

L.A. Care cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad ni sexo.

L.A. Care Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni 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** (TTY 711) **1.855.270.2723** على الرقم L.A. Care به خدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم **1.855.270.2723** 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 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 հեռախոսագրանց 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** **1.855.270.2723** به شماره L.A. Care می توانید برای خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی، اطلاعات به زبان خودتان یا فرمت دیگر، یا امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. این تماس رایگان است. (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 ntaub 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 ឬជំនួយផ្សេងៗ និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ **1.855.270.2327 (TTY 711)** បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការហៅនេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
- 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 ຕຸລະກຳສາດ, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃບຮູບອື່ນໆ, ຫຼື ເລື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການອື່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍ **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມຕັ້ງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
- Panjabi** ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰਾ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ 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™**

**En esta edición**

Mejore su salud .....	1	Mantenga feliz a su hijo.....	4
La risa es buena para todos .....	2	My <i>Health In Motion</i> ™ Bienestar personalizado en línea.....	5
La diabetes y usted .....	2	¡Protéjase! .....	5
Nuevos Centros Comunitarios de Recursos ..	3	Con el Formulario de L.A. Care usted está cubierto .....	6
¡Sus centros de salud y bienestar!.....	3	¡Ya llegó la primavera! .....	6
¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?.....	4	Números de teléfono importantes.....	7

PRIMAVERA 2020

**stay**  
*well*

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

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

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

