



L.A. Care  
Covered™

Para todo L.A.

INVIERNO 2019

stay  
well

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

## ¡Mejore su vida!

Ha llegado Año Nuevo y estamos entusiasmados con todas las maravillosas posibilidades que traerá. Siempre es bueno tener un plan para mejorar su vida.

Estos son cinco cambios fáciles y realistas que puede hacer en su vida este año:

- 1. Haga lo que le gusta.** La vida puede ser ajetreada y, a veces, podría parecer que no tenemos tiempo para hacer las cosas que verdaderamente disfrutamos. Sin embargo, será más feliz si dedica su tiempo a hacer cosas que tengan algún significado para usted. Quizá le guste el arte, la jardinería o el cuidado de niños. Dedique tiempo a alimentar sus pasiones.
- 2. Duerma lo suficiente.** Dormir bien es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Es muy importante para su salud física y mental. La mayoría de los adultos necesitan dormir entre 7 y 8 horas por noche. Las necesidades de los niños varían según la edad.
- 3. Haga ejercicio con regularidad.** La actividad física regular puede mejorar su fuerza muscular y aumentar su resistencia. Ayuda a controlar el riesgo de sufrir enfermedades coronarias y a controlar el peso y los niveles de azúcar en la sangre. También podría mejorar el estado de ánimo y ayudarlo a dormir mejor.
- 4. Beba alrededor de ocho vasos de agua por día.** Mantenerse hidratado es uno de los hábitos más saludables que puede adoptar. Las células, los tejidos y los órganos del cuerpo necesitan agua para funcionar bien. De hecho, el agua constituye alrededor del 60% del peso corporal.

- 5. Coma muchas frutas y verduras.** Una dieta saludable incluye una gran cantidad de verduras y frutas. Son una parte importante a la hora de darle al cuerpo el combustible que necesita para prevenir enfermedades. Las frutas y las verduras deberían ocupar aproximadamente la mitad de su plato en cada comida.

Fuente: SHM Publishing



| lacare.org | 1.855.270.2327 | TTY 711



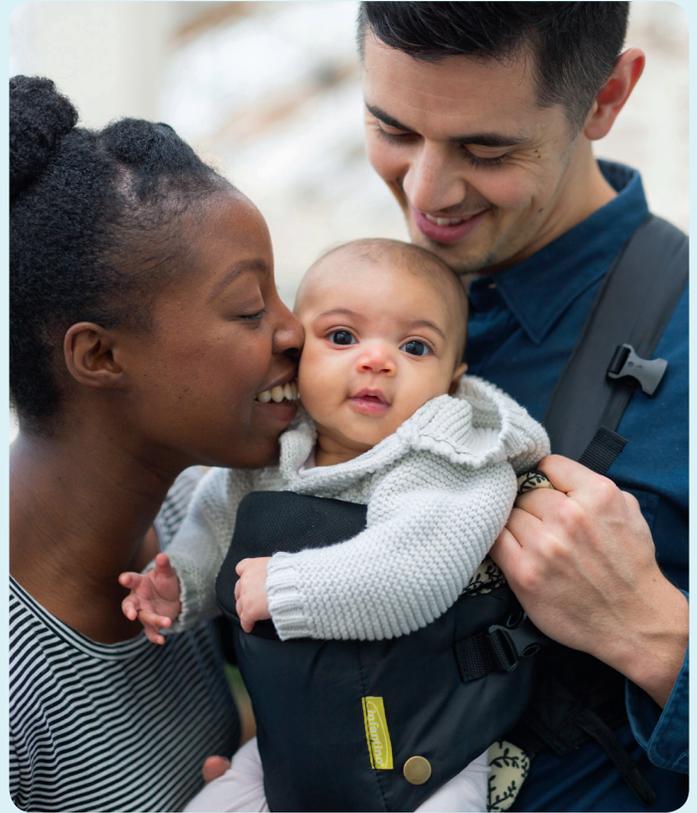
**ELEVANDO**  
EL CUIDADO DE SALUD  
EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES  
DESDE 1997

# ¡La Inscripción Especial está abierta ya!

¿Sabía que ciertos eventos de la vida lo hacen elegible para solicitar L.A. Care Covered™? El Período de Inscripción Especial es un período fuera del Período de Inscripción durante el cual puede solicitar cobertura de salud. (El Período de Inscripción para 2019 finalizó el 15 de enero).

Es posible que pueda solicitar cobertura de salud si experimenta en su vida alguno de estos acontecimientos que reúnen los requisitos:

- Pérdida de cobertura de salud. Por ejemplo, si ya no es elegible para Medi-Cal o pierde la cobertura de salud a través de su empleo.
- Cambios en los ingresos. Por ejemplo, si ya está recibiendo ayuda para pagar la prima de su seguro, y sus ingresos disminuyen, es posible que pueda obtener ayuda adicional.
- Casarse o comenzar una relación de pareja de hecho.
- Hacerse ciudadano, obtener la nacionalidad o convertirse en una persona que resida legítimamente en el país. Este acontecimiento se aplica solo a las personas que anteriormente no eran ciudadanos o personas que residían legítimamente en el país.
- Tener un hijo o adoptar un hijo. También incluye acoger a un niño en cuidado de crianza temporal o dar a un niño en adopción o enviarlo a un hogar de crianza temporal.

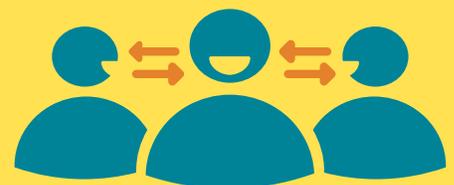


Estos son solo algunos de los eventos de vida más comunes que reúnen los requisitos. Llame a uno de nuestros Especialistas de Inscripción al **1.855.222.4239** (TTY 711) para conocer más sobre el Período de Inscripción Especial.

## ¿Necesita ayuda para recibir atención médica en su idioma?

Usted tiene derecho a recibir servicios gratuitos de un intérprete, incluso un intérprete de lenguaje de señas americano. L.A. Care Covered™ brinda estos servicios las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es importante que haya un intérprete profesional presente en sus citas médicas. No debe usar como intérprete a amigos, familiares ni niños, excepto en caso de emergencia.

A fin de solicitar un intérprete para las visitas médicas, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.855.270.2327** (TTY 711) **al menos 10 días hábiles antes de su cita.**



# El Día de San Valentín cuide su corazón



En febrero, se celebra el Día de San Valentín y el Mes Nacional del Corazón. Es una excelente oportunidad para comprometerse a llevar un estilo de vida saludable y hacer pequeños cambios que pueden ayudarlo a tener un corazón sano toda la vida. Llevar un estilo de vida saludable puede ayudarlo a mantener dentro de los valores normales la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre. También puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias y sufrir ataques del corazón.

## Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia

### Programe un chequeo con su médico.

Es importante programar chequeos de rutina aunque considere que no está enfermo. Trabaje junto con su médico y su equipo de atención médica para establecer objetivos que lo ayudarán a mejorar su salud cardíaca.

**No fume.** Fumar aumenta considerablemente el riesgo de padecer enfermedades coronarias. Si no fuma, no empiece a hacerlo. Si fuma, dejar el hábito disminuirá el riesgo de padecer enfermedades coronarias. Su médico puede sugerirle distintas maneras para dejar de fumar.

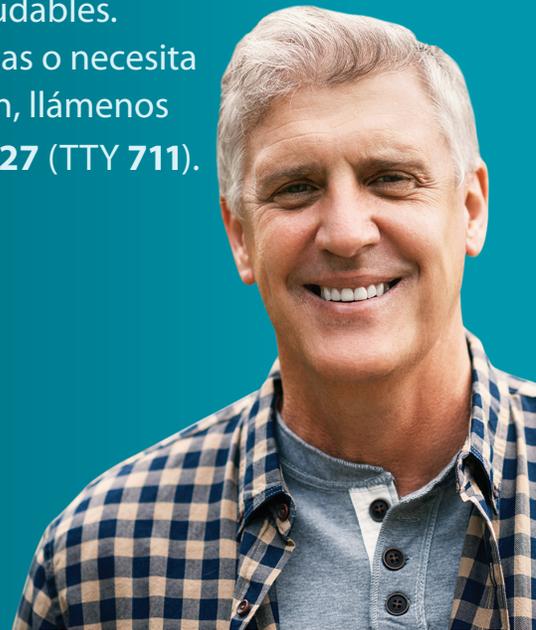
**Limite el consumo de alcohol.** Evite beber demasiado alcohol, ya que puede aumentar su presión arterial. Los hombres deben consumir como máximo dos bebidas alcohólicas al día y las mujeres solo una.

¡Pase un feliz Día de San Valentín!

Y recuerde que L.A. Care Covered™ ayuda a usted y a su familia a mantenerse saludables.

Si tiene preguntas o necesita más información, llámenos al **1.855.270.2327 (TTY 711)**.

Fuente: cdc.gov



## ¿Tiene presión arterial alta?

La presión arterial (*blood pressure*, BP) alta es algo que no se siente, pero, si no se controla, puede dañar el corazón, los riñones y el cerebro. Sin embargo, si controlamos la presión arterial, habrá menos probabilidades de sufrir daño en el corazón y los riñones, y también menos riesgo de derrame cerebral y discapacidad. Es importante que conozca su BP y sepa qué cifra es normal y qué cifra se considera alta. Recientemente, la Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*) ha actualizado las cifras que definen la presión arterial alta y son más bajas que antes. La BP alta, o hipertensión, ocurre cuando la presión dentro de los vasos sanguíneos es elevada y la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos ocasiona daño en el corazón, los riñones y el cerebro. La BP superior a 130/80 se considera hipertensión.

La buena noticia es que existen muchos medicamentos seguros para controlar la BP. Asimismo, disminuir el consumo de sal puede reducir aún más la BP. Independientemente de su edad, es importante que controle su BP. Consulte la tabla que figura a continuación. Si su presión arterial es alta o en el rango de hipertensión, pregúntele a su médico qué medidas puede tomar para controlarla y mantenerse sano.

### Categorías de presión arterial



CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (cifra mayor)		DIASTÓLICA mm Hg (cifra menor)
NORMAL	INFERIOR A 120	y	INFERIOR A 80
ELEVADA	120 – 129	y	INFERIOR A 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ESTADIO 1	130 – 139	o	80 – 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ESTADIO 2	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
CRISIS HIPERTENSIVA (Consulte a su médico de inmediato)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120



# Comience un estilo de vida saludable

¿Alguna vez quiso hacer cambios en su estilo de vida, pero no estaba seguro de cómo hacerlo? Una excelente manera de comenzar es con el Mes Nacional de la Nutrición, en marzo. El tema de este año es “Comience un estilo de vida saludable”.

Existen tres medios para comenzar un estilo de vida saludable:

- 1. Concientización.** Sea consciente de los alimentos que elige con respecto a las calorías y la nutrición. ¡Haga que cada caloría valga la pena!
- 2. Conocimiento.** Aprenda todo lo que pueda sobre la función que cumplen los alimentos en la nutrición del cuerpo. Algunos alimentos, como las frutas y las verduras, ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades.
- 3. Actividad física.** ¡Mueva más el cuerpo! Hacer un poco de ejercicio la mayor parte de los días de la semana ayuda a mantener un peso saludable y mejora el estado de ánimo.

¡No es necesario que lo haga solo! El personal de L.A. Care está listo para ayudarlo a empezar. Puede hablar con un nutricionista por teléfono, ver un video en línea o asistir a un Centro de Recursos Familiares. Nuestro portal de bienestar en línea, *My Health In Motion*™, le ofrece una gran cantidad de información sobre salud. Para obtener más información, llame al **Departamento de Educación de la Salud** (*Health Education Department*) al **1.855.856.6943**. ¡Es hora de comenzar un estilo de vida saludable!



## Robo de identidad médica: ¡Protéjase!

Usted podría ser víctima de robo de identidad médica si alguien obtuviera su identificación médica o su número de Seguro Social. 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 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 fueran, ya tendrían su información.
- ✓ Revise sus facturas médicas y estados de cuenta. 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 preguntas acerca de su factura o si cree que hay un error, llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711)**.

# Un nuevo año para prepararse



Todos nos proponemos metas para Año Nuevo: bajar de peso, leer más, aprender una nueva habilidad. Este año, ¿por qué no se propone que una de sus metas sea estar listo para no tener que prepararse? Con unas pocas medidas simples, puede asegurarse de estar listo para lo que sea.

## 1. Prepare o actualice su kit para emergencias.

Si no tiene un kit para emergencias en su casa y su automóvil, es hora de preparar uno. Coloque agua, alimentos, linternas, baterías y un kit de primeros auxilios en un recipiente o un bolso, y guárdelo en un lugar de fácil acceso en su casa o su automóvil.

## 2. Forme una red de apoyo.

Hable con sus vecinos acerca de formar una red de apoyo. Hagan un plan para cuidarse mutuamente en caso de catástrofes. Hable con las personas más cercanas acerca de cualquier limitación física o necesidad médica especial que pueda tener durante una emergencia.

## 3. Prepare a su familia.

Al hacer planes, no olvide a su familia. Hable con los adultos mayores de su familia acerca de los planes de preparación para emergencias y pregúnteles como puede ayudarlos. Asegúrese de que sus hijos participen en sus planes de preparación.

## 4. Únase a una red de alerta.

Asegúrese de que su teléfono y su computadora tengan sistemas de alerta configurados para notificarlo cuando haya un pronóstico climático peligroso en su área. Tenga en cuenta la posibilidad de configurar notificaciones automáticas o alertas por correo electrónico que le informen cuando se acerque una catástrofe natural.

**5. Climatice su hogar y revise su seguro.** Instale detectores de humo y alarmas de monóxido de carbono en su hogar o, si ya los tiene, controle que funcionen bien. Asegúrese de saber dónde se encuentran los interruptores para activar y desactivar el suministro de energía eléctrica. Además, revise su póliza del seguro y asegúrese de estar cubierto ante posibles inundaciones o daños estructurales en su hogar y sus bienes.

Tomarse el tiempo a fin de prepararse para emergencias y catástrofes naturales podría ser lo más importante que haga este año.

Fuente: cdc.gov

# Pasos para combatir la gripe

¡La temporada de gripe ya llegó! Reciba de manera GRATUITA una vacuna contra la gripe para ayudar a evitar que usted se enferme. Es fácil. Vaya a su médico o a cualquier farmacia de la red, como Walgreens, Rite Aid y CVS, y presente su tarjeta de identificación de miembro.

¿Tiene alguna pregunta? Llame al **1.855.270.2327** (TTY 711).

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care (denominada "Formulario") y actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en **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.



Médico o Farmacia



¡Vacúnese contra la gripe!



Protección para usted y su familia

# ¡Venga con sus familiares y amigos!

Venga a conocer los Centros de Recursos Familiares (*Family Resource Centers*, FRCs) de L.A. Care. Nuestros FRC ofrecen un espacio divertido y atractivo para aprender, prevenir enfermedades y mejorar su salud. Los Centros ofrecen clases de educación de la salud y ejercicio físico **gratuitas** y **abiertas** para todas las personas. Usted y su familia pueden inscribirse en clases de reanimación cardiopulmonar (RCP), baile, cocina, yoga, Zumba®, crianza, clases para niños y mucho más. Las clases se dictan en inglés y en español. Algunos centros tienen guarderías. Llame para conocer los detalles.



Centros de Recursos Familiares™

Hay seis FRCs convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles:

## Boyle Heights

El Wellness Center en el antiguo Hospital General  
1200 N. State St., Ste. 1069  
Los Angeles, CA 90033

Teléfono: **213.294.2840**  
Lun.-vie., 8:30 a.m. – 5 p.m.  
Sáb., 9 a.m. – 12 p.m.

## East L.A.

4801 Whittier Blvd.  
Los Angeles, CA 90022

Teléfono: **213.438.5570**  
Lun.-vie., 9 a.m. – 6 p.m.  
Sáb., 9 a.m. – 2 p.m.

## Inglewood

Esquina de Century y Crenshaw  
3111 W. Century Blvd. Ste., 100  
Inglewood, CA 90303

Teléfono: **310.330.3130**  
Lun.-jue., 10 a.m. – 7 p.m.  
Vie., 9 a.m. – 5 p.m.  
Sáb., 9 a.m. – 12:30 p.m.

## Lynwood

En Plaza Mexico  
3180 E. Imperial Highway  
Lynwood, CA 90262

Teléfono: **310.661.3000**  
Lun.-vie., 10 a.m. – 6:30 p.m.  
(Cerrado 1 – 2 p.m.)  
Sáb., 9 a.m. – 2 p.m.

## Pacoima

En la Plaza Zocalito  
10807 San Fernando Road  
Pacoima, CA 91331

Teléfono: **213.438.5497**  
Lun.-jue., 10 a.m. – 6:30 p.m.  
(Cerrado 1 – 2 p.m.)  
Vie., 8 a.m. – 4 p.m.  
Sáb., 8 a.m. – 1 p.m.

## Palmdale

En Towne Square  
2072 E. Palmdale Blvd.  
Los Angeles, CA 93350

Teléfono: **213.438.5580**  
Lun.-vie., 9 a.m. a 6 p.m.  
(Cerrado 1:30 – 2:30 p.m.)  
Sáb., 9 a.m. – 12 p.m.

## Pomona

(próximamente en 2019)  
696 W. Holt St.  
Pomona, CA 91768

## Metro Los Angeles

(próximamente en 2019)

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



# 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**

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

(para informar un fraude o un abuso)

**1.800.400.4889**

**Servicios de Idiomas e Interpretación de L.A. Care**

**1.855.270.2327 (TTY 711)**

**Línea de Enfermería de L.A. Care**

(para obtener consejos médicos que no sean de emergencia) **1.800.249.3619 (TTY 711)**

**Beacon Health Options**

(atención médica 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](http://lacare.org/stay-well). ¡Es así de fácil!**

## 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.



## Language Assistance Services in Your Language

- 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 بالتنسيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم **1.855.270.2327 (TTY 711)**.
- Armenian** Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանական կամ թարգմանական ծառայություններ, ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Ձևագրաբար 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 格式的資訊，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 خونتان یا فرمت دیگر، یا امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با L.A. Care به شماره **1.855.270.2327 (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 करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
- Hmong** Muaj kev pab txhais lub 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 hhub, 7 hnuv hauv ib vij thiab suab nrog cov hnuv 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 ឬជំនួយប្រែប្រួល និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ **1.855.270.2327 (TTY 711)** បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបាត់បង់នេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
- 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 ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ອະນຸຍາດ, ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາອື່ນ ຫຼື ຈຸດປະສານໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາອື່ນ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການອື່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍ **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມຕັ້ງອັນພາກຕ່າງໆ. ການໃຫ້ບໍລິການອະນຸຍາດ.
- Panjabi** ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣੀਆਂ 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, ਹਰ ਦਿਨ 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 ข้อมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น 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™**

**Para todo L.A.**

**En esta edición**

¡Mejore su vida! ..... 1  
 ¡La Inscripción Especial está abierta ya!... 2  
 ¿Necesita ayuda para recibir  
 atención médica en su idioma?... 2  
 El Día de San Valentín  
 cuide su corazón ..... 3  
 ¿Tiene presión arterial alta? ..... 3

Comience un estilo de vida saludable... 4  
 Robo de identidad médica:  
 ¡Protéjase! ..... 4  
 Un nuevo año para prepararse..... 5  
 Pasos para combatir la gripe..... 5  
 FRC: ¡Venga con sus familiares y amigos!.. 6  
 Números de teléfono importantes..... 7

INVIERNO 2019

**stay**  
*well*

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

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

***¡L.A. Care le desea a usted y a sus seres queridos un Feliz Año Nuevo!***

