



**L.A. Care**  
Medicare Plus<sup>SM</sup>  
(HMO D-SNP)

Mayo 2025

**live** WELL

UNA PUBLICACIÓN PARA  
MIEMBROS DE LA TERCERA EDAD  
Y MIEMBROS CON NECESIDADES  
ESPECIALES DE L.A. CARE

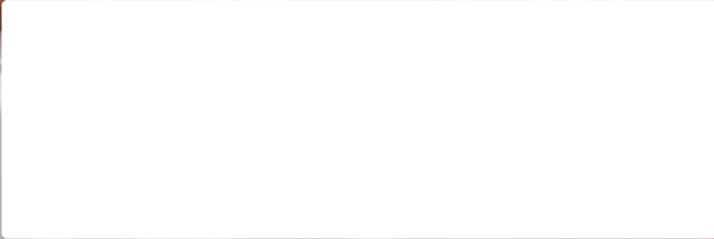
**EN ESTE VOLUMEN**

Vida saludable en cada etapa de la vida ..... 1  
 ¿Tiempo de espera para cita? ..... 2  
 L.A. Care Medicare Plus:  
 Su aliado en la salud femenina ..... 3  
 Mantenga su agudeza mental ..... 4  
 Actividad para la salud femenina ..... 4  
 Mes de la salud femenina ..... 5  
 Medicamentos en sitio de L.A. Care ..... 6  
 Línea de enfermería (Nurse Advice Line) ..... 6  
 Números de teléfono importantes ..... 7

[medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org)



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



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

# VIDA SALUDABLE EN CADA ETAPA DE LA VIDA

## Una guía para mujeres

Es momento de que las mujeres se enfoquen en su salud. Las claves para que las mujeres gocen de buena salud son las mismas en todas las edades, tales como tener una alimentación saludable, hacer actividad física y realizar controles médicos cada año.

PARA OBTENER MÁS  
INFORMACIÓN SOBRE UNA VIDA  
SALUDABLE, VISITE EL PORTAL DE  
SALUD Y BIENESTAR EN LÍNEA  
DE L.A. CARE: [lacare.org](http://lacare.org)

## Mayo es el mes nacional de la salud femenina

A continuación, se enumeran consejos para cada grupo de edad, pero hable con su médico sobre un plan de bienestar específico para usted. Si hace tiempo que no realiza una consulta médica, es momento de programar su cita.



### Entre los 20 y 30 años

- Duerma entre 7 y 9 horas.
- Tome entre 400 y 800 microgramos (mcg) de ácido fólico.
- Hable con su médico sobre los métodos anticonceptivos o si planea quedar embarazada.

### Entre los 40 y 50 años

Hable con su médico sobre lo siguiente:

- Síntomas de perimenopausia/ menopausia.
- Riesgo de padecer cáncer, una enfermedad cardíaca y diabetes.
- Momento adecuado y frecuencia para realizar mamografías y pruebas de detección de cáncer colorrectal.

### Mayores de 60 años

- Haga ejercicios para mejorar el equilibrio y fortalecer los músculos.
- Hable con su médico sobre las vacunas, tales como las vacunas contra la neumonía y el herpes zóster.
- Aprenda cómo prevenir caídas.
- Determine quién tomará las decisiones de atención médica por usted si no puede hacerlo.

### Todas las mujeres deben hablar con su médico sobre lo siguiente

- Peso, altura, dieta y nivel de actividad física.
- Pruebas de detección de presión arterial y diabetes.
- Consumo de tabaco, alcohol o drogas.
- Cualquier inquietud respecto a la salud mental.
- Pruebas o vacunas necesarias.

Follow us



Contenido adaptado de [www.womenshealth.gov/healthy-living-age](http://www.womenshealth.gov/healthy-living-age)

[medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org)

¿Cuánto tiempo debería esperar



## PARA MI CITA?

Las citas deben ofrecerse de acuerdo con los plazos que se mencionan a continuación\*

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas con respecto al tiempo que usted debería esperar para conseguir una cita con el médico?



### 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): **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:** **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): **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**

*\*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.*

¿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** deben devolver 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.



## Nos preocupamos por su salud y queremos ayudarla a sentirse lo mejor posible con L.A. Care Medicare Plus.

Nuestro plan incluye chequeos importantes, como los siguientes:

- Visitas preventivas anuales.
- Mamografías y pruebas de detección de cáncer cervical.

Estos chequeos son útiles para detectar cualquier problema a tiempo y, de esa manera, mantenerse saludable.

Las miembros que corren riesgo pueden calificar para determinados procedimientos, tales como los siguientes:

- **Medición de densidad ósea.** Estos procedimientos identifican la masa ósea, detectan la pérdida ósea o determinan la calidad ósea.
- **Pruebas de enfermedad cardiovascular.** Estos análisis

de sangre buscan enfermedades y defectos cardiovasculares debido a un alto riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

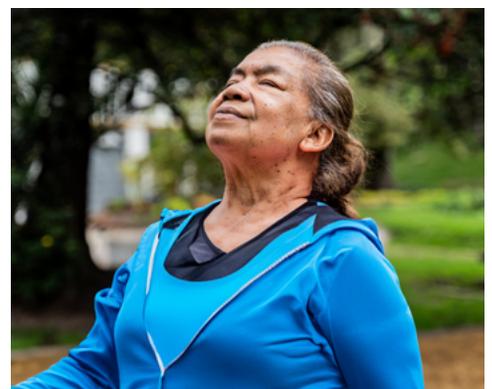
L.A. Care Medicare Plus proporciona numerosos beneficios y recursos para apoyarla en cada paso de su recorrido.

- Centros Comunitarios de Recursos
- Cuidado de la audición
- Salud mental
- La mayoría de las vacunas de la Parte D sin costo alguno
- SilverSneakers
- Asesoría nutricional
- Atención de la vista

L.A. Care Medicare Plus sostiene su compromiso de apoyar la salud y el bienestar femeninos, a fin de ayudar a las mujeres a mantenerse saludables y activas.



L.A. Care   
**Medicare Plus:**  
**SU ALIADO  
EN LA SALUD  
Y BIENESTAR  
FEMENINOS**





Mantenga  
su agudeza  
mental



**ENVEJECER BIEN  
ES LA CLAVE  
PARA TENER UNA  
VIDA FELIZ Y  
SALUDABLE**



L.A.Care Medicare Plus incita a nuestras miembros mayores de **65 años** a que se realicen una Evaluación de salud cognitiva anual (Annual Cognitive Health Assessment, ACHA) durante su chequeo anual.

La ACHA puede ayudar con lo siguiente:

❖ **Establecer una línea de base.**

Una prueba de línea de base compara la forma en la que usted piensa, recuerda o aprende, de manera que pueda observar si hay algún cambio en el futuro.

❖ **Derivarla a un especialista,** si es necesario.

Para obtener más información o buscar un médico, llame al **1.833.522.3767 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o visite [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org)

**ESTA EVALUACIÓN PUEDE AYUDARLA A APRENDER Y PLANIFICAR SUS OPCIONES DE ATENCIÓN MÉDICA DESPUÉS DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE ALZHEIMER O DEMENCIA**

# Actividad para la salud **FEMENINA**



Complete los espacios en blanco de cada oración y ponga a prueba cuánto sabe sobre la salud femenina.

1. Una radiografía de la mama se denomina \_\_\_\_\_.
2. Las mujeres tienen mayor riesgo de padecer \_\_\_\_\_, lo que provoca huesos débiles.
3. Las mujeres deben realizar, al menos, 30 minutos de \_\_\_\_\_ al día.
4. Es posible detectar cáncer \_\_\_\_\_ mediante una prueba de Papanicolaou.
5. Si está embarazada, debe realizar una consulta con su médico durante el primer \_\_\_\_\_.



## RESPUESTAS

- 1) mamografía
- 2) osteoporosis
- 3) ejercicio
- 4) cervical
- 5) trimestre



Los Centros Comunitarios de Recursos de **L.A. Care** y **Blue Shield Promise** ofrecen clases, programas y servicios gratuitos para brindarle ayuda relacionada con su salud: física, mental y emocionalmente.



Participe en las clases de ejercicios como zumba y yoga, aprenda sobre alimentación saludable o realice un taller sobre el manejo del estrés.

Estos recursos son gratuitos y están disponibles para las miembros del plan de salud y la comunidad, lo que facilita el desarrollo de hábitos saludables para toda la vida.

**Este mes, priorice su bienestar y dé el primer paso para mejorar su salud.**

Visite [communityresourcecenterla.org](http://communityresourcecenterla.org) para encontrar su centro cercano y explorar nuestras clases y programas gratuitos.



¿Necesita ayuda con los beneficios de su plan de salud o para comunicarse con servicios sociales? Nuestro cálido personal está aquí para ayudarla.

**Tome el control de su salud durante el mes de la salud femenina:**

**¡estamos aquí para brindarle nuestro apoyo en cada paso de su recorrido!**



Priorice su salud



**DURANTE  
EL MES DE  
LA SALUD  
FEMENINA**

**MAYO ES EL MES DE  
LA SALUD FEMENINA,  
EL MOMENTO PERFECTO  
PARA ENFOCARSE  
EN SU BIENESTAR**



## LÍNEA DE ENFERMERÍA



obtenga consejos generales relacionados con la salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Puede hablar sobre sus preguntas **generales relacionadas con la salud** con una enfermera registrada y capacitada, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, **en su idioma y sin costo alguno.**

La llamada y los servicios son gratuitos, **1.800.249.3619 (TTY 711).**

### Preguntas generales

- Enfermedades leves
- Síntomas
- Consejos de salud



Si tiene alguna pregunta sobre su atención continua, **llame a su médico.**



**RECUERDE QUE LA LÍNEA DE ENFERMERÍA NO REEMPLAZA A SU MÉDICO**



Medicamentos listados en la página

## WEB DE L.A.CARE

Si desea obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care, conocida como Formulario, y actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en [lacare.org](https://www.lacare.org).

También encontrará información sobre los límites o las cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos sobre cómo usar el formulario.

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

**¡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](https://www.lacare.org/live-well) para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Instagram, X, LinkedIn y YouTube.





# NÚMEROS de teléfono importantes



¿Tiene alguna pregunta  
sobre sus beneficios?

Vea la información de contacto a continuación  
para obtener ayuda y respuestas.

## L.A. Care Health Plan

### 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 MEDI-CAL PLAN

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

### 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

### CENTROS COMUNITARIOS 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, 9 AM – 5 PM

### 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

Transporte Medi-Ride sin costo al médico

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

### CARELON BEHAVIORAL HEALTH

Atención para la salud conductual

1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)

[carelonbehavioralhealth.com](http://carelonbehavioralhealth.com)

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

### TELADOC®

1.800.835.2362 (TTY 711)

Hable con un médico si necesita 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**

# Asistencia lingüística



## ENGLISH

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, are available to you. Free aids and services for people with disabilities are also available. We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get these free services, just call us at 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.

## ARABIC

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك. كما تتوفر المساعدات والخدمات المجانية للأشخاص ذوي الإعاقة كذلك، توفر لك خدمات الترجمة الفورية مجاناً للرد على أي تساؤلات قد تكون لديك حول خططنا الصحية أو الوثائقية للحصول على هذه الخدمات المجانية، ما عليك سوى الاتصال بنا على الرقم (TTY: 711) 1.833.522.3767 على مدار ٢٤ ساعة في اليوم، و٧ أيام في الأسبوع، بما في ذلك العطلات. علماً بأن هذه المكالمات مجانية.

## ARMENIAN

Ուշադրություն: Եթե դու ասում ես հայերեն կամ անգլերեն, ապա քեզ հասանելի են մեր անվճար լեզվափոխարկիչի և մեզ հասանելի են մեր անվճար ծախսերի և դեղատոմսերի մասին հարցերի պատասխանները: Եթե քեզ հարցեր ունես, որոնք վերաբերում են մեր առողջապահության կամ դեղերի ծախսերի վերաբերյալ, մեր անվճար լեզվափոխարկիչի և մեզ հասանելի են մեր անվճար ծախսերի և դեղատոմսերի մասին հարցերի պատասխանները: Կոչվում ենք քեզ 1.833.522.3767 (TTY: 711) 24 Ժամ, 7 օր, ներառյալ տոհմական օրերը: Ձեր կոչումը անվճար է:

## CAMBODIAN

ចំណាត់ការ: បើ អ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ ឬភាសាអង់គ្លេស អ្នកអាចទទួលបានសេវាបំប្រែភាសាឥតគិតថ្លៃ ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងសំណួររបស់អ្នក ឬសម្រាប់ការពន្យល់អំពីផែនការសុខភាពរបស់អ្នក ឬសម្រាប់ការពន្យល់អំពីថ្លៃថ្នាំ និងថ្លៃសេវាផ្សេងៗទៀត: បើ អ្នកមានសំណួរណាមួយ អំពីផែនការសុខភាពរបស់អ្នក ឬសម្រាប់ការពន្យល់អំពីថ្លៃថ្នាំ និងថ្លៃសេវាផ្សេងៗទៀត អ្នកអាចទាក់ទងមកក្រុមការងារបំប្រែភាសាឥតគិតថ្លៃ របស់យើងបាន: ទូរស័ព្ទ 1.833.522.3767 (TTY: 711) 24 ម៉ោង ៧ ថ្ងៃ រួមមានថ្ងៃឈប់សម្រាក: ការបំប្រែភាសាឥតគិតថ្លៃ គឺឥតគិតថ្លៃ។

## CHINESE

注意: 如果您說中文, 您可獲得語言協助服務。我們也為殘障人士提供免費輔助和服務。我們有免費口譯員服務以回答您對我們健康計劃或藥物計劃可能持有的任何疑問。若需要上述免費服務, 您僅需致電 1.833.522.3767 (TTY: 711) 即可, 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 به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات امداد زبانی در اختیار شما می باشد. امداد و خدمات رایگان برای اشخاص معلول نیز موجود می باشد. ما خدمات ترجمه شفاهی را برای پاسخ به سؤالات شما در مورد برنامه درمانی یا دارویی ما داشته باشیم در اختیار داریم. برای دریافت این خدمات، کافیست با شماره 1.833.522.3767 (TTY: 711) در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته، شامل تعطیلات رسمی تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

## HINDI

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं, नशुल्क उपलब्ध हैं। विकलांग लोगों के लिए मुफ्त सहायता और सेवाएं भी उपलब्ध हैं। हमारे स्वास्थ्य या दवा योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएं हैं। ये नशुल्क सेवाएं प्राप्त करने के लिए, बस हमें 1.833.522.3767 पर कॉल करें (TTY: 711), दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन, छुट्टीय सहित। फोन करना मुफ्त है।

## HMONG

CEE B TOOM: Yog tias koj hais lus Hmoob, yeej muaj cov kev pab txhais lus rau koj. Puav leej muaj cov neeg pab dawb thiab cov kev pab rau cov tib neeg muaj cov kev tsis taus. Peb muaj cov neeg txhais lus pab dawb los teb tej lus nug uas koj muaj txog peb lub tsaw yim tsaw xyuas kev noj qab haus huv thiab tsuaj. Xav tau cov kev pab dawb no, tsuas hu rau peb ntawm 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 teev ib hnub twg, 7 hnub ib lim tiam twg, nrog rau cov hnub caiv. Hu xov toj dawb xwb.

## JAPANESE

ご注意: 日本語を話される方は、言語支援サービスをご利用いただけます。障がいをお持ちの方は、援助とサービスも無料でご利用いただけます。私どもの医療保険プランや薬剤保険プランについてのご質問にお答えするために、無料の通訳サービスもご用意しています。これら無料サービスの利用をご希望の方は、1.833.522.3767 (TTY: 711)にて弊社までお電話ください。祝日を含む毎日24時間体制で受け付けております。この番号はフリーダイヤルです。

## KOREAN

주의: 귀하가 한국인을 사용하는 경우 귀하는 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 장애가 있는 사람들을 위한 무료 지원 및 서비스 또한 이용할 수 있습니다. 저희의 건강 또는 약품 플랜에 관한 귀하의 문의사항에 답변해드리기 위한 무료 통역 서비스가 마련되어 있습니다. 무료 서비스를 받으시려면 저희에게 1.833.522.3767 (TTY: 711)번으로 공휴일 포함 주 7일, 하루 24시간 동안 전화하십시오. 통화료는 무료입니다.

## LAOTIAN

ເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າທ່ານເວົ້າ ຄົນລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອເຖິງທ່ານພາສາແມ່ນີ້ມີພ້ອມສໍາລັບທ່ານ. ມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການທີ່ເສຍຄ່າສໍາລັບຄົນທີ່ມີພິການອີກດ້ວຍ. ພວກເຮົາມີບໍລິການເປັນພາສາແມ່ເສຍຄ່າ ເພື່ອອອກຖ່າຍທ່ານອອກຈາກມິດຕະພາບ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆ ທີ່ ແມ່ນການຮ້າຍແຮງທາງດ້ານການບໍລິການ ບໍ່ເສຍຄ່າເທົ່ານັ້ນ, ພຽງແຕ່ໂທຫາພວກເຮົາເທົ່ານັ້ນ 1.833.522.3767 (TTY: 711), ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ລວມທັງວັນພັກ. ການໂທແມ່ນເສຍຄ່າ.

## MIEN

COR FIM JANGX LONGX OC: Beiv taux meih gorngv benx ang givt waac nor, ninh mbuo se duqv mbenc maaih tengz nzie waac jauvlouc bun meih oc. Corc aengx zoix mbenc duqv maaih jaa-dornxg aengx caux gong-bou jauvlouc liouh bun nzie wuaaix fangx nyei buonc meih oc. Yie mbuo mbenc maaih faan waac mienh wang-henh tengx nzie dau waac bun muangx dongh meih maaih waac qiemx zuoc naaic gorngv taux yie mbuo gong heng-wangc a fai ndie-daan wuov. Liouh zipv longc taux naux deix zuangx wang-henh jauvlouc nor, douc waac lorx taux yie mbuo yiem njies naaiv 1.833.522.3767 (TTY: 711), yietc hnoi yiem zuov benx 24 norm ziangh hoc, yietc norm leix baaz bouc dauh yiem zuov benx 7 hnoi, lemh jienv hnoi-gingh yaac maiv dingh oc. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc.

## PUNJABI

ਪਿਆਰ ਦਾ ਦਿਨ: ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸਾਂ ਡਰਿੰਗ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਸ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1.833.522.3767 (TTY: 711)। ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਨਿ:ਸ਼ੁਲਕ ਹੈ।

## RUSSIAN

ВНИМАНИЕ! Если вы не говорите по-Русски, вам будут оказаны услуги языковой поддержки. Лицам с инвалидностью предоставляются бесплатные услуги и

средства. Мы предоставляем услуги устного перевода, чтобы ответить на любые вопросы о нашем плане страхования или лекарственного обеспечения. Чтобы воспользоваться этими бесплатными услугами, просто позвоните нам по телефону 1.833.522.3767 (линия TTY: 711) 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Звонок бесплатный.

## SPANISH

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia idiomática. También hay asistencia y servicios gratuitos para las personas que tienen discapacidades. Tenemos servicios de interpretación gratuitos para responder cualquier pregunta que pueda tener acerca de nuestro plan de salud o de medicamentos. Para obtener estos servicios gratuitos, simplemente llámenos 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.

## TAGALOG

PAALALA: Kung nagsasalita kayo ng Tagalog, may makukuha kayong mga serbisyo ng tulong sa wika. Mayroon ding mga libreng tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan. Mayroon kaming mga libreng serbisyo ng interpreter para sagutin ang anumang tanong ninyo tungkol sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Para makuha ang mga libreng serbisyo ng itawag, tanaw lamang sa 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday. Libre ang tawag.

## THAI

โปรดทราบ: ถ้าคุณพูดภาษาไทย มีบริการความช่วยเหลือด้านภาษาให้ แก่คุณ นอกจากนี้ ยังมีบริการช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ ฟรีให้แก่คุณ กรุณาพูดด้วย เรามีบริการล่ามฟรีเพื่อตอบคำถามที่คุณอาจมีเกี่ยวกับ แผนดูแลสุขภาพหรือยาของเรา ถ้าต้องการบริการฟรีเหล่านี้ โปรด โทรฟรีที่เบอร์ 1.833.522.3767 (สำหรับผู้ที่พร้อมกับการได้ยินหรือ ผู้ที่มีปัญหาการพูด no 711) ได้ทุกวัน 24 ชั่วโมง รวมถึงวันหยุด โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

## UKRAINIAN

ВАЖЛИВО! Якщо Ви розмовляєте українською, скористайтеся послугами мовної підтримки. Ми також безкоштовно надаємо спеціальні засоби зв'язку й послуги людям з особливими потребами. Скориставшись безкоштовними послугами перекладача, Ви можете отримати відповіді на будь-які запитання про план медичного страхування чи план страхового покриття лікарських засобів. Щоб безкоштовно отримати ці послуги, просто зателефонуйте нам на номер 1.833.522.3767 (TTY: 711). Ми готові відповісти на Ваші дзвінки щодобово, 7 днів на тиждень, у тому числі у святкові дні. Дзвінки безкоштовні.

## VIETNAMESE

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi sẵn có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ dành cho quý vị. Chúng tôi cũng sẵn có những phương tiện trợ giúp và dịch vụ miễn phí dành cho người khuyết tật. Chúng tôi có dịch vụ thông dịch viên miễn phí để giải đáp bất kỳ thắc mắc nào quý vị có thể có về chương trình bảo hiểm sức khỏe hoặc chương trình thuốc của chúng tôi. Để nhận những dịch vụ miễn phí này, quý vị chỉ cần gọi cho chúng tôi theo số 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

Esta no es una lista completa. La información sobre los beneficios 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 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 pueden cambiar durante el año. Le enviaremos una notificación antes de hacer algún cambio que le afecte”. Live Well es una publicación de noticias de L.A. Care para personas de la tercera edad y con necesidades especiales que son miembros de L.A. Care. L.A. Care Health Plan es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas. Puede obtener esta información gratis 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,

incluso 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 obtener más información. Los usuarios que utilizan TTY deben llamar al 711. Aviso de accesibilidad y no discriminación L.A. Care cumple con todas las leyes de derechos civiles federales y estatales vigentes y no discrimina ilegalmente, no excluye a las personas ni las trata diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.