



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

MAYO DE 2024
live
well

Una publicación para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care

Comida como Medicina



En L.A. Care, ¡nos complace presentarle el programa Comida como Medicina! Este programa ayuda a los miembros a aprender sobre alimentos saludables y buenos hábitos alimentarios. Muchos de los que se inscribieron dijeron que probaron alimentos que nunca habían comido y aprendieron sobre el tamaño de las porciones.

Al inscribirse, usted recibirá:

- Comidas saludables enviadas directamente a su domicilio.
- Al menos dos comidas al día durante un máximo de 12 semanas, o una caja de frutas y verduras

Para inscribirse en este programa, usted debe ser un miembro activo de L.A. Care Medi-Cal o L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP). Los miembros deben poder recibir un envío de comidas cada semana y ser capaces de almacenar las comidas adecuadamente.

Usted también debe tener algo de lo siguiente:

- Una enfermedad que sea a largo plazo, como diabetes, cáncer, insuficiencia cardíaca o cualquier otra enfermedad de alto riesgo que pueda beneficiarse de una dieta saludable.
- Un alta reciente del hospital después de un tratamiento.
- Amplias necesidades de salud que sea necesario atender.

Si tiene una alergia grave a los alimentos, es posible que este programa no sea adecuado para usted. Se pueden aplicar otras reglas.

Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Educación de la Salud al **1.855.856.6943** (TTY: 711). Puede llamar de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Obtenga dinero para comestibles: Usted podría calificar para CalFresh



¡Los miembros de L.A. Care Medi-Cal podrían calificar para CalFresh y obtener dinero para comestibles!

Las personas o familias podrían ser elegibles para obtener los beneficios de CalFresh si:

- No tienen ingresos o tienen bajos ingresos.
- Reciben el Ingreso Social Suplementario o Pago Estatal Suplementario (*Supplemental Security Income/State Supplemental Payment, SSI/SSP*).
- Son inmigrantes que cumplen con ciertos criterios.
- Reciben CalWORKS o General Relief.
- Son ciudadanos de los Estados Unidos o residentes legales.
- Tienen bienes limitados.

Cómo Presentar Una Solicitud:

- Por teléfono al **1.866.613.3777**, el número del Centro de Servicios al Cliente del Departamento de Servicios Sociales Públicos (*Department of Public Social Services, DPSS*).

- En línea en **dpss.lacounty.gov**, **benefitscal.com** o **getcalfresh.org**.
- En persona en cualquier oficina del DPSS.

El programa CalFresh ayuda a mejorar la salud y el bienestar de los hogares y las personas que califican al proporcionarles un medio para satisfacer sus necesidades nutricionales.



Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care, llamada Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web **lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services** en “Formulary Updates” (Actualizaciones del Formulario).

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 los procedimientos para usar el Formulario.

¡Venga a nuestra Orientación para miembros y reciba una tarjeta de recompensas saludables de \$10!



¡Visítenos en un Centro Comunitario de Recursos (*Community Resource Center, CRC*) que le quede cerca para aprender a recibir más beneficios, servicios y atención sin costo para usted!

Use su beneficio de Papa para obtener transporte de ida y vuelta al evento.

Consulte a continuación el calendario de junio, julio y agosto, y ¡asegúrese de no perderse esta gran oportunidad!

Orientación para miembros de junio en persona

Jueves, 6/20/24 de 1 p.m. a 2p.m. (Inglés)
Norwalk | 11721 Rosecrans Ave. Norwalk, CA 90650

Miércoles, 6/26/24 de 1 p.m. a 2p.m. (Español)
Norwalk | 11721 Rosecrans Ave. Norwalk, CA 90650

Miércoles, 6/12/24 de 1:30 p.m. a 2:30 p.m. (Inglés)
Lynwood | 3200 East Imperial Hwy. Lynwood, CA 90262

Miércoles, 6/26/24 de 1:30 p.m. a 2:30 p.m. (Español)
Lynwood | 3200 East Imperial Hwy. Lynwood, CA 90262

Orientación para miembros de julio en persona

Viernes, 7/5/24 de 10 a.m. a 11 a.m. (Inglés)
Metro L.A. | 1233 S Western Ave. Los Angeles, CA 90006

Viernes, 7/12/24 de 10 a.m. a 11 a.m. (Español)
Metro L.A. | 1233 S Western Ave. Los Angeles, CA 90006

Viernes, 7/12/24 de 9:30 a.m. a 10:30 a.m. (Inglés)
Pomona | 696 W. Holt Ave. Pomona, CA 91768

Viernes, 7/19/24 de 9:30 a.m. a 10:30 a.m. (Español)
Pomona | 696 W. Holt Ave. Pomona, CA 91768

Orientación para miembros de agosto en persona

Miércoles, 8/21/24 de 1:30 p.m. a 2:30 p.m. (Inglés)
Lynwood | 3200 East Imperial Hwy. Lynwood, CA 90262

Miércoles, 8/28/24 de 1:30 p.m. a 2:30 p.m. (Español)
Lynwood | 3200 East Imperial Hwy. Lynwood, CA 90262

Lunes, 8/26/24 de 3p.m. a 4 p.m. (Inglés)
Long Beach | 5599 Atlantic Ave. Long Beach, CA 90805

Miércoles, 8/28/24 de 1 p.m. a 2p.m. (Español)
Long Beach | 5599 Atlantic Ave. Long Beach, CA 90805

¡Esperamos verlo allí!

Descargo de responsabilidad sobre la tarjeta de recompensas: Los miembros de L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) que asistan a la Orientación para miembros de L.A. Care de 2024 son elegibles para recibir una (1) tarjeta de recompensas saludables, limitada a una por año.



Community Resource Center

Bienestar a domicilio

Descubra un mundo de oportunidades para mejorar su salud y bienestar en los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise.

Los centros – abiertos a todo el mundo – son su aliado para llevar un estilo de vida más saludable. Con muchas sedes en todo el condado de Los Ángeles, es muy probable que haya una que le quede cerca.

Allí encontrará una gran variedad de clases y programas gratuitos para todos.

- Por ejemplo, puede mantenerse activo y lleno de energía con clases de baile y entrenamiento que hacen que el ejercicio sea agradable.
- Controle las condiciones crónicas de salud mediante clases de educación de la salud, que le proporcionarán información valiosa para tomar decisiones más saludables.
- Explore el mundo de la nutrición y la cocina saludable con clases que le guiarán hacia una nutrición adecuada y la preparación práctica de comidas deliciosas y saludables.

- Únase a grupos de apoyo para conectarse con otras personas que se enfrentan a desafíos similares, lo que fomenta el apoyo y la comprensión mutuos.

Reciba apoyo en persona para inscribirse en la cobertura de atención médica, lo que le garantizará que recibirá asistencia para explorar todas sus opciones de atención médica.

Los Centros Comunitarios de Recursos están abiertos de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Visite **CommunityResourceCenterLA.org** para obtener más información y comenzar el proceso para mantenerse activo, saludable e informado. ¡Su bienestar le espera!



¡Cuide el medioambiente y reciba el boletín informativo *Live Well* en forma electrónica!

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Live Well* por correo electrónico? Suscríbase en nuestro sitio web en lacare.org/Live-well para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, X, Instagram y LinkedIn.





Indicaciones del médico: ¡Tome sus medicamentos!

Ahora puede surtir un suministro de hasta 100 días a la vez de sus medicamentos crónicos, sin necesidad de ir tan seguido a la farmacia. Su copago, si lo tiene, seguirá siendo el mismo que por el suministro de 30 días. Pídale a su médico que le recete suministros de 100 días.

Los siguientes son algunos consejos útiles para usted:

- ¿Le gustaría recibir sus medicamentos a domicilio? Llame a nuestro servicio gratuito de pedido por correo, **Quality Drug Clinical Care Pharmacy**, al **1.949.471.0223** y diga que es miembro de L.A. Care.
- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días, preferentemente, con una rutina diaria, y use un pastillero.
- Use un calendario o un recordatorio, y anote cada vez que toma una dosis.
- Lleve siempre consigo suficientes medicamentos para no quedarse nunca sin ellos.

L.A. Care se asocia con Navitus Clinical Engagement Center para ofrecer el programa de Gestión de Terapias con Medicamentos (*Medication Therapy Management*, MTM) y tiene expertos en medicamentos para responder sus preguntas. Para saber si califica, llame al **1.213.584.2028**.

Para obtener más información, puede llamar al **1.833.522.3767** (TTY: 711) o visitar <https://medicare.lacare.org/members/part-d-prescription-drugs>.

L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas.



Renovación de Medi-Cal

Estimados miembros de Medi-Cal:

El período de interrupción de la cobertura continua está por terminar, pero las renovaciones de Medi-Cal continuarán. Se revisará una vez al año la elegibilidad de todos los miembros de Medi-Cal. Asegúrese de que usted y su familia sigan cubiertos. La renovación será automática para algunas personas en función de la información a la que tenga acceso el Departamento de Servicios Sociales Públicos (DPSS) del condado de Los Ángeles. Otras tendrán que brindar información adicional. La fecha de renovación es diferente para cada persona.



El DPSS se pondrá en contacto con usted dos meses antes de la fecha límite de renovación y usted podrá consultar el mes de renovación en su cuenta en línea. Asegúrese de que el DPSS tenga su dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico correctos, especialmente si han cambiado en los últimos tres años. Si recibe un formulario de renovación en un sobre amarillo brillante, debe completarlo y presentar la información adicional que se solicita. Complete su renovación antes de la fecha límite impresa en el formulario; de lo contrario, ¡perderá su cobertura de Medi-Cal!

La manera más sencilla de completar su formulario es en línea a través de **BenefitsCal.com**. Si no tiene una cuenta, también puede proporcionar su información de renovación por correo, en su oficina local del DPSS o por teléfono al **1.866.613.3777** o al (TTY) **1.800.660.4026**.

Una vez que envíe su formulario de renovación, el DPSS determinará su elegibilidad y se pondrá en contacto con usted por correo.

L.A. Care trabaja para usted



En L.A. Care, informamos, educamos y hacemos participar a nuestros miembros. Queremos empoderarle para que esté bien y feliz con su atención médica. Llegamos a más de 2 millones de miembros por medio del correo postal, el correo electrónico, el teléfono, los sitios web, los boletines informativos, ¡e incluso a través de su médico! Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y del modo que la necesite. Llámenos al **1.888.839.9909** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. También puede visitar nuestro sitio web en **lacare.org**.

Expansión de **Medi-Cal** para adultos de 26 a 49 años

Nos acercamos a la equidad en la salud con la expansión de Medi-Cal para adultos.

A partir del 1 de enero de 2024, una nueva ley en California permitió que los adultos de 26 a 49 años califiquen para Medi-Cal completo, independientemente de su situación migratoria.

Se seguirán aplicando todas las demás reglas de elegibilidad de Medi-Cal, incluidos los límites de ingresos.

La manera más sencilla de completar su formulario es en línea a través de **BenefitsCal.com**. Si no tiene una cuenta, también puede proporcionar su información de renovación por correo, en su oficina local del DPSS o por teléfono al **1.866.613.3777** o al (TTY) **1.800.660.4026**.

Si tiene cualquier otra pregunta relacionada con la expansión de Medi-Cal de alcance completo para adultos de 26 a 49 años, no dude en ponerse en contacto con el Departamento de Servicios de Salud (*Department of Health Care Services, DHCS*) a **AdultExpansion@dhcs.ca.gov**.



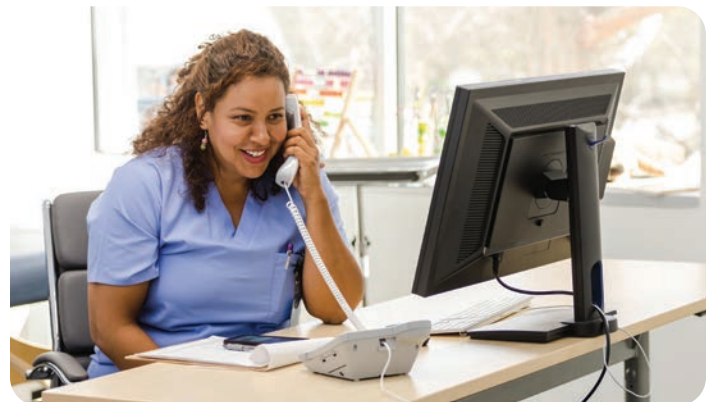
La Línea de Enfermería puede ayudarle

¿Tiene alguna pregunta 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 miembros pueden acceder a un enfermero titulado consejero de salud (*Registered Nurse Health Coach, RN/HC*) en directo para recibir apoyo con el control de síntomas y condiciones, información de salud general, orientación para encontrar recursos y mucho más. Estos RN/HC también pueden orientar a los miembros hacia recursos como la telesalud o referirles a departamentos internos como el Departamento de Administración de la Atención Médica, el Departamento de Salud Conductual y el Departamento de Servicios Sociales.

Utilice la biblioteca de audio para escuchar mensajes grabados acerca de muchos temas diferentes relacionados con la salud. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al

1.800.249.3619 (TTY 711) o chatee con un enfermero en línea de forma gratuita. Para acceder a la función para chatear con un enfermero, visite **lacare.org** y haga clic en “Ingreso de miembros” (*Member Sign In*) para iniciar sesión.





Cómo recibir apoyo para el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias

¿Sabía que beber alcohol, fumar tabaco y consumir otras sustancias es más perjudicial para la salud de lo que cree?

Con el tiempo, el consumo de estas sustancias puede provocar muchas condiciones de salud diferentes, como enfermedades hepáticas, problemas cardíacos, cáncer de pulmón, trastornos respiratorios, etc.

¿Sabía también que hablar con su proveedor de atención primaria sobre su consumo puede ayudar a prevenir estas condiciones?

- Hablar con su proveedor en su próxima visita puede ayudarle a identificar si su consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias es motivo de preocupación.
- Su proveedor también puede ayudarle a identificar formas de prevenir la aparición de efectos secundarios sobre la salud física a largo plazo.

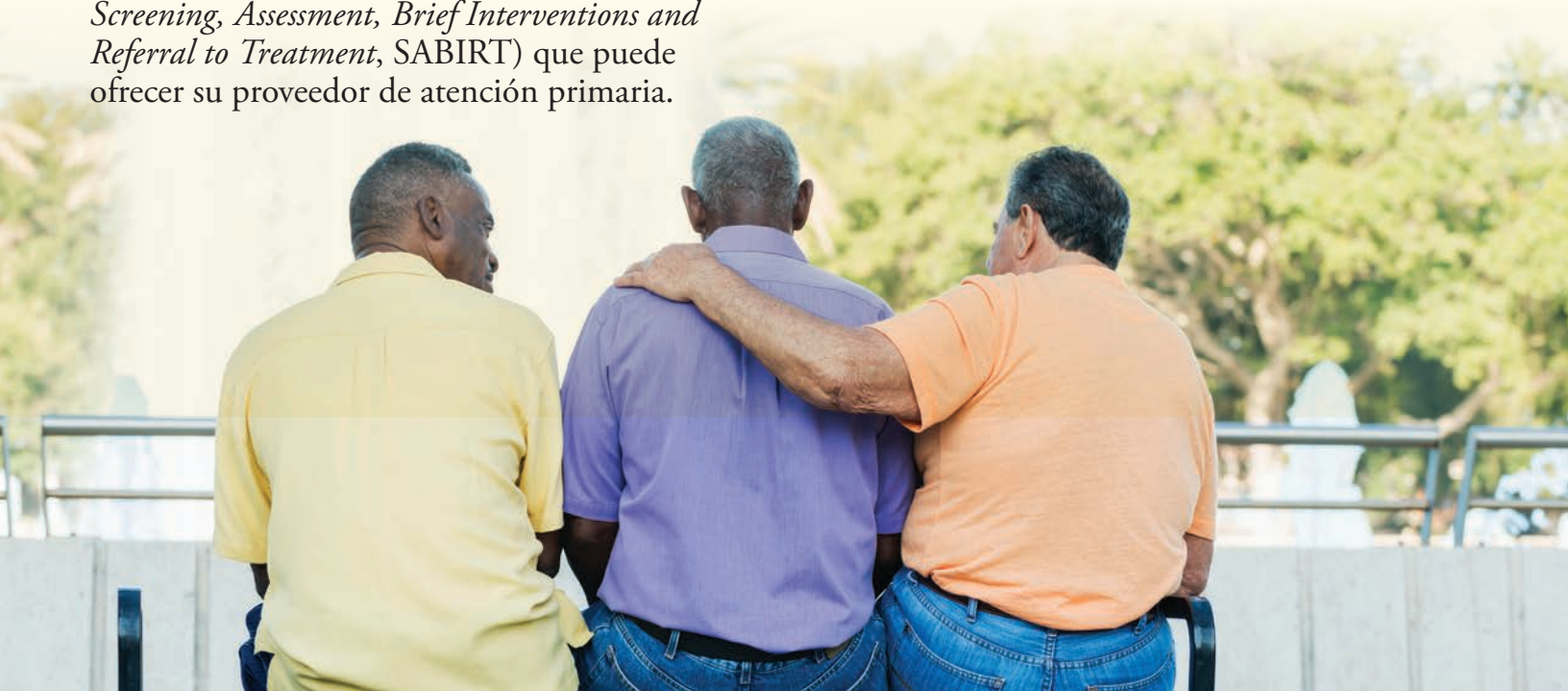
Los servicios para el consumo de sustancias incluyen la detección de alcohol y drogas, la evaluación, las intervenciones breves y la referencia a tratamiento (*Alcohol and Drug Screening, Assessment, Brief Interventions and Referral to Treatment, SABIRT*) que puede ofrecer su proveedor de atención primaria.

- Está disponible para los miembros mayores de 11 años, incluidas las mujeres embarazadas.

Si desea recibir apoyo adicional para el tratamiento del consumo de sustancias, comuníquese con la Línea Directa de Servicios para el Abuso de Sustancias (*Substance Abuse Services Hotline, SASH*) al **1.844.804.7500**.

L.A. Care Health Plan también tiene un programa llamado Smoke Free Tobacco Cessation Program que puede ayudarle a dejar de fumar. Este programa brinda recursos y apoyo para los miembros que están dispuestos a dejar de fumar.

Para obtener más información sobre el Smoke Free Tobacco Program, llame al Departamento de Educación de la Salud de L.A. Care al **1.855.856.6943**.





Manténgase informado

Ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para necesidades de salud que no sean de emergencia:

- Para obtener ayuda general: Llame a Servicios para los Miembros al **1.833.522.3767** (TTY: 711).
- Consejos de enfermeros: Llame al **1.800.249.3619** (TTY: 711).
- Telesalud (Teladoc®): Hable con un médico por teléfono o por videollamada al **1.800.835.2362** (TTY: 711).

Atención médica de emergencia o de urgencia:

- No se necesitan referencias para recibir atención médica de emergencia o de urgencia.
- Para buscar un Centro de Atención Médica de Urgencia, visite **medicare.lacare.org** o llame a Servicios para los Miembros.

Proveedores de la red:

- Cambie de proveedor de atención primaria (*Primary Care Provider*, PCP) en cualquier momento con solo llamar a Servicios para los Miembros o usar el portal para miembros en **members.lacare.org**.
- Su PCP le dará una referencia si usted necesita un especialista.

L.A. Care Connect – Su portal para miembros:

- Vea su elegibilidad y sus beneficios.
- Solicite, vea o imprima su tarjeta de identificación.
- Cambie de médico o grupo médico.
- Administre sus medicamentos, vea su historial de medicamentos, busque una farmacia y acceda a los beneficios de farmacia.

- Cree su cuenta en el portal para miembros en **members.lacare.org**.

Descubra más:

- Obtenga algunas vacunas para adultos en farmacias de la red.
- Visite **medicare.lacare.org** para obtener información importante sobre el plan, incluida la lista de medicamentos cubiertos (formulario). Llame a Servicios para los Miembros para obtener una copia impresa.
- Avísenos si recibe una factura por servicios cubiertos; está prohibido por la ley.

Servicios para los Miembros:

- ¿Tiene preguntas o necesita ayuda? Llame a Servicios para los Miembros al **1.833.522.3767** (TTY: 711), disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas con respecto al tiempo que usted debería esperar para conseguir 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 (no urgente): 10 días hábiles
- Cita urgente (que no requiere autorización): 48 horas

Especialistas

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

Atención para la salud conductual

- Cita de rutina (no urgente): 15 días hábiles (médicos)
- Cita de rutina (no urgente): 10 días hábiles (no médicos)
- Cita de seguimiento no urgente: Dentro de los 10 días hábiles de una cita anterior (no médicos)
- Cita urgente (que no requiere autorización): 48 horas (no médicos)
- Cita urgente (que requiere autorización previa): 96 horas (médicos)
- Emergencia que pone en peligro la vida: Inmediatamente
- Emergencia que no pone en peligro la vida: 6 horas
- Atención de emergencia: Inmediatamente, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Fuera del horario habitual:

- Acceso: La grabación o el servicio de contestador automático fuera del horario habitual deben indicar las instrucciones de emergencia para atender las emergencias médicas.

- Acceso: La grabación o el servicio de contestador automático fuera de horario deben indicar una forma de ponerse en contacto con el proveedor.
- Puntualidad: La grabación o la persona en directo debe indicar que el proveedor devolverá la llamada dentro de los 30 minutos.

¿Sabía que puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y los 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 hablar con su médico cuando el consultorio está cerrado, llame al número de teléfono del consultorio de su médico. Siga sus instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberían devolverle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si tiene dificultades para comunicarse 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 brindará la información médica que necesite. Recuerde que, si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, debe llamar al **911** o ir a la sala de emergencias más cercana.

* El tiempo de espera aplicable para una cita en particular puede extenderse si el proveedor de atención médica que brinda la referencia o el tratamiento determina y anota en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.* The applicable waiting time for a particular appointment may be extended if the referring or treating health care provider has determined and noted in the patient record that a longer waiting time will not have a detrimental effect on the health of the member.

¡Buscamos miembros de L.A. Care que deseen unirse a un Grupo de Participación Comunitaria!

¿Desea ayudar a mejorar la atención médica de su familia? ¿Desea compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar los servicios para sus miembros? Si respondió que sí, ¡L.A. Care quisiera invitarle a unirse a nuestro Grupo de Participación Comunitaria (*Community Engagement Group*, CEG)!

Como miembro de un CEG, usted recibirá información sobre los programas de L.A. Care, capacitaciones sobre temas de salud y habilidades que le ayuden a ser un defensor de su comunidad. ¡Lo mejor de todo es que conocerá a otros miembros que desean marcar una diferencia para mejorar la atención médica de más de 2 millones de miembros de L.A. Care en el condado de Los Ángeles!



Si está interesado en formar parte del CEG o tiene preguntas, envíe un correo electrónico a coeadvisory@lacare.org.



Números de teléfono importantes

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? Consulte la información de contacto a continuación para obtener ayuda y respuestas.



L.A. CARE HEALTH PLAN

L.A. Care Medi-Cal Plan

1.888.839.9909 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos
1055 W. 7th Street Los Angeles, CA 90017

L.A. Care PASC-SEIU Health Plan

1.844.854.7272 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

L.A. Care Medicare Plus

1.833.522.3767 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

L.A. Care y Blue Shield Promise Centros de Recursos de L.A. Care

(Sus centros de salud y bienestar)

1.877.287.6290 (TTY 711)

L.A. Care Covered™

1.855.270.2327 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para denunciar casos de fraude o abuso)

1.800.400.4889 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Servicios de Idiomas/Interpretación de L.A. Care

1.888.839.9909 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Línea de Enfermería de L.A. Care

(para asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)

1.800.249.3619 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

OTROS

Servicios de Transporte

(Medi-Ride, transporte al médico sin costo)

1.888.839.9909 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Carelon Behavioral Health

1.877.344.2858 (TTY **1.800.735.2929**)

carelonbehavioralhealth.com

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

TelaDoc®

1.800.835.2362 (TTY 711)

(Hable con un médico para las necesidades de atención médica de urgencia)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

**EN CASO DE EMERGENCIA,
LLAME AL 911**



L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- **Obtenga dinero para comestibles | 2**
- **Venga a nuestra Orientación | 3**
- **Indicaciones del médico: ¡Tome sus medicamentos! | 5**
- **Expansión de Medi-Cal para adultos de 26 a 49 años | 7**
- **¡Y mucho más!**

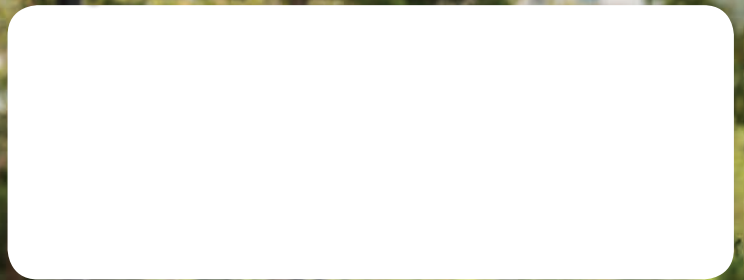
MAYO DE 2024
live
well

Una publicación para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
LOS ANGELES, CA
PERMIT NO. 3244



Información sobre la salud, el bienestar o la prevención de enfermedades



English	ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Free aids and services for people with disabilities are also available. Call 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
Spanish	ATENCIÓN: Si usted habla español, los servicios de asistencia idiomática estarán disponibles para usted de forma gratuita. También estarán disponibles ayudas y servicios gratuitos para personas con discapacidades. Llame al 1.833.522.3767 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
Arabic	انتباه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية فإن خدمات المساعدة اللغوية، متوفرة لك، مجاناً. كما أن المساعدات والخدمات المجانية متوفرة للأشخاص ذوي الإعاقة. اتصل بالرقم 1.833.522.3767 (TTY: 711) على مدار ٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع، بما في ذلك العطلات. إن المكالمات مجانية.
Armenian	Ծանուցում: Եթե խոսում եք հայերեն, Ձեզ անվճար հասանելի են լեզվական աստիճանային ծառայությունները: Մատչելի է նաև անվճար օժանդակություններ և ծառայություններ հաշվանդամաբար և ունեցող անձանց համար: Զանգահարեք 1.833.522.3767 (TTY: 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոն օրերը: Հեռախոսազանգն անվճար է:
Chinese	注意：如果您說中文，您可免費獲得語言協助服務。我們也為殘障人士提供免費輔助與服務。請致電 1.833.522.3767 (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	توجه: اگر زبان شما فارسی است، خدمات کمکی زبانی، به صورت رایگان، به شما ارائه می‌شود. کمک و خدمات رایگان برای افراد دارای معلولیت نیز موجود است. ٢٤ ساعت شبانه‌روز، ٧ روز هفته، از جمله روزهای تعطیل، با شماره 1.833.522.3767 (TTY: 711) تماس بگیرید. تماس رایگان است.
Hindi	ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए मुफ्त भाषा सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं। विकलांग लोगों के लिए मुफ्त सहायक साधन और सेवाएँ भी उपलब्ध हैं। छुट्टियाँ समेत, सप्ताह के सातों दिन, दिन के 24 घंटे 1.833.522.3767 (TTY: 711) पर कॉल करें। यह कॉल मुफ्त है।
Hmong	NCO NTSOOV: Yog tias kojhais Lus Hmoob, muaj cov kev pab cuam txhais lus, pub dawb rau koj. Kuj tseem muaj kev pab thiab kev pab cuam uas pab dawb rau cov neeg xiam oob qhab thiab. Hu rau 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam, suav nrog hnuv so. Qhov kev hu no yog hu dawb xwb.
Japanese	注意：日本語話者の場合は、語学支援サービスを無料で利用できます。障がい者向けの無料の援助やサービスも提供しています。お問い合わせは、1.833.522.3767 (TTY: 711) までご連絡ください。24時間365日、年中無休で（祝日含む）受け付けています。通話料は無料です。
Khmer	កត់សម្គាល់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកជំនួយកាលកត់កត់ត្រាព័ត៌មានសម្រាប់អ្នក។ ជំនួយនិងសេវាកម្មកត់ត្រាសម្រាប់អ្នកដែលមានពិការភាពក៏អាចបានផងដែរ។ មូលដ្ឋានព័ត៌មាន 1.833.522.3767 (TTY: 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។ ការពារមូលដ្ឋាន៖ គិតត្រឹមត្រូវ។
Korean	안내: 한국어를 사용하실 경우 언어지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 장애인을 위한 무료 지원 및 서비스도 이용 가능합니다. 공휴일을 포함해 주 7일, 하루 24시간 연락할 수 있는 1.833.522.3767 (TTY: 711) 번으로 전화하십시오. 통화는 무료입니다.
Lao	ຂ້ອນວ່າມີ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ຮິ. ນອກຈາກນີ້, ຍັງມີການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການພິສາດັບຄືນການບໍລິການ. ໂທຫາ 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມທັງວັນພັກ. ການໂທມີເປັນເປັນເປັນ.
Mien	JANGX LONGX OC: Beiv taux meih gornv benx mienh waac, duqv mbenc maaih tengx nzie weih faan waac bun muangx, baeqç wang-henh tengx, maiv zuqç heuc meih cuotv zinh nyaanh. Mbenc maaih wuotç ginc jaa-dornx tengx aengx caux nzie weih liouh bun haaix deix mienh dughx wuaaic fangx wuov longç. Douc waac lorx taux 1.833.522.3767 (TTY: 711), yietç hnoi koi benx 24 norm ziangh hoc, yietç norm liv baaic bouc dauh koi longç 7 hnoi, lemh jienv hnoi-geç yaac koi oc. Naaiç norm douc waac finx-gom se benx wang-henh longç.
Panjabi	ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ 1.833.522.3767 (TTY: 711), 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вы говорите по-русски, вам могут предоставить бесплатные услуги языковой помощи. Также доступны бесплатные вспомогательные средства и услуги для людей с ограниченными возможностями. Звоните по телефону 1.833.522.3767 (линия TTY: 711) круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни. Звонки бесплатны.
Tagalog	PAUNAWA: Kung nagsasalita kayo ng Tagalog, makakakuha kayo ng mga serbisyo sa tulong sa wika nang walang bayad. Makakakuha rin ng mga libreng tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan. Tumawag sa 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday. Libre ang pagtawag.
Thai	โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือด้านภาษาได้ฟรี นอกจากนี้ยังมีบริการและความช่วยเหลือแก่คนพิการโดยไม่มีค่าใช้จ่ายอีกด้วย สามารถติดต่อได้ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง ในวันหยุด ผ่านหมายเลขโทรศัพท์ 1.833.522.3767 (TTY: 711) โทรฟรี ไม่มีค่าบริการ
Ukrainian	УВАГА: Якщо ви розмовляєте українською, для вас доступні безоплатні послуги мовної підтримки. Також доступні безкоштовні допоміжні засоби і послуги для осіб з інвалідністю. Телефонуйте за номером 1.833.522.3767 (TTY: 711), щодобово 7 днів на тиждень, включночі святкові дні. Дзвінок є безкоштовним.
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, hiện có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hiện cũng có các hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho người khuyết tật. Gọi số 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này được miễn cước.

Esta no es una lista completa. La información sobre los beneficios proporcionada aquí es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan o lea el Manual para Miembros. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care Medicare Plus o lea el Manual para Miembros de L.A. Care Medicare Plus. Los beneficios o los copagos pueden cambiar el 1.º de enero de cada año. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para los Miembros de L.A. Care al 1.833.522.3767 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

“La Lista de medicamentos cubiertos o las redes de farmacias y proveedores podrían cambiar durante el año. Le enviaremos una notificación antes de hacer un cambio que le afecte”. *Live Well* es una publicación de noticias para miembros de L.A. Care para personas de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care. Puede recibir esta información de forma gratuita en otros idiomas. Llame al 1.833.522.3767 (TTY 711). La llamada es gratuita. Servicios para los Miembros de L.A. Care está abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los días festivos.

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Comuníquese con Servicios para los Miembros al número 1.833.522.3767 para más información. Los usuarios que utilizan TTY deben llamar al 711. El servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



Por Una Vida Sana
lacare.org

©2023 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.