



Sea consciente

En algún momento de su vida, probablemente alguien le dijo: “Disfrute cada momento. La vida es corta”. Tal vez le haya sonreído y le haya hecho un gesto de fastidio a ese pariente o compañero de trabajo bien intencionado. Pero el hecho es que hay algo de verdad en eso. Tratar de disfrutar cada momento puede ser bueno para su salud.

La idea se llama concientización. Esta práctica ancestral consiste en ser completamente consciente de lo que está sucediendo en el presente, de todo lo que sucede en su interior y de todo lo que sucede a su alrededor. Significa no vivir su vida en “piloto automático”. En cambio, experimenta la vida a medida que se desarrolla momento a momento, bueno y malo, y sin juicios ni nociones preconcebidas.

Los estudios sugieren que las prácticas de concientización pueden ayudar a las personas a controlar el estrés, afrontar mejor las enfermedades graves y reducir la ansiedad y la depresión. Muchas personas que practican la concientización presentan una mayor capacidad para relajarse, un mayor entusiasmo por la vida y una mejor autoestima.

Un beneficio importante de la concientización es que le anima a prestar atención a sus pensamientos, sus acciones y su cuerpo. Puede practicar la concientización durante todo el día, incluso mientras responde correos electrónicos, se sienta en el tráfico o espera en la fila. Todo lo que tiene que hacer es volverse más consciente: de su respiración, de sus pies en el suelo, de sus dedos escribiendo, de las personas y de las voces que le rodean.

A medida que comienza a aprender a ser más consciente, es común y normal darse cuenta de cuánto se acelera su mente y se concentra en el pasado y el futuro. Puede simplemente notar esos pensamientos y luego regresar al momento presente. Son estos pequeños pasos regulares los que se suman y comienzan a crear una vida más consciente y saludable.

Entonces, antes de hacer un gesto de fastidio nuevamente, tómese un momento y considere la concientización.

Fuente: Institutos Nacionales de la Salud (NIH)



¡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 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 pruebas de detección.
- Use protector solar y repelente de insectos.

Para obtener respuestas a sus preguntas sobre salud, llame a la **Línea de Enfermería** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1.800.249.3619 (TTY 711)** o hable por chat con una enfermera en línea de forma gratuita. Para acceder a la función de chat con enfermeras, vaya a **lacare.org** y haga clic en "Member Sign In" para iniciar sesión.



Servicios de doula sin costo

¿Es afroamericana y está embarazada? Si es así, es posible que pueda obtener ayuda **sin costo** de una doula de parto. Una doula puede brindarle apoyo físico y emocional mientras planifica el nacimiento de su bebé. Las mujeres que se inscriben en los servicios de doulas tienen más probabilidades de tener una buena experiencia de parto y mejores resultados en el parto. Se ofrecen visitas virtuales para su comodidad.



Puede obtener apoyo de una doula de parto si:

- Es afroamericana y está embarazada.
- Vive en el sur de Los Ángeles, South Bay, Antelope Valley o San Fernando Valley.

Una doula puede:

- Ser una fuente de consuelo y aliento durante y después del embarazo
- Ayudar para que aprenda a amamantar
- Conectar a las familias con otros recursos



Para obtener más información, envíe un correo electrónico a Michelle Sanders a **msanders@ph.lacounty.gov** o Ariana White a **awhite@ph.lacounty.gov**, o llame al **1.213.639.6448**. Incluya su nombre, número de teléfono, código postal y fecha probable de parto (FPP).



La vacuna contra el COVID-19 es la mejor manera de detener la propagación

Las tasas de infección, hospitalización y muerte por COVID-19 han alcanzado niveles alarmantes en el condado de Los Ángeles. A pesar de esto, muchos comenzaron el año nuevo con esperanzas después de que la Administración de Alimentos y Medicamentos (*Food and Drug Administration, FDA*) de los Estados Unidos emitió la autorización para el uso de las vacunas contra el COVID-19 desarrolladas por Pfizer, Moderna, y Johnson & Johnson.

Si bien muchos están ansiosos por vacunarse contra el COVID-19, algunos aún no están seguros de la seguridad de la vacuna. La FDA otorgó la autorización para las vacunas porque se demostró que eran seguras y efectivas después de ensayos clínicos grandes con más de 70,000 participantes.

Para enero de 2021, casi nueve millones de personas en los Estados Unidos se vacunaron contra el COVID-19, lo que nos brinda la oportunidad de ver el impacto de las vacunas en una gran parte de la población. Ahora estamos viendo de primera mano que las vacunas son seguras.

Las agencias de salud pública y L.A. Care recomiendan que todas las personas elegibles reciban la vacuna. Es la mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos. La vacuna está disponible en fases, con prioridad para los trabajadores de la salud de alto riesgo, el personal de primera intervención, los que tienen un mayor riesgo de enfermedades graves y los trabajadores esenciales. Pronto estará disponible para miembros que no entren en estas categorías.

Los miembros de L.A. Care podrán recibir la vacuna en una serie de farmacias, centros comunitarios



de vacunación y consultorios médicos y clínicas participantes. Se requerirá una cita. No hay ningún costo por recibir la vacuna para los miembros de L.A. Care.

Una vez que se vacunen, es importante seguir tomando las precauciones básicas de lavarse las manos, usar una mascarilla y mantener la distancia, para asegurarnos de detener la propagación del COVID-19.

Para obtener actualizaciones sobre la disponibilidad de la vacuna, visite lacare.org/vaccine. Si necesita apoyo o recursos durante este tiempo, visite communitylink.lacare.org.

¡Se abre un nuevo Centro Comunitario de Recursos en Wilmington!



Community Resource Center

¡Nos complace compartir que un nuevo Centro Comunitario de Recursos abrirá sus puertas pronto en Wilmington, ubicado en la región del puerto de Los Ángeles! Este centro de recursos será el sexto como parte de la colaboración entre L.A. Care y Blue Shield Promise. Nuestras metas son abordar las necesidades sociales y mejorar los resultados de salud de los miembros y de toda la comunidad. Debido a la actual pandemia, se ofrecerán servicios selectos solo con cita previa. Para obtener más información sobre los Centros Comunitarios de Recursos, incluido cómo hacer una cita, visite activehealthyinformed.org.

Recuerde que puede disfrutar de clases gratuitas virtuales a demanda, como clases de ejercicio, cocina saludable y mucho más, en youtube.com/activehealthyinformed.

¡Nuevo! Programas de educación de la salud en línea

L.A. Care invita a los miembros con asma, diabetes o un embarazo de alto riesgo a inscribirse en nuestro portal en línea *My Health In Motion™* (MyHIM). Solo visite **lacare.org** y haga clic en la pestaña “*My Health In Motion™*” en el portal para miembros.

El sitio de *My Health In Motion™* tiene:

- Materiales de educación de la salud y videos
- Consejeros de salud que pueden responder preguntas generales sobre la salud por chat
- Talleres autodirigidos y un calendario de citas grupales virtuales de educación de la salud

Los miembros que no quieran inscribirse en MyHIM pueden visitar **lacare.org/asthma** para obtener más información sobre el asma o enviar una solicitud para recibir más información.



Atención médica para niños y adolescentes



Los niños y adolescentes necesitan ver a su médico al menos una vez al año, incluso si están sanos. Esto se llama visita preventiva o examen físico. Es un buen momento para hablar con su médico o con el médico de su hijo acerca de las pruebas o vacunas necesarias (inmunización) y las pruebas de detección importantes. La siguiente tabla incluye pruebas y pruebas de detección importantes para niños y adolescentes. Para obtener más información, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, o visite **lacare.org/members/getting-care/routine-exams**. Todos los servicios son gratuitos para usted.

Visitas preventivas: Lo que está cubierto o revisado	Cuándo ir al médico	
	Del nacimiento a los 10 años	De los 11 a los 21 años
<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico, antecedentes médicos, incluido el historial de vacunas (inmunización) • Altura, peso, presión arterial, índice de masa corporal (IMC, una medida para el peso saludable) • Hábitos de alimentación saludables • Pruebas de detección de la vista (ojos) y de la audición • Educación de la salud • Terapia ocupacional • Terapia física • Terapia del habla • Pruebas de detección para la salud mental y para el abuso de sustancias • Análisis para detectar la presencia de plomo en sangre para niños de 6 años de edad o menores 	<p>Recién nacidos de 1 a 2 días después de dejar el hospital, al mes y luego a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses</p> <p>¡Asegúrese de que su hijo esté al día con sus vacunas antes de su segundo cumpleaños!</p>	<p>Cada año</p>

Afrontamiento del duelo

Perder a un ser querido puede cambiar su mundo. Extraña a la persona que falleció y la quiere de vuelta. Puede sentirse triste, solo o incluso enojado. Es posible que tenga problemas para concentrarse o dormir. Estos sentimientos son normales. No hay una forma correcta o incorrecta de estar de luto.

Los expertos dicen que debe permitirse vivir el duelo a su manera y en su tiempo. El duelo es un proceso de dejar ir, y de aprender a aceptar y vivir con la pérdida. La cantidad de tiempo que lleva hacer esto varía con cada persona.



Estas son algunas formas saludables de afrontar la pérdida:

- **Cúidese.** Trate de hacer ejercicio con regularidad, comer alimentos saludables y dormir lo suficiente. Evite hábitos que puedan poner en riesgo su salud, como beber demasiado alcohol o fumar.
- **Hable con familiares y amigos cercanos.** Hágales saber a los demás si necesita hablar.
- **Trate de no realizar cambios importantes de inmediato.** Es una buena idea esperar un poco antes de tomar decisiones importantes, como mudarse o cambiar de trabajo.
- **Únase a un grupo de apoyo para el duelo en persona o en línea.** Podría ser útil hablar con otras personas que también están en duelo.
- **Consulte con su centro de cuidados paliativos, hospitales, comunidades religiosas y agencias gubernamentales locales para encontrar un grupo en su área.**
- **Considere el apoyo profesional.** A veces, hablar con un consejero sobre su duelo puede ayudar.
- **Hable con su médico.** Asegúrese de informar a su proveedor de atención médica si tiene problemas con las actividades diarias, como vestirse, dormir o preparar las comidas.
- **Sea paciente con usted mismo.** El luto lleva tiempo. Es común sentir una mezcla de emociones durante un tiempo.

Aunque la muerte de un ser querido puede sentirse abrumadora, muchas personas superan el proceso de duelo con el apoyo de familiares y amigos. Si necesita ayuda para controlar sus sentimientos, comuníquese con **Beacon Health Options** al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**).

Fuente: Instituto Nacional de la Salud

Usted está cubierto por el Formulario de L.A. Care



El Formulario de L.A. Care es una lista aprobada de medicamentos cubiertos para los miembros de L.A. Care. Se revisa y actualiza mensualmente para mayor seguridad y efectividad. El Formulario y las actualizaciones están disponibles en línea en **lacare.org**. También encontrará información sobre los límites o las cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos sobre cómo usar el Formulario.

Proteja su identidad

Si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social, usted podría convertirse en una víctima del robo de identidad médica. Una vez que los obtienen, pueden usar la información para ver al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas a su nombre. El robo de identidad médica también puede afectar su calificación de crédito y dañar su salud. Si su expediente médico tiene información falsa, usted podría recibir un tratamiento equivocado.

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 (si corresponde) o 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 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)**.



¿Necesita ver a un médico?

Ver a su médico no tiene que ser difícil. L.A. Care cumple con las reglas sobre cuánto debe 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 (sin necesidad de autorización): 48 horas

Especialistas

- Cita de rutina (que no es de urgencia): 15 días hábiles
- Urgent appointment (requiring prior authorization): 96 hours

¿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 ayudarlo en cualquier momento.
- Si necesita comunicarse con su médico cuando el consultorio esté cerrado, llame al número telefónico del consultorio de su médico. Siga las instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberá regresarle la llamada en un lapso de 30 minutos.



Si tiene dificultades 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.

* El tiempo de espera aplicable para una cita puede extenderse si el proveedor de atención médica que remite o que lo trata ha determinado y anotado en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.

Números de teléfono importantes

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

Centro 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 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 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.
¡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

- 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** على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات، المكالمات مجانية. 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)**.
- 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 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 है।
- Hmong** Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntauv 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 toj **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 toj 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 ឬជំនួយផ្សេងៗ និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ **1.855.270.2327 (TTY 711)** បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបោះពុម្ពឥតគិតថ្លៃផ្សេងៗ។
- 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 ເລືອງມີຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການອື່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍ **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມຕັ້ງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
- Panjabi** ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਸਾਜ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ **1.855.270.2327 (TTY 711)** ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।
- Russian** Мы предоставляем бесплатные услуги перевода. У Вас есть возможность подать запрос 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™ Direct

En esta edición

Sea consciente	1	Atención médica para niños y adolescentes	4
Servicios de doulas sin costo	2	Afrontamiento del duelo	5
¡Ya llegó la primavera!	2	Usted está cubierto por el Formulario de L.A. Care	5
La vacuna contra el COVID-19 es la mejor manera de detener la propagación	3	¿Necesita ver a un médico?	6
¡Se abre un nuevo Centro Comunitario de Recursos en Wilmington!	3	Proteja su identidad	6
¡Nuevo! Programas de educación de la salud en línea	4	Números de teléfono importantes	7

PRIMAVERA 2021

stay
well

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

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

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

