



L.A. Care
Covered™

Para todo L.A.

VERANO 2018

stay
well

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

¡Llegó el verano!

¿Quién no quiere estar afuera, tomando el sol, nadando, jugando a la pelota en la playa o simplemente en el jardín? Aunque el verano significa sol y diversión, asegúrese de no exagerar con lo bueno.

Aquí encontrará algunos consejos que no debe olvidar:

- 1. Utilice protector solar.** Cuando salga al aire libre, proteja su piel de los daños solares utilizando un sombrero, lentes y protector solar de SPF 30 o más.
- 2. Tome mucho líquido.** Tome por lo menos ocho vasos diarios de 8 onzas de agua. Consulte a su médico para determinar la cantidad de agua diaria correcta para usted.
- 3. Evite las bebidas alcohólicas y con cafeína.** El alcohol, las gaseosas, el café y hasta el té pueden deshidratarlo rápidamente. Reduzca el consumo de esas bebidas.
- 4. Vístase apropiadamente.** Use ropa suelta de telas naturales como el algodón. Utilice colores claros que desvíen el sol y el calor.
- 5. No salga a exteriores en momentos de calor extremo.** Con altos niveles de calor y humedad, la evaporación se reduce y el cuerpo debe trabajar mucho más para mantener una temperatura normal.
- 6. Utilice aire acondicionado.** Si no tiene aire acondicionado en casa, vaya a un lugar donde sí haya. El cine, el centro comercial, la casa de amigos o familiares son buenas opciones.

- 7. Dese una ducha o baño frío.** Esta es una muy buena forma de reducir la temperatura corporal en días extremadamente calientes.

Conozca las señales de los golpes de calor (por ej., enrojecimiento facial, alta temperatura corporal, pulso acelerado, mareos y confusión). Tome acciones inmediatas si se siente mal.

Consulte a su médico si tiene alguna pregunta. También puede llamar a la **Línea de Enfermería al 1.800.249.3619 (TTY 711)** para hablar con una enfermera en cualquier momento del día o la noche, los 7 días de la semana. Sin embargo, si tiene una emergencia médica y necesita ayuda inmediata, llame al **911** o acuda a la sala de emergencias más cercana.

Fuente: cdc.gov



| lacare.org | 1.855.270.2327 | TTY 711



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

¡Traiga a sus familiares y amigos!

Este verano venga a conocer los **Centros de Recursos Familiares de L.A. Care (FRCs)**.



Centro de Recursos Familiares

Nuestros FRCs son espacios divertidos y atractivos para que la comunidad se reúna y aprenda nuevas habilidades saludables. Los Centros ofrecen educación de la salud y clases de ejercicio que son **gratuitas y que están disponibles para todos**. Su familia puede inscribirse en clases de RCP, Baile, Cocina, Yoga, Zumba®, educación para padres, educación para niños y mucho más. Las clases se dictan en inglés y en español. Algunos centros ofrecen cuidado de niños gratis. Llame para conocer los detalles.



Hay seis FRCs convenientemente ubicados a lo largo y ancho del Condado de Los Ángeles:

Pacoima

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

Teléfono: **213.438.5497**

Lunes a jueves 10 a.m. – 6:30 p.m.

Viernes 8 a.m. – 5 p.m.

Sábado 8 a.m. – 1 p.m.

Lynwood

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

Teléfono: **310.661.3000**

Lunes a viernes 10 a.m. – 6:30 p.m.

Sábado 9 a.m. – 4:30 p.m.

Palmdale

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

Teléfono: **213.438.5580**

Lunes a viernes 9 a.m. – 6 p.m.

Sábado 9 a.m. – 1 p.m.

Boyle Heights

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

Teléfono: **213.294.2840**

Lunes a viernes 8:30 a.m. – 5 p.m.

Sábado 9 a.m. – 12 p.m.

Inglewood

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

Teléfono: **310.330.3130**

Lunes a jueves 10 a.m. – 7 p.m.

Viernes 9 a.m. – 6 p.m.

Sábado 9 a.m. – 12 p.m.

(Abierto de 8:30 a.m. a 2:30 p.m. cada 4 sábados)

Este de Los Ángeles

4803 E. Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022

¡Inauguración en otoño de 2018!

Visite un Centro de Recursos Familiares de L.A. Care hoy mismo o vea el calendario de actividades en nuestro sitio web: lacare.org/frc. Para más información, comuníquese al **1.877.287.6290**.

Línea de Enfermería

¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita asesoramiento médico rápido? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los enfermeros titulados responderán sus preguntas sobre salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Al llamar a la **Línea de Enfermería**, puede también obtener información de algún problema de salud a través de la Biblioteca de Referencia de Audios de Educación para la Salud. Llame al **1.800.249.3619 (TTY 711)** o comuníquese con un enfermero en línea de manera gratuita. Visite lacare.org e ingrese al registro de miembros para poder utilizar la función del chat de enfermería.



¿Necesita ayuda para recibir atención médica en su idioma?

Usted tiene derecho a contar con los servicios gratuitos de un intérprete, incluso un intérprete de lenguaje de señas americano. L.A. Care Covered™ ofrece sus servicios las 24 horas, los 7 días de la semana. Es importante que haya un intérprete profesional presente en sus citas médicas. No debe usar como intérprete a un amigo, un familiar o un niño, excepto en caso de emergencia.

Para 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.



Le encantará esta bebida

Nada se parece más al verano que una limonada helada con un toque tropical. Pruebe esta limonada de piña y mango refrescante, fácil de hacer. ¡La bebida perfecta para tomar los días de verano!

Limonada de piña y mango

Rinde: aprox. 10 porciones

Ingredientes

- ✓ 1 1/4 tazas jugo de limón exprimido, colado y frío
- ✓ 3 1/2 tazas de agua fría
- ✓ 1 (46 oz) lata de jugo de piña frío
- ✓ 1 (32 oz) frasco de néctar de mango (100% jugo), frío
- ✓ Trozos congelados de piña o mango (opcional)
- ✓ Azúcar o endulzante natural al gusto (opcional)
- ✓ Hielo

Preparación

En una jarra de 1 galón o más grande, agregue el jugo de limón, el agua y el azúcar hasta disolver el azúcar. Mezcle el jugo de piña y el néctar de mango. Agregue los trozos de piña o mango y el hielo. Sirva frío.

Fuente: Cooking Classy



Las inmunizaciones son para todos

No importa cómo las llamemos (inmunizaciones, vacunas o inyecciones), todos las necesitamos en algún momento de nuestras vidas. Los bebés y niños pequeños necesitan una serie de vacunas desde que nacen hasta que tienen dos años. Los niños en edad escolar deben estar al día con sus inyecciones antes de comenzar en el jardín infantil. En California, se requiere que las escuelas revisen los registros de vacunación (tarjeta amarilla) de los nuevos estudiantes desde el jardín infantil hasta el 12.º grado y de todos los estudiantes que entren al 7.º grado.

¡Las vacunas no son solo para los jóvenes! Es una buena idea que cualquier persona mayor de seis meses se vacune contra la gripe cada año. Es especialmente importante para los adultos mayores y para las personas con una condición médica a largo plazo, como el asma. La mejor época del año para vacunarse contra la gripe es *antes* de que empiece la temporada de gripe, desde el mes de agosto o septiembre. Los adultos mayores también deben vacunarse contra la neumonía.



Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre las Inmunizaciones. Es el momento perfecto para asegurarse de que las vacunas de los niños estén al día antes de empezar la escuela. También es un buen momento para revisar con su médico el estado de sus propias vacunas.

Para más información sobre inmunizaciones o programas fáciles de leer, visite www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html

Robo de identidad médica: ¡Protéjase!

Usted podría convertirse en una víctima de robo de identidad médica si alguien obtuviera su identificación médica o su número del Seguro Social. Una vez que otra persona los obtenga, puede usar la información 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 son, ya tendrán su información.
- ✓ Revise sus facturas médicas y 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 su Explicación de Beneficios, o si cree que hay un error, llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711)**.



Agárrele el ritmo y mejore su salud

¿Le provoca bailar y moverse al ritmo de la música cuando la escucha? ¡Eso significa que su cuerpo quiere bailar! Y bailar no solo es divertido, es bueno para su salud.

Bailar tiene muchos beneficios físicos. Puede fortalecer su corazón y sus pulmones. Puede fortalecer su fuerza y su resistencia. Bailar puede mejorar su equilibrio, coordinación y flexibilidad y puede fortalecer sus huesos. Es excelente para quemar calorías y ayudarlo a controlar su peso. Dependiendo del tipo de baile que practique, puede quemar entre 200 y 500 calorías en una hora.

Bailar también puede darle un estímulo mental. Puede reducir la depresión, la ansiedad y el estrés. Puede mejorar su autoestima, su imagen corporal y su sensación de bienestar. Al bailar, el cuerpo libera endorfinas, químicos que nos hacen sentir bien. Bailar también puede mejorar la flexibilidad del cerebro.

Aunque puede bailar solo, tendrá un beneficio adicional al bailar con otras personas. El elemento social mejora la sensación de bienestar y disminuye la sensación de depresión.

Bailar es conveniente y no cuesta nada de dinero. Se puede hacer en cualquier parte sin tener que ir al gimnasio ni usar aparatos especiales. Personas de todas las edades y todos los niveles de habilidades pueden bailar.

Así que adelante, baile como si nadie lo estuviera mirando. Es por su salud. Simplemente asegúrese de aclarárselo al médico primero, particularmente si tiene asuntos de equilibrio y riesgo de caída.

Puede tomar clases **gratuitas**, incluyendo Danza en Línea, Zumba®, Baile Cardio y Salsa en nuestros Centros de Recursos Familiares. Hay clases para adultos, personas de la tercera edad, niños y familias. Para más información y horarios de clase, visite lacare.org/frc o llame al **1.877.287.6290**.

Fuente: SHM Publishing

Palabras para recordar

Su cuerpo es su bien más invaluable. ¡Cuídalo!

–Jack LaLanne





Surtir sus recetas médicas de L.A. Care es sencillo

L.A. Care tiene una red de farmacias listas para ayudar. Cuando su médico le dé su receta médica, súrtala de inmediato. También puede ver la lista de farmacias más cercanas en el sitio web de L.A. Care: lacare.org.

Tomar sus medicamentos recetados según las indicaciones de su médico le ayudará a sentirse y mantenerse sano. Si toma medicamentos para condiciones crónicas como presión arterial alta, diabetes y condiciones del corazón, asegúrese de que no se le acaben. No deje de tomar su medicamento, salvo que así lo indique su médico.

Consejos sencillos para seguir su tratamiento de forma correcta

- Surta siempre sus recetas médicas unos días antes de que se acaben sus medicamentos.
- Al recogerlas en la farmacia, revise los frascos para ver si puede volver a surtir su receta. Si necesita ayuda, hable con su farmacéutico.
- Si se le acaban, llame a su médico. Nuevamente, si necesita ayuda, pregúntele a su farmacéutico, quien puede llamar a su médico para consultarle.
- Si tiene efectos secundarios o preguntas sobre su medicamento, hable con su médico o farmacéutico.
- Por lo menos una semana antes de salir de vacaciones, revise sus medicamentos recetados para asegurarse de que tenga suficiente dosis para sus viajes. Si no es así, pida que le vuelvan a surtir su receta antes de irse.

Si desea más información acerca de la lista de medicamentos cubiertos por L.A. Care, llamada Formulario y las actualizaciones mensuales del formulario, visite el sitio web de L.A. Care lacare.org. También encontrará información sobre: los límites o cupos del Formulario, 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 del Formulario.

La atención preventiva es gratuita

¡La prevención es el comienzo para mantenerse sano! Si no ha visitado a su proveedor de atención primaria (*Primary Care Provider, PCP*) este año, es el momento de pedir una cita. Pregúntele a su médico PCP qué exámenes preventivos y qué servicios de atención médica necesita.

La atención preventiva es gratuita para los miembros de L.A. Care. En la mayoría de los servicios preventivos no se necesitan referencias o autorizaciones.

Puede preguntarle a su PCP sobre alguno de estos servicios de atención médica preventiva, importantes para usted:

Servicio de atención médica preventiva	Quién necesita el servicio
Examen físico anual o chequeo	Todos
Inmunizaciones o vacunas	Pregúntele a su PCP
Prueba de Papanicolaou y del virus del papiloma humano	Mujeres de 21 a 65 años
Mamografía	Mujeres de 50 a 74 años
Prueba de detección de cáncer colorrectal	Hombres y mujeres de 50 a 75 años
Prueba de detección de clamidia	Mujeres de 16 a 24 años

Números telefónicos importantes

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

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

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

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

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



¿Le gustaría recibir el boletín informativo Stay Well por correo electrónico?

Inscríbese ahora en **www.lacare.org/stay-well**.
 ¡Así de simple!

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.



Servicios de asistencia en su idioma

- English** Free language assistance services are available. You can request interpreting or translation services, information in your language or in another format, or auxiliary aids and services. Call L.A. Care at **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
- Spanish** Los servicios de asistencia de idiomas están disponibles de forma gratuita. Puede solicitar servicios de traducción e interpretación, información en su idioma o en otro formato, o servicios o dispositivos auxiliares. Llame a L.A. Care al **1.855.270.2327 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
- Arabic** خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجانًا. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتبسيط آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم **1.855.270.2327 (TTY 711)** على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
- 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: Չանգահարեք 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 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។ ការបកប្រែនេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
- 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** ພາສາຂ້າງກັນ ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ອະນຸຍາດ, ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາ ຫຼື ຈຸດປຸງສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃບຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການອື່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍ **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມຕັ້ງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໃຫ້ຂໍ້ມູນບໍ່ສະອາດ.
- Panjabi** ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣਾਏ ਗਏ ਭਾਸ਼ਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ, 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, ਹਰ 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.

En esta edición

¡Llegó el verano!.....	1	Robo de identidad médica: ¡Protéjase!....	4
¡Traiga a sus familiares y amigos!	2	Agárrele el ritmo y mejore su salud	5
Línea de Enfermería	2	Surtir sus recetas médicas de	
¿Necesita ayuda para recibir		L.A. Care es sencillo.....	6
atención médica en su idioma?.....	3	La atención preventiva es gratuita.....	6
Le encantará esta bebida	3	Números de teléfono importantes.....	7
Las inmunizaciones son para todos.....	4		

VERANO 2018

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™.

¡Llene la encuesta adjunta y participe para ganar una tarjeta de regalo de \$50!



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

