



L.A. Care
Covered™
Direct

PRIMAVERA 2018

stay
well

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

Adelante. ¡Ríase!

Reírse es una de las mejores medicinas. Es gratis, tiene cero efectos secundarios nocivos 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 la disminución de los niveles de glucosa en la sangre para las personas con diabetes tipo 2. También se ha demostrado que quemar grasa. ¡Reír a carcajadas de 10 a 15 minutos al día puede quemar de 10 a 40 calorías! Si bien esto puede traducirse en aproximadamente 4 libras al año, agregar risas podría ser el punto de partida para la dieta que podría haber estado planificando.

No solo se ha determinado que la risa ayuda a mejorar su salud física, sino que reírse todos los días también puede ayudar a aumentar su bienestar mental. Esto se debe a que reírse todos los días hace que usted disfrute personalmente de la vida cotidiana. Algunas maneras de agregar más risas a su vida podrían ser ver o llamar a sus amigos más cercanos o miembros de su familia un par de veces a la semana, ver una película de comedia o un programa de televisión, o probar el yoga de la risa. Elija lo que lo haga sentir cómodo; siempre y cuando lo haga reír, su cuerpo y su mente se lo agradecerán.

Palabras para recordar

Un día sin risas es un día perdido.

– Charlie Chaplin

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) para hablar con un/a enfermero/a las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



| lacare.org | 1.855.270.2327 | TTY 711



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

Puede ganar recompensas por llevar una vida saludable

¡L.A. Care ofrece recompensas* a quienes toman medidas para mejorar su salud! Las elecciones saludables ganan puntos. Luego pueden intercambiarse estos puntos por tarjetas de regalo de las tiendas de su elección. El programa de recompensas es parte del sitio de bienestar *My Health In Motion™* en L.A. Care *Connect™*.

En el sitio *My Health In Motion™* encontrará planes y recetas de comida, además de consejos y videos sobre ejercicios. Puede asistir a un taller en línea para aprender sobre temas como el estrés, los dolores de cabeza y el asma. Incluso puede trabajar de forma individual con un consejero de salud y hacerle preguntas a un dietista o entrenador personal.

Para comenzar, vaya a **lacare.org**. Haga clic en "Member Sign In" (Registro para miembros). Inicie sesión y luego haga clic en la pestaña "My Health In Motion". Inicie su perfil, complete su Evaluación de la Salud y gane puntos para las tarjetas de regalo.

Para poder obtener recompensas, debe tener al menos 18 años de edad, debe estar inscrito en L.A. Care *Covered Direct™* y debe estar al día con el pago de sus primas.

*El programa de recompensas *My Health In Motion™* puede modificarse o cancelarse en cualquier momento, con o sin previo aviso, a entera discreción de L.A. Care.

Estas son algunas formas de ganar puntos que pueden canjearse por tarjetas de regalo (1 punto = \$1):

1. Responder su encuesta de Evaluación de la Salud: **40 puntos**
2. Inscribirse en el Programa de Consejeros de Salud, establecer sus metas e informar sus avances: **25 puntos**
3. Completar un taller en línea de seis semanas para dejar de consumir tabaco o para controlar el peso: **75 puntos**



Viva sano, viva más tiempo

Hacer solo unos pequeños cambios en su estilo de vida puede ayudarle a vivir más tiempo. El Programa de Prevención de la Diabetes (*Diabetes Prevention Program, DPP*) es una clase de un año que ayuda a reducir el riesgo de desarrollar diabetes. Se ofrece sin costo a los miembros de L.A. Care que cumplan con ciertas pautas. De una manera divertida y afectuosa, los consejeros de estilo de vida capacitados ayudan a los miembros a hacer cambios en los alimentos que comen y en cuánto mueven sus cuerpos. Estos cambios trabajan juntos para prevenir la diabetes.

Para cumplir los requisitos para el DPP, los miembros adultos:

- ✓ Deben tener sobrepeso.
- ✓ No deben haber recibido un diagnóstico de diabetes.
- ✓ Deben tener un análisis de sangre en el rango de prediabetes o haber tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

Pregúntele a su médico si cumple con estas pautas.

Para obtener más información o inscribirse en el DPP, llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711)**.



Mantenga los ojos de sus niños saludables

Mayo es el Mes de la Visión Saludable. L.A. Care está asociado con VSP para proporcionar cobertura de la visión a los miembros de L.A. Care Covered Direct™ menores de 19 años.

Incluso si cree que los ojos de su hijo están sanos, es importante hacerse exámenes oculares con regularidad. Comuníquese con VSP para programar un examen de la vista para su hijo.

¡Es fácil! Encuentre al médico de VSP adecuado para su hijo visitando **vsp.com** o llamando al **1.800.877.7195**.

¡Eso es todo! VSP se encargará del resto; no debe completar formularios de reclamo si su hijo consulta a un médico de VSP. Visite **vsp.com** para ver ofertas y promociones exclusivas para miembros de VSP.







Desayune con un jugo delicioso



Comience bien el día con esta receta de jugo lleno de fruta.

Ingredientes

-  1 taza frambuesas frescas
-  1 taza arándanos frescos
-  1 taza zarzamoras frescas
-  2 manzanas

Instrucciones

1. Lave todas las frutas.
2. Quítele el corazón a la manzana y córtela en cuartos.
3. Obtenga el jugo de todas las frutas.
4. Mezcle bien y sirva frío.



Visite los **Centros de Recursos Familiares de L.A. Care** en Pacoima, Lynwood, Palmdale, Inglewood y Boyle Heights para clases **gratuitas** de nutrición. Regístrese en “Juicing for a Healthy Life” (Jugos Para Una Vida Sana) para aprender cómo los jugos le permiten ingerir una porción grande de verduras y frutas a la vez y pueden ser la clave de una salud óptima.

Consulte el calendario de actividades en nuestro sitio web **lacare.org/frc** o llame al **1.877.287.6290**.

¡La Inscripción Especial está abierta ya!

¿Sabía que ciertos eventos de la vida lo hacen elegible para solicitar L.A. Care Covered Direct™? El período de Inscripción Especial es un período fuera de la Inscripción Abierta durante el cual puede solicitar cobertura de salud.

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. Para leer más sobre la Inscripción Especial y los eventos de vida que reúnen los requisitos, visite lacarecovered.org. Para solicitar cobertura a través de la Inscripción Especial, llámenos al **1.855.222.4239** (TTY 711).

¡Protéjase!

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 ser 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 Explicación de Beneficios, o si cree que hay algún error, llame a **Servicios para los Miembros de L.A. Care** al **1.855.270.2327** (TTY 711).



Junio es el Mes de la Salud del Hombre

L.A. Care Covered Direct™ anima a todos los miembros a que hagan de su salud una prioridad. Durante el Mes de la Salud del Hombre, queremos especialmente que los hombres acudan a su médico para hacerse un examen de salud y pruebas de detección. La depresión y las enfermedades coronarias afectan a millones de hombres, y muchos experimentan ambas al mismo tiempo. La depresión es cuando los sentimientos de desesperanza, tristeza, pérdida o frustración interfieren con las actividades de la vida diaria.

¿Cuál es la conexión entre las condiciones coronarias y la depresión?

La depresión que dura más de un par de semanas puede llevar a ciertos comportamientos, como el abuso del alcohol o no dormir bien, que ponen en riesgo la salud del corazón. Las personas con depresión tienen más probabilidades de desarrollar otras condiciones que pueden conducir a enfermedades coronarias, incluidas la obesidad y la diabetes.

¿Cómo afectan a los hombres la depresión y las enfermedades coronarias?

Aunque tanto los hombres como las mujeres padecen depresión, a menudo, los hombres tienen síntomas diferentes a los de las mujeres, como sentirse enojados, actuar agresivamente, abusar de las drogas o el alcohol, y tener dificultad para dormir. Estos síntomas pueden poner a los hombres en riesgo de padecer condiciones coronarias al elevar la presión arterial y ejercer un estrés adicional sobre el corazón.

Para una buena salud mental y cardíaca a lo largo de su vida, intente seguir estos pasos:

Vea a un profesional.

Si tiene depresión, hable con un profesional de salud mental sobre el tratamiento. Si le diagnosticaron una afección cardíaca, hable con su médico sobre medicamentos y hábitos de vida saludable que pueden ayudar tanto a su corazón como a su salud mental.

Manténgase físicamente activo.

La actividad física mejora su estado de ánimo y mantiene sus vasos sanguíneos saludables. El ejercicio puede ser tan efectivo como los medicamentos para reducir los síntomas de la depresión.

Ponga atención a lo que come y bebe.

Coma mucha fruta y verduras frescas. Evite la cafeína, el alcohol y los alimentos con alto contenido de sodio (sal).

.....
¡Cuide su salud, este mes y todos los meses!

No fume.

Fumar tabaco está relacionado con la depresión y las enfermedades coronarias. Si fuma, aprenda a abandonar el hábito.

Obtenga apoyo de sus seres queridos.

Hable con familiares y amigos de confianza sobre lo que siente. Los seres queridos pueden ayudar al ser compañeros de ejercicio y recordándole que tome sus medicamentos.

Si necesita más información, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.855.270.2327** (TTY 711). Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Fuente: cdc.gov/spanish/



¿Necesita ver a un médico?

Ver a su médico no tiene que ser difícil. L.A. Care implementó reglas sobre cuánto debe esperar para obtener una cita con el médico. Debería 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 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/a enfermero/a 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/a enfermero/a 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.



Conéctese con el Formulario de L.A. Care

L.A. Care tiene un Formulario (lista de medicamentos cubiertos) que los farmacéuticos y médicos revisan, aprueban y actualizan mensualmente. El Formulario, las actualizaciones y los procedimientos se encuentran en el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**. El Formulario está disponible en su idioma, en letra grande o en audio. Llame a **Servicios para los Miembros** al **1.855.270.2327** (TTY **711**) si tiene preguntas.

Cómo usar el Formulario

- L.A. Care cubre medicamentos de marca y genéricos. Cuando están disponibles, se usan los medicamentos genéricos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (*Food and Drug Administration, FDA*).
- Los medicamentos genéricos aparecen al lado de los de marca, en letras MAYÚSCULAS. Si un medicamento está disponible únicamente como medicamento de marca, solo aparecerá el nombre de marca.
- Para buscar un medicamento en el formulario, presione "Ctrl + F" en su computadora o desplácese por el índice alfabético. Si no puede encontrar un medicamento en el Formulario, es porque no está en el Formulario.

Restricciones del Formulario

- Algunos medicamentos cubiertos tienen restricciones, como la terapia de pasos (*Step Therapy, ST*), los límites de cantidad (*Quantity Limits, QL*) y la autorización previa (*Prior Authorization, PA*). Para obtener una lista completa y una explicación, visite **lacare.org**.
- Si su medicamento no está incluido en el Formulario (no está cubierto) o tiene restricciones, su médico deberá presentar una solicitud a L.A. Care. Podrá aprobarse si existe una necesidad médica documentada.

Dónde debe recoger sus medicamentos

- Puede surtir sus medicamentos recetados en cualquier farmacia asociada con L.A. Care. Visite nuestro sitio web para ubicar una. Puede usar los servicios de farmacia de pedidos por correo para los medicamentos que se usan para tratar las enfermedades crónicas como la diabetes y la alta presión de la sangre. Cuando tome sus medicamentos, siempre siga las instrucciones de su médico para que el tratamiento sea seguro y eficaz.

Números telefónicos importantes

L.A. Care Covered Direct™
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 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 lacare.org/stay-well. ¡Así de simple!

Aviso de accesibilidad y no discriminación

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 مجاناً. 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 **1.855.270.2723 (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 տարրեր 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 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 ntawv 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។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែប្រាស់មាតិកា ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រយោជន៍ផ្សេង និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care ពាមលែន **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 ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດຍບໍ່ຄ່າ, ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາ ຫຼື ພາສາອື່ນໆ, ສໍາລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເອີກຮູບແບບອື່ນ ແລະ ບໍລິການເຊັ່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍທີ **1.855.270.2327 (TTY 711)**, 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມຕັ້ງອັນພໍດາງາງ. ການໂທແມ່ນບໍ່ຄ່າ.
- Panjabi** ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ 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.

En esta edición

Adelante. ¡Ríase!	1	¡La Inscripción Especial está abierta ya! ...	4
Puede ganar recompensas por llevar una vida saludable.....	2	¡Protéjase!	4
Viva sano, viva más tiempo.....	2	Junio es el Mes de la Salud del Hombre ...	5
Mantenga los ojos de sus niños saludables .	3	¿Necesita ver a un médico?	6
Desayune con un jugo delicioso.....	3	Conéctese con el Formulario de L.A. Care .	6
		Números telefónicos importantes	7

PRIMAVERA 2018

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

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

Juntos nos elevamos a un lugar más saludable.



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