



## Practique la gratitud

¿Con qué frecuencia se siente agradecido por las cosas buenas en su vida? Los estudios sugieren que adquirir el hábito de darse cuenta de lo que va bien en su vida podría tener beneficios para la salud.

Tomarse el tiempo para sentir gratitud puede mejorar su bienestar emocional al ayudarlo a lidiar con el estrés. Investigaciones preliminares sugieren que una práctica diaria de la gratitud también podría tener un efecto en el cuerpo. Por ejemplo, un estudio encontró que la gratitud estaba relacionada con menos signos de enfermedad cardíaca.

A continuación, se muestran algunas formas excelentes de practicar la gratitud:

- **Escriba un diario de gratitud** – Trabaje en el hábito de escribir las cosas por las que está agradecido. Intente enumerar varias cosas.
- **Concéntrese en las cosas buenas** – Cada vez que un pensamiento negativo entre en su cabeza, piense en algo positivo que esté sucediendo en su vida.
- **Disfrute de las cosas simples** – Una vez que empiece a notar cosas por las que estar agradecido, haga una pausa para disfrutarlas.
- **Viva el momento** – Trate de reconocer los momentos positivos a medida que suceden. Deje atrás el pasado y evite preocuparse por el futuro.
- **Haga algo para mostrar su gratitud** – Dígales a las personas en su vida lo que significan para usted. Tómese el tiempo para hacer algo bueno por otra persona.

Cuando usted hace de la gratitud un hábito regular, esta puede ayudarlo a aprender a reconocer las cosas buenas de su vida a pesar de las cosas malas que puedan estar sucediendo. Deje que las emociones positivas de la gratitud broten para que comience a sentirse mejor y sea más feliz.

Fuente: NIH News in Health



# ¡Llegó el momento de renovar su seguro médico!

¡Gracias por ser un miembro fiel! L.A. Care se compromete a ayudar a los angelinos a mantener la cobertura médica en todas las etapas de la vida.

## ¿Por qué debe renovar su L.A. Care Covered™ Direct Health Plan? Porque así podrá:

- **Acceder a nuestra amplia red** de más de 60 hospitales y más de 2,900 médicos y 1,700 farmacias, incluidas CVS y Rite-Aid Stores.
- **Visitar MinuteClinics** en ubicaciones selectas de CVS para obtener atención médica inmediata sin una cita.
- **Obtener servicios de atención médica preventiva** sin copagos ni coseguros.
- **Aprovechar todos los programas y servicios que ofrecemos**, como nuestra Línea de Enfermería gratuita, los Centros de Recursos Familiares, los Centros Comunitarios de Recursos, los servicios de telesalud, el Enlace Informativo Comunitario de L.A. Care, ¡Y mucho más!

## ¿Cómo hacer la renovación?

- Si está conforme con su plan de salud actual, **entonces NO NECESITA HACER NADA**. L.A. Care renovará su cobertura automáticamente.

- Si necesita hacer cambios en su plan actual, llame al equipo de Servicios de Asistencia para la Inscripción al **1.855.222.4239 (TTY 711)** y recibirá asistencia personalizada. O visítenos en **lacare.org** para adquirir y comparar los planes que se adapten mejor a usted y a sus necesidades familiares.

Tenga en cuenta que el **15 de diciembre de 2020** es el último día para renovar o cambiar la cobertura de su plan que comienza el **1 de enero de 2021**.



## Siga viendo a su médico durante el embarazo



Si está embarazada o acaba de tener un bebé, debe seguir viendo a su médico. Estas visitas aseguran que esté al día con las vacunas, por ejemplo la de la gripe; la del tétanos, difteria y tos ferina (*Tetanus, Diphtheria, Pertussis, Tdap*); la del sarampión, paperas y rubéola (*Measles, Mumps and Rubella, MMR*) y otras. Esto es especialmente importante durante el brote de COVID-19.

Si le preocupan las visitas en persona debido al COVID-19, llame al consultorio de su médico para obtener más información sobre:

- Las medidas que ha tomado el consultorio para la seguridad del paciente.
- Las consultas telefónicas o de telesalud. Es posible que pueda hacer una consulta virtual o por teléfono con Teladoc.

# Sea activo, saludable e informado

En 2019, L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan formaron una colaboración única para presentar unos **Centros Comunitarios de Recursos** seguros, divertidos e inclusivos en todo el Condado de Los Ángeles. El objetivo es mejorar los resultados de salud de nuestros miembros y las comunidades donde viven.

¡Nos complace compartir que los **Centros de Recursos Familiares** existentes de L.A. Care cambiarán gradualmente a **Centros Comunitarios de Recursos** de marca compartida y operados conjuntamente! Esto significa que habrá más beneficios para los miembros del plan de salud y para toda la comunidad en forma de servicios y recursos nuevos y mejorados para ayudar a mantener a todos activos, saludables e informados. ¡Manténgase activo, saludable e informado!

Actualmente, todos los centros de recursos permanecen cerrados en respuesta a las restricciones por el COVID-19. Sin embargo, ofrecemos clases virtuales gratuitas y a pedido, que incluyen entrenamiento, cocina saludable y apoyo para la salud mental. Visite [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed) para ver nuestros emocionantes lanzamientos de nuevos videos y clases destacadas.

Los **Centros Comunitarios de Recursos** posiblemente reabrirán en algún momento de este otoño si la orientación de las autoridades gubernamentales estatales y locales lo permite. Nuestro objetivo es que vuelvan a abrir y, al mismo tiempo, mantener la salud y la seguridad como máxima prioridad. Los centros implementarán medidas especiales, que incluyen horarios ajustados de operación, saneamiento de rutina y servicios limitados.



Cuando los centros vuelvan a abrir, el apoyo para los siguientes servicios estará disponible solo con cita previa:

- Servicios para los Miembros
- Inscripción para cobertura médica y programas de asistencia locales y estatales
- Acceso a recursos a través de la herramienta en línea de Enlace Informativo Comunitario de L.A. Care
- Wi-Fi gratuito para usar telesalud en dispositivos móviles para conectarse con los proveedores y para los miembros que usan su beneficio de telesalud

¡Esperamos darle la bienvenida nuevamente a nuestros **Centros Comunitarios de Recursos**! Para conocer el horario de atención más actualizado, visite nuestro sitio web en [activehealthyinformed.org](https://www.activehealthyinformed.org).

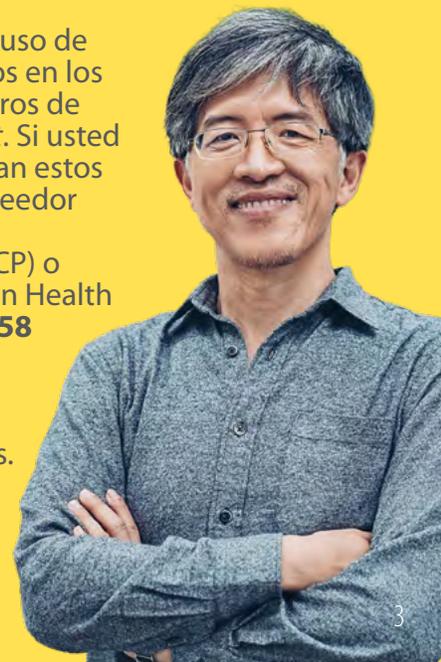
## Cuide su salud mental

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. La buena salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta. Cuando tiene buena salud mental, puede alcanzar todo su potencial. Es esencial conectarse con otros, mantenerse positivo, estar físicamente activo, dormir lo suficiente y desarrollar habilidades de afrontamiento.

Es natural sentirse preocupado, triste y solo a veces, pero si estos sentimientos comienzan a interferir con su capacidad para desenvolverse en su vida diaria o comienzan a hacer que se sienta mal físicamente, puede ser el momento de pedir ayuda. La cobertura de los servicios de salud mental o del cuidado para los trastornos de la conducta y

el tratamiento para el abuso de sustancias están incluidos en los beneficios de los miembros de L.A. Care *Covered™ Direct*. Si usted o un ser querido necesitan estos servicios, visite a su proveedor de atención primaria (*Primary Care Provider, PCP*) o comuníquese con Beacon Health Options al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos. En caso de emergencia, llame al **911**.

Fuente: [mentalhealth.gov](https://www.mentalhealth.gov)





# ¿Necesita ver a un médico?

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

## Médicos de atención primaria

- Cita de rutina (que no es de urgencia):  
10 días hábiles
- Cita de urgencia (sin necesidad de autorización):  
48 horas

## Especialistas

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

¿Sabía que puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y en 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 las instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberá regresarle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si tiene problemas para ponerse en contacto 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 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.

## Manténgase conectado

Las relaciones positivas con amigos y familiares nos ayudan a prosperar. Sin conexiones sociales, es fácil sentirse solo o aislado.

Muchos de nosotros hemos pasado más tiempo solos en nuestros hogares últimamente. Si bien cualquiera puede sentirse solo, ciertos factores aumentan su riesgo. Los cambios o pérdidas importantes en la vida pueden aumentar los sentimientos de soledad.

Es importante para su salud que se mantenga conectado socialmente. La soledad puede afectarle. A esta se le relaciona con tasas más altas de depresión, enfermedades cardíacas y debilitamiento del sistema inmunitario.

Aquí hay algunas estrategias para ayudarle a mantenerse conectado si se siente solo:

- **Mantenga activo su corazón.** Se ha demostrado que el ejercicio reduce el estrés y mejora su estado de ánimo. Ya sea que prefiera activarse con un video de ejercicios o dar un paseo por su vecindario, el ejercicio puede ayudar.

- **Considere la posibilidad de tener una mascota.** Los animales pueden ser una fuente de consuelo y compañía.
- **Utilice la tecnología para conectarse de forma virtual con familiares y amigos.** Tómese el tiempo para encontrarse con otras personas por teléfono o en línea. Una llamada o videoconferencia pueden recordarle que no está solo.

Fuente: NIH News in Health



# L.A. Care apoya a Black Lives Matter

## *El racismo es un problema de salud pública*

L.A. Care y su Mesa Directiva se enorgullecen de mantenerse al lado de afroamericanos, indígenas y todas las demás personas de color (*Black, Indigenous, and People of Color*, BIPOC) en Estados Unidos. No toleramos el racismo o la discriminación de ninguna forma: condenamos la discriminación contra personas negras y la opresión sistémica de todos los BIPOC en Estados Unidos y el extranjero.

L.A. Care reconoce el dolor, la ira, el miedo y la frustración causados por las muertes sin sentido de innumerables BIPOC y los actos de discriminación hacia las comunidades de BIPOC. Estas terribles tragedias han puesto en evidencia repetidamente el racismo y la inequidad sistémicos persistentes y divisivos que afectan a las comunidades de BIPOC. También nos solidarizamos con nuestros socios de la red de atención médica y seguridad que, todos los días, responden a los miembros afectados por la injusticia racial y la inequidad. El creciente movimiento por la justicia social de Estados Unidos nos dice en términos inequívocos que estamos en un momento crucial de nuestra historia.

L.A. Care no ha ignorado, y no lo hará, los problemas de racismo e inequidad que no se han resuelto durante mucho tiempo y que han agobiado a todas las comunidades de BIPOC. Lo que se necesita ahora son acciones, no palabras. En L.A. Care nos comprometemos a apoyar a nuestros empleados, miembros, proveedores y a las comunidades en las que viven, para así escucharlos, aprender de ellos y tomar medidas.

Además de continuar escuchando y aprendiendo de nuestros empleados, miembros y proveedores de BIPOC, L.A. Care ha implementado y está trabajando activamente en lo siguiente y más:

- Un Consejo de Equidad que se enfocará en asuntos y temas de equidad relacionados con nuestros empleados y miembros de L.A. Care, y nuestra red de proveedores y vendedores contratados
- Un trabajo de defensoría de la justicia social y la inclusión de estos esfuerzos en nuestra agenda política
- Una Iniciativa de Equidad y Resiliencia que apoyará a las organizaciones comunitarias que trabajan para mitigar el impacto de las inequidades en la atención médica entre las personas y comunidades racialmente marginadas
- Una asociación con la Comisión de Relaciones Humanas del Condado de Los Ángeles

Si bien nuestra organización no puede resolver estos desafíos por sí sola, estamos comenzando con nuestra familia de empleados, miembros, proveedores y partes interesadas de la comunidad que han compartido sus puntos de vista ahora reflejados en esta declaración. Haremos una examinación interna para asegurarnos de que nuestro propio entorno de trabajo esté libre de racismo o discriminación. Trabajando juntos podemos aspirar a lograr unos Estados Unidos que sean verdaderamente justos, equitativos, inclusivos e igualitarios para todos.



## Los medicamentos recetados están registrados en el sitio web de L.A. Care.

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care, que lleva el nombre de Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en [lacare.org](https://www.lacare.org). También encontrará información sobre los límites o cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones en la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos sobre cómo usar el formulario.



# ¡Desmentimos los mitos de la gripe!

¿Alguna vez escuchó que puede contraer la gripe por la vacuna contra la gripe? Esto es un mito. Un mito es una creencia falsa muy extendida. ¡Veamos algunos mitos sobre la gripe y descubramos la verdad!

**Mito 1:** ¡La vacuna contra la gripe me dio gripe!

**Verdad:** La verdad es que la vacuna contra la gripe no puede provocar la gripe porque las cepas están muertas o débiles. Vacunarse es la mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos.

**Mito 2:** ¡La vacuna contra la gripe no funciona!  
¡Sí me enfermé!

**Verdad:** Hay muchos tipos de virus, incluido el resfriado común y el COVID-19. La vacuna contra la gripe protege contra las cepas más comunes de gripe en un año determinado, pero no protege contra todos los virus.

**Mito 3:** La gripe no es grave, así que no necesito vacunarme.

**Verdad:** La mayoría de las personas se recuperan de la gripe en una o dos semanas, pero algunas personas corren un alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe, incluidos los niños menores de 5 años y las mujeres embarazadas. La vacuna contra la gripe es segura en cualquier etapa del embarazo y protegerá al bebé una vez que nazca.

Es más importante que nunca vacunarse contra la gripe debido al brote de COVID-19. Contraer la gripe podría significar un viaje al hospital donde las camas y los recursos pueden ser escasos.

Ahora que sabe la verdad, tómese el tiempo para vacunarse contra la gripe. Cuanto más hagamos para protegernos, menos personas contraerán la gripe y evitarán ser hospitalizadas. La protección es importante porque actualmente no existe una vacuna para el COVID-19. Depende de cada uno de nosotros hacer nuestra parte. Esto incluye:

1. Manténgase alejado de aquellos que están enfermos y quédese en casa cuando usted esté enfermo.
2. Practique el distanciamiento físico y use una mascarilla cuando salga.
3. Lávese las manos con frecuencia o use un desinfectante para manos con base de alcohol.
4. Cúbrase al toser y estornudar.
5. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Para obtener más información sobre la gripe y el COVID-19, visite el sitio web de Fight the Flu (Combatir la gripe) de L.A. Care en [lacare.org/flu](https://lacare.org/flu).

## Proteja su identidad

Usted podría convertirse en una víctima del robo de identidad médica si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social.

Aquí se indican algunas de las formas en las que puede protegerse del 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 los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- ✓ Nunca comparta sus datos con personas que dicen que son cobradores. Si realmente son cobradores, ya deberían tener su información.
- ✓ Revise sus facturas médicas, sus 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 Explicación de Beneficios, o si cree que hay algún error, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.855.270.2327 (TTY 711)**.

# 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 informar de un fraude o 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**  
(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](http://lacare.org/stay-well).  
¡Es así de fácil!

## Declaración de accesibilidad y no discriminación

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

## Servicios de asistencia en su idioma

<b>English</b>	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 <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> , 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
<b>Spanish</b>	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 <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> , las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
<b>Arabic</b>	(TTY 711) <b>1.855.270.2723</b> على الرقم L.A. Care به خدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم <b>1.855.270.2723</b> على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
<b>Armenian</b>	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 <b>1.855.270.2327</b> համարով (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսազանգն անվճար է:
<b>Chinese</b>	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 <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> ，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。
<b>Farsi</b>	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 <b>1.855.270.2723 (TTY 711)</b> در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است.
<b>Hindi</b>	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 <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> नंबर पर फोन कर, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
<b>Hmong</b>	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 <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> , tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib vij thiab suab nrog cov hnuv so tib si, tus xov tooj no hu dawb xwb.
<b>Japanese</b>	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 <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> 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。
<b>Khmer</b>	សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយផ្សេងៗ និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបោះពុម្ពផ្សាយឥតគិតថ្លៃផ្សេងៗ។
<b>Korean</b>	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, <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> 번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
<b>Lao</b>	ພາສາອັງກິດ ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາ ຫຼື ເປັນພາສາໄຕ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເລື່ອງມີຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການອື່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍ <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> , 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມຕັ້ງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
<b>Panjabi</b>	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।
<b>Russian</b>	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 <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Этот звонок является бесплатным.
<b>Tagalog</b>	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 <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> , 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
<b>Thai</b>	มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ขอมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์รวมทั้งวันหยุด โทรฟรี
<b>Vietnamese</b>	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 <b>1.855.270.2327 (TTY 711)</b> , 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.



**L.A. Care**  
*Covered™ Direct*

**En esta edición**

Practique la gratitud.....	1	Manténgase conectado.....	4
¡Llegó el momento de renovar su seguro médico!.....	2	L.A. Care apoya a Black Lives Matter.....	5
Siga viendo a su médico durante el embarazo.....	2	Los medicamentos recetados están registrados en el sitio web de L.A. Care.....	5
Sea activo, saludable e informado.....	3	¡Desmentimos los mitos de la gripe!.....	6
Cuide su salud mental.....	3	Proteja su identidad.....	6
¿Necesita ver a un médico?.....	4	Números de teléfono importantes.....	7

OTOÑO 2020

**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

**¡Felices Fiestas!**

