

Un boletín de salud y seguridad para miembros de Child Health Plan Plus ofrecido por Colorado Access



Stages

verano 2018

888-214-1101
888-803-4494 (TTY)
coaccess.com/chp

P.O. Box 17580
Denver, CO 80217-0470

Beneficios Dentales de Delta: coaccess.com/members/chp/benefits



Bebe, Nosotros Te Cubrimos



¿Conoce a alguien que pueda calificar para CHP+? Dígalos que nos llamen al 800-511-5010 o visite coaccess.com/members/chp para aprender acerca de sus opciones.

receta: pizzas de calabacín

ingredientes

- 1 calabacín grande, lavado y cortado
- 1 tomate, cortado en trozos grandes
- 1 taza queso de mozzarella rallado
- 4 a 6 hojas de albahaca

directions

1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Cortar el calabacín horizontalmente más o menos 1/3 pulgada de grueso.
3. Poner el aceite de olive encima y sazonar con sal y pimienta. Asar en una hoja de hornear por 10 minutos o poner a la parrilla. Las tiras de calabacín deben mantener la misma forma.

4. Espolvorear los calabacines cocidos con tomate y mozzarella picados. Vuelva al horno y deje que el queso se derrita, más o menos de 5 a 8 minutos. Saca del horno y espolvorear con la albahaca.

5. Sirva en platos con cuchillos y tenedores. Cortar piezas para pequeños niños.

Fuente: <https://www.foodnetwork.com/recipes/zucchini-snack-pizzas-recipe-1945859>



Salud de verano



Es fácil salir de nuestra rutina en el verano. La escuela termino y los días son más largos. Hay más actividades que queremos hacer. Mientras que todas estas actividades son buenas, es importante que mantengamos nuestra salud en cuenta. Recuerde, la salud significa su salud física y mental. Incluso si nuestra rutina es diferente en el verano, hay algunas cosas que deben mantenerse igual. Una manera de mantenerse saludable durante el verano es recordar tomar cualquier medicamento que pueda necesitar. Ponga una alarma en su teléfono o escríbase una nota. Los niños usualmente necesitan recordatorios para mantener la coherencia con la medicina. Usted puede obtener un suministro de tres meses en varios medicamentos. Esto se

hace para que usted no tenga que recordar obtener un recambio cada mes. Hable con su doctor para ver si esto es posible para usted. El verano también es un buen momento para hacer una cita con el doctor de su niño para una visita de bienestar. Estos a menudo son necesarios antes de que empiece la escuela de todos modos. Asegúrese de que están actualizados en cualquier vacuna. Hable sobre cualquier medicamento que están tomando también. Con más luz del día durante el verano, es un buen momento para salir afuera y disfrutar el sol. La luz del sol proporciona la vitamina D. La vitamina D nos ayuda mantenernos sanos. Solo recuerde siempre poner protector solar en sí mismo y su niño cuando ustedes están afuera. El verano también

es un buen momento para probar nuevas frutas y verduras. Ahora es la temporada de sandía, duraznos y nectarinas. ¡Haga este verano su mejor verano manteniéndose sano y divirtiéndose!

Comida de Verano

¡Pruebe una nueva fruta o verdura que está en temporada! Aquí hay seis opciones que son mejores durante el verano:

- Chabacano
- Remolachas
- Cerezas
- Berenjenas
- Higos
- Rábanos

el rincón de padres: cambiando escuelas



El verano trae muchas actividades divertidas. Ejemplos son: jugar en la piscina, largas caminatas, o jardinería. Pero para algunas personas, el verano significa mudarse de casa, e incluso de escuelas. El cambio puede ser difícil para cualquier persona, especialmente para los niños. Los niños están mejor cuando tienen estructura. El verano tiene menos de esto. Si son puestos en un lugar desconocido con personas desconocidas, podrían tener dificultades. Si usted se está mudando o se ha mudado recientemente, o si su niño está cambiando de escuela, hay algunas cosas que usted puede hacer para que sea más fácil. Vea si pueden reunirse con su nuevo profesor o director antes de que empiece la escuela. Conocerán al menos a una persona.

Pase tiempo extra fuera conociendo a sus vecinos. Vea si conoce a alguien que conozca a una persona en su nuevo barrio o escuela. Asegúrese de establecer una rutina para su niño que sea similar a la que están acostumbrados. Si siempre van a la cama o se despiertan al mismo tiempo, manténgalo consistente. Lo más familiar que pueda hacer el nuevo ajuste, más fácil será la transición para su niño y para toda su familia.



conozca a Un Gerente de Cuidado

Conozca a Stephanie. Stephanie es un gerente de cuidado. Ella trabaja con nuestros miembros que han tenido estancias en el hospital. Ella ayuda a asegurarse de que tengan el cuidado adecuado para mudarse del hospital de regreso a su casa. Ella ha trabajado con nosotros por tres años. A Stephanie le gusta ayudar a nuestros miembros navegar el sistema de cuidado de salud. También Stephanie le gusta enseñarles cómo manejar sus problemas de salud. Stephanie quería ser un gerente de cuidado porque le gusta que cada miembro es diferente. Ella puede ayudarles a tomar pasos para cumplir sus metas sociales y de salud. Stephanie tiene título en biología. También es doctor de quiropráctica. Este significa que es una quiropráctica entrenada. Cuando no está ayudando miembros en su trabajo, ella le gusta montar su bicicleta, leer, y pasar tiempo con sus amigos. También le gusta pasar tiempo con su perro y su gato. Stephanie originalmente es de Denver. Puede encontrar Stephanie animando a su club de deportes favorito, el Colorado Avalanche. ¡Estamos muy contentos que Stephanie forma parte de nuestro equipo!





Connect with Us! ¡Conéctese con Nosotros!



Have you found us on social media yet? We are on Twitter, Facebook, YouTube and LinkedIn. You can find healthy recipes and good resources in your community. You can connect with us on any of our social media channels.

¿Ya nos ha encontrado en las redes sociales? Estamos en Twitter, Facebook, YouTube y LinkedIn. Usted puede encontrar recetas saludables. También buenos recursos en su comunidad. Puede conectarse con nosotros en cualquiera de nuestras redes sociales.

Find a Provider:

To find a list of Colorado Access providers near you, visit us at: coaccess.com/chp. Our online provider directory tool can also tell you:

- Which providers are in your area
- The languages spoken, other than English, by the provider
- Which providers are accepting new patients (call the provider to make sure)



Encuentre un Proveedor:

Para encontrar una lista de proveedores de Colorado Access cercanos a usted, visite: coaccess.com/chp. Nuestra herramienta en línea del directorio de proveedores también puede notarle:

- Que proveedores están en su área
- Los idiomas que habla el proveedor, aparte del inglés
- Que proveedores están aceptando nuevos pacientes (llame al proveedor para asegurarse)



IF YOU SUSPECT FRAUD - TELL US! HERE'S HOW:

You can send an email to compliance@coaccess.com or call the Colorado Access Medicaid compliance officer at 720-744-5462 or to stay anonymous, call our compliance hotline at 877-363-3065 (toll free).

SI SOSPECHE FRAUDE - ¡DÍGANOS! AQUÍ ESTA COMO:

Puede mandar un email a compliance@coaccess.com o llame al oficial de cumplimiento de Colorado Access Medicaid al 720-744-5462. O para quedarse anónimo, llame a nuestra línea de cumplimiento al 877-363-3065 (llamada gratuita).



P.O. Box 17580
Denver, CO 80217-0470

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
DENVER, CO
PERMIT NO. 2111



Stages

in this issue

- Recipe
- Summer Health
- Parents Corner
- Care Manager Spotlight

en este asunto

- Receta
- Salud de Verano
- El Rincón de Padres
- Conozca a Un Gerente de Cuidado



LANGUAGE SERVICES

If you need the attached document or any document in large print, Braille, other formats or languages, or read aloud, or need another copy, call 800-511-5010. For TDD/TTY, call 888-803-4494. Call Monday to Friday, 8 a.m. to 5 p.m. The call is free.

Español/Spanish

Si necesita el documento adjunto o cualquier documento en letra grande, Braille, otros formatos o idiomas, o se lea en voz alta, o necesita otra copia, llame al 800-511-5010 (llamada gratuita). Para TTY/TDD llame al 888-803-4494. Llame de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. La llamada es gratis.

Tiếng Việt / Vietnamese

Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 800-511-5010 hoặc TTY theo số 888-803-4494.

繁體中文 / Chinese

如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 800-511-5010，TTY 使用者請致電 888-803-4494。

한국어 / Korean

한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 800-511-5010 또는 TTY 888-803-4494번으로 전화해 주십시오.

Русский / Russian

Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 800-511-5010 или 888-803-4494 для пользователей TTY.

አማርኛ / Amharic

የአማርኛ ቋንቋ ተናጋሪ ከሆኑ፣ ነጻ የቋንቋ ጽጋፍ አገልግሎት ይቀርብልዎታል። ወደ 800-511-5010 ወይም TTY ወደ 888-803-4494 ይደውሉ።

العربية/Arabic

إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك بالمجان. اتصل برقم 800-511-5010. رقم الهاتف المخصص للصم والبكم 888-803-4494.

Deutsch / German

Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie unter 800-511-5010 oder bei TTY unter der Nummer 888-803-4494.

Français / French

Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 800-511-5010 ou pour TDD/TTY, le 888-803-4494.

नेपाल / Nepali

तपाईंले नेपाली बोलनुहुन्छ भने तपाईंको नमितिभाषा सहायता सेवाहरू नःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस् 800-511-5010 वा TTY का लागि, 888-803-4494।

Tagalog / Filipino

Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 800-511-5010 o TTY sa 888-803-4494.

日本語 / Japanese

日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。

800-511-5010 まで、お電話にてご連絡ください。 耳が不自由な方は888-803-4494までご連絡ください。

Oroomiffa / Oromo

Afaan dubbattu Oroomiffa yoo ta'e, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala ni argatta. Bilbilaa 800-511-5010 ykn TTY 888-803-4494" n bilbili.

فارسی

اگر فارسی صحبت می کنید، می توانیم خدمات ترجمه رایگان را در اختیارتان قرار دهیم. با شماره 800-511-5010 تماس بگیرید. شماره مخصوص TTY به صورت 888-803-4494 است.

Polski / Polish

Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 800-511-5010 lub 888-803-4494 (w przypadku korzystania z systemu TTY).

Colorado Access complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Colorado Access cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.