



L.A. Care
Covered™
Direct

INVIERNO 2018

stay
well

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

La Inscripción Abierta termina el 31 de enero

¡Hable con sus amigos y familiares sobre la Inscripción Abierta y L.A. Care Covered *Direct*™! La Inscripción Abierta es un período que se establece todos los años, durante el cual cualquier persona puede inscribirse en un seguro médico. La cobertura de salud es muy importante para promover la salud y el bienestar, y en caso de una emergencia o una enfermedad grave. Si su familia o amigos necesitan cobertura de salud o tienen alguna pregunta sobre la inscripción, podemos ayudar.

¿Por qué sus amigos y familiares deben inscribirse en L.A. Care Covered *Direct*™?

Ellos pueden:

Contar con un plan de salud diseñado para atender sus necesidades: L.A. Care Health Plan se estableció en 1997 y es una agencia pública independiente creada por el estado de California para brindar cobertura de salud de calidad a los residentes del Condado de Los Ángeles. Estamos dedicados en satisfacer las necesidades de atención médica de todos los angelinos, entre las que se incluyen, tarifas de las primas mensuales a bajo costo.

Tener acceso a una amplia red de proveedores: L.A. Care sigue aumentando la cantidad de médicos, hospitales y grupos médicos de su red de proveedores en la comunidad donde los miembros viven, trabajan y se divierten. Nuestra red incluye: 42 hospitales; 2,000 médicos y 1,000 farmacias, entre las que se incluyen CVS y Rite Aid.

Recibir atención preventiva y de bienestar sin costo: Esto significa que posiblemente no tenga

copagos ni coseguro y no deba alcanzar un deducible (en caso de que su plan tenga uno), antes de que comience la cobertura total para los servicios de atención preventiva.

Pueden aprovechar todos los programas y servicios que ofrecemos: Entre las ventajas se incluye una Línea de Enfermería que está disponible para todos los miembros, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Nuestros Centros de Recursos Familiares ofrecen programas de educación de la salud, clases de ejercicio y programas de manejo de enfermedades, todo disponible sin ningún costo para ellos.

Para asistencia personalizada, dígame a sus amigos y familiares que llamen a nuestro equipo de Servicios de Apoyo para la Inscripción al **1.855.222.4239 (TTY 711)**. Podemos explicarles el proceso de inscripción, proporcionar una cotización de prima personalizada, y ayudarles a elegir el plan de salud más adecuado para las necesidades de ellos y sus familias.



| lacare.org | 1.855.270.2327 | TTY 711



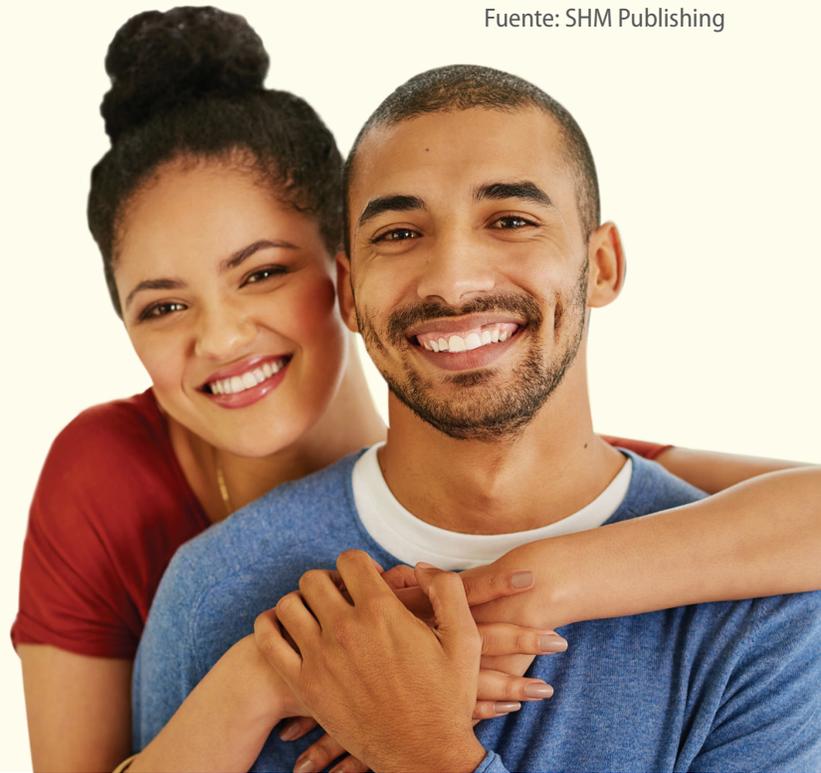
ELEVANDO
EL CUIDADO DE SALUD
EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES
DESDE 1997

¡Tenga un 2018 saludable y feliz!

Pruebe estas 10 maneras de hacer cambios positivos en su vida este año:

- 1. Haga lo que le gusta.** Será más feliz si dedica su tiempo a hacer cosas que tengan un significado para usted. Quizás le guste el arte o la jardinería o la tutoría de niños. Dedique tiempo a nutrir sus pasiones.
- 2. Duerma lo suficiente.** Ayudará a que su cuerpo y su mente funcionen bien. La mayoría de los adultos necesitan dormir entre siete y ocho horas por noche. Las necesidades de los niños varían según la edad.
- 3. Haga ejercicio con regularidad.** El ejercicio le ayuda a controlar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, y a controlar el peso y los niveles de azúcar en sangre. También mejora el estado de ánimo y le ayuda a dormir mejor.
- 4. Beba alrededor de ocho vasos de agua por día.** Las células, los tejidos y los órganos del cuerpo necesitan agua para funcionar. De hecho, el agua constituye alrededor del 60% del peso corporal.
- 5. Coma muchas frutas y verduras.** Le aportan al cuerpo el combustible que necesita y ayudan a prevenir enfermedades. Las frutas y verduras deberían ocupar aproximadamente la mitad de su plato en cada comida.
- 6. Coma menos grasa y más fibra.** El exceso de grasa puede aumentar sus niveles de colesterol y azúcar en sangre. La fibra ayuda a disminuir estos niveles y a que las "cañerías" del cuerpo funcionen bien.
- 7. Use siempre su cinturón de seguridad.** Es la forma más eficaz de salvar su vida y reducir lesiones si sufre un accidente automovilístico.
- 8. Use protector solar incluso cuando no esté en la playa.** El sol emite rayos UV nocivos incluso los días que no está soleado. Use protector solar todos los días para ayudar a prevenir el cáncer de piel.
- 9. Controle su presión arterial y su colesterol.** Esto puede ayudarle a saber si está en riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y otros problemas de salud. De este modo, podrá tomar medidas antes de que los problemas empeoren.
- 10. No fume (o si fuma, deje de hacerlo).** Reducirá su riesgo de desarrollar muchos tipos de cáncer y su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Fuente: SHM Publishing



¿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 *Direct*™ 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 un amigo, un familiar o un niño, excepto en caso de emergencia.

Para solicitar un intérprete para una visita médica, llame a Servicios para los Miembros al **1.855.270.2327 (TTY 711) al menos 10 días hábiles antes de su cita.**



¡Su niño puede tener una gran sonrisa!

Febrero es el Mes de la Salud Dental Infantil. Una gran sonrisa empieza por un bebé con dientes sanos. Comience a cuidar los dientes de su bebé en cuanto aparezcan. Luego enséñele a su niño buenos hábitos para que mantenga su boca sana.

L.A. Care está asociado con LIBERTY Dental Plan para proporcionar cobertura a los miembros de L.A. Care Covered *Direct*™ menores de 19 años. Los dientes de su niño merecen recibir la mejor atención para que se mantengan saludables año tras año.

Los beneficios cubiertos incluyen:

- Atención preventiva y de diagnóstico, lo que incluye exámenes orales, limpiezas preventivas, selladores y aplicación tópica de flúor
- Servicios dentales básicos y de gran envergadura, lo que incluye empastes de amalgama, endodoncias, servicios de extracción y coronas
- Servicios de ortodoncia



LIBERTY Dental Plan proporciona servicios dentales pediátricos a través de su amplia red de proveedores dentales. Los miembros pueden visitar el sitio web de LIBERTY Dental Plan en libertydentalplan.com o llamar al **1.888.700.5243** (TTY 711) para buscar un dentista disponible.

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 lo consigan, podrán usarlo para consultar al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas en 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 los que no necesite.
- ✓ Conserve los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- ✓ Nunca comparta sus datos con personas que digan ser cobradores. Si realmente lo son, ya tendrán su información.
- ✓ Revise sus facturas médicas y estados de cuenta. Verifique que no incluyan artículos o servicios que no haya recibido. Si ve algo extraño o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica.



Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o si cree que hay un error, llame a Servicios para los Miembros al **1.855.270.2327** (TTY 711).

Tenga precaución al usar medicamentos opioides

L.A. Care Covered *Direct*™ puede ayudar a aliviar su dolor crónico y mantenerle seguro brindándole diferentes tratamientos para el alivio del dolor. Los opioides son medicamentos recetados para el dolor intenso. Pueden ser peligrosos si no se toman según lo recetado por el médico. Al tomarlos de manera excesiva o incorrecta, los opioides pueden hacer que una persona deje de respirar e incluso provocarle la muerte. Esto se denomina sobredosis. Los medicamentos opioides incluyen: hidrocodona, oxicodona, hidromorfona, morfina, codeína, meperidina, metadona y fentanilo. Los opioides son peligrosos si se toman con alcohol u otros medicamentos recetados llamados benzos (diazepam, clonazepam, lorazepam, alprazolam, temazepam, triazolam, flurazepam, clordiazepóxido, oxazepam) o si se toman con relajantes musculares (carisoprodol, ciclobenzaprina).

La naloxona es el antídoto para los medicamentos opioides. Puede hacer que una persona vuelva a respirar y revertir los efectos de una sobredosis. Debe utilizarse con los primeros signos de una sobredosis para que funcione. Además, se debe llamar al 911 si se utilizará naloxona.

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care denominada Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en lacare.org. También encontrará información sobre los límites o topes, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones a la cobertura de medicamentos, el proceso para solicitar medicamentos, las preferencias de medicamentos y cómo usar el Formulario.

Lo que debería saber acerca de los opioides:

- Tratamiento para el dolor intenso.
- No deben utilizarse para el dolor leve.
- Para uso a corto plazo, excepto para el dolor causado por el cáncer.
- Nunca tome una cantidad mayor a la recetada por su médico.
- Nunca comparta sus medicamentos recetados con otras personas.
- Si no termina su medicamento, debe desecharlo adecuadamente. Pregúntele a su farmacéutico cuál es la mejor manera de hacerlo. Hable con su médico sobre otras formas de tratar el dolor crónico (como cambios en la dieta, ejercicio, medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), acupuntura, meditación y otras herramientas y recursos para el control del dolor crónico).
- **Si su médico le receta un medicamento opioide, tome precauciones y pida también una receta de naloxona. Incluso puede pedirle la naloxona a su farmacéutico si no tiene una receta de su médico.**



¡La temporada de gripe ya llegó!

Reciba una vacuna GRATUITA contra la gripe para evitar enfermarse. Es sencillo. Vaya a ver a su médico o farmacia local y enséñe su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care. ¿Tiene alguna pregunta? Llame al **1.800.249.3619 (TTY 711)** para hablar con un enfermero titulado. La Línea de Enfermería está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede hablar por chat con un enfermero. Visite lacare.org y haga clic en "Member Sign In" para acceder a la función para chatear con un enfermero. Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

¡Diviértase con sus familiares y amigos!

Venga a conocer los Centros de Recursos Familiares (FRCs) de L.A. Care. Nuestros FRCs 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 RCP, Baile, Cocina, Yoga, Zumba®, crianza de los hijos, clases para niños y mucho más. Las clases se ofrecen en inglés y español, y se brindan servicios de cuidado de niños gratuitos mientras usted esté tomando una clase. Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una orientación, solicitar una tarjeta de identificación para miembro y recibir ayuda para elegir un médico o pedir una cita.

Hay cinco FRCs ubicados estratégicamente en distintos lugares del Condado de Los Ángeles:

Pacoima

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

Teléfono: **1.213.438.5497**
Lunes a viernes,
de 10 a.m. a 7 p.m.
Sábado de 9 a.m. a 2 p.m.

Lynwood

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

Teléfono: **1.310.661.3000**
Lunes a viernes,
de 10 a.m. a 6:30 p.m.
Sábado de 9 a.m. a 2 p.m.

Palmdale

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

Teléfono: **1.213.438.5580**
Lunes a viernes,
de 9 a.m. a 6 p.m.
Sábado de 9 a.m. a 1 p.m.

Inglewood

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

Teléfono: **1.310.330.3130**
Lunes a jueves,
de 10 a.m. a 7 p.m.
Viernes 9 a.m. a 6 p.m.
Sábado de 9 a.m. a 12 p.m.
(Abierto de 8:30 a.m. a 2:30 p.m.
cada 4º sábado)

Boyle Heights

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

Teléfono: **1.213.294.2840**
Lunes a viernes,
de 8:30 a.m. a 5 p.m.
Sábado de 9 a.m. a 12 p.m.



Centros de Recursos Familiares

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

Un consejo para la vida

“Aprenda del pasado, viva el presente, anhele el futuro”.

- Albert Einstein



Hágase un chequeo. ¡Es gratis!

La atención médica preventiva es gratuita para los miembros de L.A. Care Covered *Direct*™. Comience bien el año nuevo programando una cita para su chequeo anual con su médico de atención primaria (primary care physician, PCP). Es una de las medidas más simples e importantes que puede tomar para mantenerse saludable. Pregúntele a su PCP qué exámenes preventivos y qué servicios de atención médica necesita.



Los miembros de L.A. Care Covered *Direct*™ pueden recibir estos servicios sin cargo:*

Servicio	Quién necesita el servicio
Examen físico o chequeo anual	Todos
Inmunizaciones	Pregúntele a su PCP
Pruebas de Papanicolaou y VPH	Mujeres de 21 a 65 años
Mamografías	Mujeres de 50 a 75 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

*La atención médica preventiva no está sujeta a copagos ni deducibles. No obstante, es posible que se apliquen copagos y deducibles si recibe atención médica que no sea preventiva durante su visita. La atención médica no preventiva incluye el tratamiento para condiciones médicas.

¡Feliz Día de San Valentín!



Celebre sus relaciones este Día de San Valentín. Tener una alimentación saludable y hacer actividad física es bueno para su salud, pero ¿sabía que las relaciones sociales sólidas también promueven la buena salud?

Las personas que establecen relaciones positivas y favorables tienden a gozar de una mejor salud y vivir más. Un estudio de diez años determinó que las personas de la tercera edad que tenían una gran cantidad de amigos vivieron un 20% más que las

personas con menos amigos. Las buenas relaciones también pueden reducir el estrés y darle sentido a la vida.

¿Cómo puede fortalecer o mejorar sus relaciones?

Estas son algunas claves para empezar:

- Comuníquese con sus compañeros de trabajo o vecinos. No es necesario que busque muy lejos para encontrar posibles nuevos amigos.
- Tenga una participación activa en su templo religioso. Encuentre un sentido a su actividad y haga nuevos amigos.
- Participe como voluntario. Ayude a los demás y conozca personas nuevas que se interesen en la misma causa. Visite volunteermatch.org para encontrar oportunidades que le queden cerca.
- Tome una clase o únase a un club. Conéctese con personas que tengan sus mismos intereses. Un excelente lugar para conocer personas y hacer actividades divertidas relacionadas con la salud es uno de nuestros cinco Centros de Recursos Familiares (FRCs).

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.

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 على الرقم 1.855.270.2723 (TTY 711) على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
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: Չանգահարել 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. Care ntawm tus xov toj 1.855.270.2327 (TTY 711) , 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 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។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយជ្រោយជំងឺ និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ 1.855.270.2327 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យរួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ 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	ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດຍບໍ່ຄ່າ, ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາ ຫຼື ຕັບພາສາໄດ້, ສ້າງບໍລິມາດໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຮັດງົວຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການອື່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍທີ 1.855.270.2327 (TTY 711) , 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວ່ອມຕັ້ງອັນພາກຕ່າງໆ. ການໃຫ້ບໍລິການບໍ່ຄ່າ.
Panjabi	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ 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, 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 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

La Inscripción Abierta termina el 31 de enero.....1
 ¡Tenga un 2018 saludable y feliz!.....2
 ¿Necesita ayuda para recibir atención médica en su idioma?.....2
 ¡Su hijo puede tener una gran sonrisa!3
 Robo de identidad médica: ¡protéjase!3

Tenga precaución al usar medicamentos opioides.....4
 ¡La temporada de gripe ya llegó!.....4
 ¡Diviértase con sus familiares y amigos!...5
 Hágase un chequeo. ¡Es gratis!.....6
 ¡Feliz Día de San Valentín!.....6

INVIERNO 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*™. Uno de cada 5 Angelinos como usted nos elige. Somos el único plan de salud creado específicamente pensando en usted. L.A. Care Covered *Direct*™ es una cobertura de salud de calidad, hecha por Angelinos, para los Angelinos.

No somos solo una tarjeta en su bolsillo. Somos las alas que le ayudarán a elevar su salud a un lugar más saludable.



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