



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

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

Election Day is **November 3rd** - Don't forget to vote!



Sign up today for our emails!
Get health and wellness tips
emailed to you every month!
Go to coaccess.com/email for
more information and to sign up.

**¡Inscríbese hoy para nuestros
correos electrónicos!**
recibir mensajes de salud y
bienestar cada mes! Visite
coaccess.com/email para obtener
más información e inscribirse.

Connect with Us!
Have you found us on social media
yet? We are on Twitter, Facebook,
and YouTube.
Twitter: [@coaccess](https://twitter.com/coaccess)
Facebook: [/coloradoaccess](https://facebook.com/coloradoaccess)
YouTube: [Colorado Access](https://youtube.com/coloradoaccess)

¡Conéctese con nosotros!
¿Ya nos has encontrado en las redes
sociales? Estamos en Twitter,
Facebook y YouTube.
Twitter: [@coaccess](https://twitter.com/coaccess)
Facebook: [/coloradoaccess](https://facebook.com/coloradoaccess)
YouTube: [Colorado Access](https://youtube.com/coloradoaccess)

Coronavirus (COVID-19) Awareness

For the latest information on COVID-19 in
Colorado, visit coaccess.com/covid19.

Conocimiento sobre el coronavirus (COVID-19)

Para ver la información más reciente sobre
la COVID-19 en Colorado, visite
coaccess.com/covid19.

HEALTHY MOM, HEALTHY BABY pg 2

Mama Sana, Bebe Sano pg 6

TAKE CONTROL OF YOUR COVERAGE pg 3

Tome control de su cobertura pg 7

CAREGIVER TIP pg 4

Consejo para cuidadores pg 8

COVID-19 pg 5

COVID-19 pg 9



The Regions newsletter
connects our members
with health information and
resources in their region
of Colorado.

El boletín Regions conecta
nuestros miembros con
información de salud y los
recursos en su región
de Colorado.

**Colorado Access is the
regional organization for those
with Health First Colorado
(Colorado's Medicaid Program)
in Adams, Arapahoe, Denver,
Douglas, and Elbert counties.*

**Colorado Access es la
organización regional para
miembros con Health First
Colorado (el programa
Medicaid de Colorado) en
los condados de Adams,
Arapahoe, Denver, Douglas,
y Elbert.*

REGIONS



3rd Quarter



TAKE CONTROL OF YOUR COVERAGE

Download the new, free Health First Colorado mobile app and take control of your health coverage. The app is available in the Apple App Store or Google Play Store. You need a free PEAK account to use the app. Visit coloradopeak.secure.force.com to make an account.

You can use the app to learn about your benefits, update your information, get your member ID card, and more. Visit healthfirstcolorado.com/mobileapp to learn more.



HEALTHY MOM, HEALTHY BABY

Health care is important during all stages of life. This is especially true during pregnancy. Prenatal and postpartum care are both part of pregnancy care. Prenatal care is before birth. Postpartum care is after birth.

Prenatal care includes regular checkups during your pregnancy. This helps keep you and your future baby healthy. You can get prenatal care from a doctor, nurse practitioner, or midwife. You should see them regularly. If you need help finding a doctor, call us at **866-833-5717**.

They will watch how your future baby develops. They will also do routine testing and do physical exams. This can help find and prevent any problems. These checkups are a good time for you to ask questions about your pregnancy and your future baby.

Eating a healthy diet is very important for you and your baby.

You should also make sure you take prenatal vitamins for the nutrients you and your baby need. Ask your doctor to suggest one for you.

There are many ways to help lower your risk of complications during pregnancy. Exercising is a good choice. Talk to your doctor about the right exercise program for you.

Quitting smoking can also help lower your risk of complications during pregnancy. If you need help quitting, call **800-QUIT-NOW (800-784-8669)**.

“There are many ways to lower your risk of complications during pregnancy.”

Postpartum care is during the six to eight weeks after your baby is born. You will go through many physical and emotional changes during this time. You should see your doctor regularly. They will monitor your physical and mental health. They can help you with things like postpartum depression or family planning.

Taking care of yourself is an important part of postpartum care. Make sure you get enough sleep, eat well, and follow your doctor’s instructions. If you feel sad, cry a lot, have trouble sleeping and/or eating, or feel overwhelmed, call us at **866-833-5717**.

As a member, a certain amount of pre- and postpartum visits are covered. You may also have access to other resources. WIC is a helpful resource for nutrition and breastfeeding. Visit coloradowic.com for more information.

First-time mothers may be eligible for a special nurse home visitor program. This gives you free home visits by a nurse until your child turns two years old. The nurse will focus on your baby’s health and your parenting skills.

If you have questions about your benefits or other resources, call us at **866-833-5717**.

RECIPE

No Yeast Pizza Dough

Ingredients

- 2 cups all-purpose flour, plus more for dusting
- 1 tbsp baking powder
- ¾ tsp salt
- 1 tbsp olive oil
- 1 cup water
- Pizza sauce and toppings

Instructions

1. Preheat the oven to 425°F. In a large bowl, stir together the flour, baking powder, and salt.
2. Add the olive oil to the water. Then pour both into the bowl with the dry ingredients. Stir until a ball of dough forms and there’s no more dry flour at the bottom of the bowl.
3. If the dough doesn’t come together in one piece or there’s still dry flour in the bowl, add 1 Tbsp at a time of water until the dough comes together.
4. Turn the dough out onto a clean, lightly floured surface. Knead it a few times, or until the dough feels evenly mixed. Let it rest about five minutes.
5. Stretch or roll the dough out into your desired shape. Make sure not to stretch it to less than ¼-inch thick.

Use parchment paper or flour to line your pan. Then place the dough on your pan. Top the dough with your favorite sauce and toppings. Bake about 15 minutes, or until the cheese is melted and browned on top.

Source: budgetbytes.com/no-yeast-pizza-dough/

CAREGIVER TIP: TELEHEALTH

Telehealth is when you use technology to access the care you need. You may be able to get health services through telehealth without having to go to a doctor's office or a clinic.

You can talk to your doctor through a live video or audio session. This includes using a telephone. Your mobile phone, tablet, or computer may be used to help you get health services through telehealth. Work with your doctor to find the best setup for you.

Your doctor may be able to prescribe medicine, assess your health, and create a personalized treatment plan through telehealth. Please check with your doctor to see what services they offer through telehealth. If you don't have a doctor, we can help you find one. Call us at **866-833-5717**. Or you can look online at **coaccess.comt**.

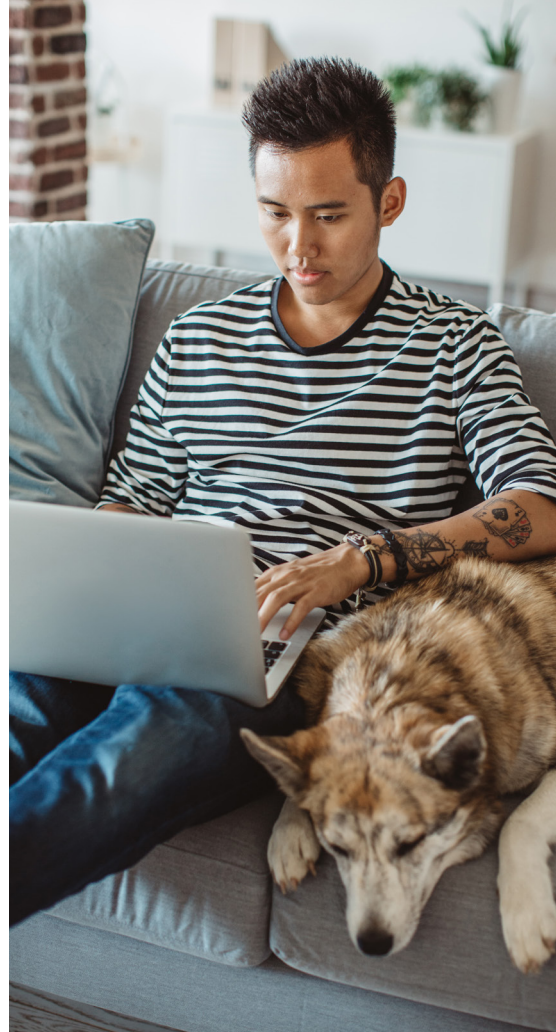
MEMBER ADVISORY COUNCIL



Join our Member Advisory Council (MAC) and share your ideas to help influence Colorado's health systems! Provide guidance on how to improve health, access, cost, member and provider satisfaction. If you:

- Can commit to regularly scheduled meetings
- Are part of our member network
- Receive benefits and services from Health First Colorado (Colorado's Medicaid Program), or are a family member or caregiver of someone receiving benefits and services
- Are comfortable speaking for your community or groups that you belong to

If you are or someone you know is interested in being part of a council, apply now! Visit **coaccess.com/getinvolved/** to apply. If you have any questions, please contact us at **getinvolved@coaccess.com**.



PREVENT THE FLU



The best way to prevent the flu is to get a flu shot each year. Flu shots help reduce flu-related illnesses and the risk of serious complications.

Visit **vaccinefinder.org** to find the flu shot clinic nearest to you, or talk with your doctor.

COVID-19

COVID-19 Information

We have canceled all in-person appointments until further notice. We are also not taking any walk-in appointments. But we can help you if you need it. Call us at **800-511-5010** or email us at **customer.service@coaccess.com**.

If You or Someone You Know Might Be Sick

Fever, cough, and shortness of breath are some symptoms of COVID-19. Read more about COVID-19 symptoms at **<http://covid19.colorado.gov/covid19-symptoms/>**. If you feel you have symptoms of COVID-19, please call your doctor. They can help you decide if testing is needed.

If you do not have a doctor and need help finding one, call us at 866-833-5717.

Please visit our website at **coaccess.com/covid19** for more information and resources.

Important Contact Information

Colorado Crisis Services

- Call **844-493-8255**
- Text TALK to **38255**

CO-HELP (Colorado's call line for COVID-19)

- Call **303-389-1687** or **877-462-2911** for general answers in multiple languages.
- Email **cohelf@rmpdc.org** for general answers in English.
- CO-HELP **cannot** recommend testing or give you testing results. They **cannot** give medical advice. They **cannot** help with prescriptions.

National Domestic Violence Hotline

- Call **800-799-7233**
- Text LOVEIS to **22522**
- Visit **thehotline.org**

MAMA SANA, BEBE SANO



El cuidado de salud es importante durante todas las etapas de vida. Esto es especialmente cierto durante el embarazo. La atención prenatal y posparto son parte de la atención durante el embarazo. La atención prenatal es antes del nacimiento. El cuidado posparto es después del nacimiento.

La atención prenatal incluye chequeos regulares durante el embarazo. Esto ayuda a mantenerle a usted y a su futuro bebé sanos. Usted puede recibir atención prenatal de un médico, un profesional de enfermería o una partera. Debería verlos regularmente. Si necesita ayuda para encontrar un médico, llámenos al **866-833-5717**.

Ellos observarán cómo se desarrolla su futuro bebé. También harán pruebas de rutina y harán exámenes físicos. Esto puede ayudar a encontrar y prevenir cualquier problema. Estos chequeos son un buen momento para que haga

preguntas sobre su embarazo y su futuro bebé.

Comer una dieta saludable es muy importante para usted y su bebé. También debe asegurarse de tomar vitaminas prenatales para los nutrientes que usted y su bebé necesitan. Pídale a su médico que le sugiera uno.

Hay muchas maneras de ayudar a reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo. Hacer ejercicio es una buena opción. Hable con su médico sobre el mejor programa de ejercicios para usted.

“Hay muchas maneras de ayudar a reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo.”

Dejar de fumar también puede ayudar a reducir el riesgo de complicaciones

durante el embarazo. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al **800-QUIT-NOW (800-784-8669)**.

El cuidado posparto es durante las seis a ocho semanas después del nacimiento de su bebé. Usted pasará por muchos cambios físicos y emocionales durante este tiempo. Debe consultar a su médico regularmente. Supervisarán su estado

físico y salud mental. Pueden ayudarle con cosas como la depresión posparto o la planificación familiar.

Cuidarse es una parte importante del cuidado posparto. Asegúrese de dormir lo suficiente, comer bien y seguir las instrucciones de su médico. Si se siente triste, llora mucho, tiene problemas para dormir y/o comer, o se siente abrumado, llámenos al **866-833-5717**.

Como miembro, se cubre una cierta cantidad de visitas antes y después del parto. También puede tener acceso a otros recursos. WIC es un recurso útil para la nutrición y la lactancia materna. Visite **coloradowic.com** para obtener más información.

Las madres nuevas pueden ser elegibles para un programa especial de enfermeras de visitas de casa. Esto le da visitas a domicilio gratis por una enfermera hasta que su hijo cumpla dos años de edad. La enfermera se enfocará en la salud de su bebé y en sus habilidades de crianza.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios o otros recursos, llámenos al **866-833-5717**.

TOME CONTROL DE SU COBERTURA



Descargue la nueva aplicación móvil gratuita de Health First Colorado y tome el control de su cobertura de salud. La aplicación está disponible en Apple App Store o Google Play Store. Necesita una cuenta PEAK gratuita para usar la aplicación. Visite al **coloradopeak.secure.force.com** para hacer una cuenta.



Puede usar la aplicación para obtener información sobre sus beneficios, actualizar su información, obtener su tarjeta de identificación de miembro y mucho más. Visite al **healthfirstcolorado.com/mobileapp** para aprender más.

RECETA

Masa de pizza sin levadura

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ¾ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de agua
- salsa de pizza y coberturas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 °F. En un bol grande, mezcle la harina, el polvo para hornear y la sal.
2. Agregue el aceite de oliva al agua. Luego, vierta ambos en el bol con los ingredientes secos. Mezcle hasta que se forme una bola de masa poco uniforme y no haya más harina seca en el fondo del bol.
3. Si la masa no está integrada en una sola pieza o todavía hay harina seca en el bol, agregue de a una cucharada de agua hasta que la masa se integre.
4. Coloque la masa sobre una superficie limpia con una capa fina de harina. Amásela varias veces, o hasta que la masa esté integrada de forma pareja. Déjela reposar unos cinco minutos.
5. Estire la masa con las manos o un palo de amasar hasta lograr la forma deseada. Asegúrese de estirla a un grosor mínimo de ¼ pulgadas.

Usar papel pergamino, harina de maíz o harina para cubrir la fuente para horno. Luego, coloque la masa en la fuente para horno. Cubra la masa con su salsa e ingredientes favoritos. Hornee durante unos 15 minutos o hasta que el queso se derrita y esté tostado por arriba.

Fuente: budgetbytes.com/no-yeast-pizza-dough/

CONSEJOS PARA EL CUIDADOR: TELESALUD

Telesalud es cuando usa tecnología para acceder el cuidado que necesita. Usted puede obtener servicios de salud por telesalud sin ir a la oficina o clínica de su médico.

Usted puede hablar con su médico a través de una sesión de video o audio en vivo. Esto incluye usando un teléfono. Su teléfono móvil, tableta u computadora puede ser utilizado para ayudarle a obtener servicios de salud a través de telesalud. Trabaje con su doctor para encontrar el mejor sistema para usted.

Su médico puede recetarle medicamentos, evaluar su salud y crear un plan de tratamiento personalizado a través de la telesalud. Por favor consulte con su médico para ver qué servicios ofrecen a través de la telesalud. Si no tiene un médico, podemos ayudarle encontrar uno. Llámenos al **866-833-5717**. O puede buscar en línea al **coaccess.com**.

CONSEJO ASESOR DE MIEMBROS



Únase a nuestro Consejo asesor de miembros (MAC) y comparta sus ideas para ayudar a influir en los sistemas de salud de Colorado. Aporte ideas sobre cómo mejorar la salud, el acceso, los costos y la satisfacción de los miembros y los proveedores. Si usted:

- Puede comprometerse a asistir a reuniones regulares programadas
- Forma parte de nuestra red de miembros
- Recibe beneficios y servicios de Health First Colorado (el programa Medicaid de Colorado) o es familiar o cuidador de alguien que recibe beneficios y servicios
- Le gusta hablar en nombre de su comunidad o frente a grupos a los que pertenece

Si usted o alguien a quien conoce le interesaría formar parte de un consejo, ¡presente su solicitud hoy mismo! Visite **coaccess.com/getinvolved** para enviar una solicitud. Si tiene alguna pregunta, comuníquese en **getinvolved@coaccess.com**.



PREVENIR LA GRIPE



La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse contra la gripe cada año. Las vacunas contra la gripe ayudan a reducir las enfermedades relacionadas con la gripe y el riesgo de complicaciones graves.

Visite al **vaccinefinder.org** para encontrar la clínica de vacunación contra la gripe más cercana a usted, o hable con su médico.

Información sobre COVID-19

Hemos cancelado todas las citas en persona hasta nuevo aviso. Tampoco estamos tomando ninguna cita a pie. Pero podemos ayudarle si lo necesita. Llámenos al **800-511-5010** o envíenos un correo electrónico a **customer.service@coaccess.com**.

Si usted o alguien que conoce podría estar enfermo

Fiebre, tos y dificultad para respirar son algunos síntomas de COVID-19. Lea más acerca de los síntomas de COVID-19 en **covid19.colorado.gov/covid19-symptoms**. Si siente que tiene síntomas de COVID-19, llame a su médico. Pueden ayudarle a decidir si se necesitan pruebas.

Si no tiene un médico y necesita ayuda para encontrar uno, llámenos al 866-833-5717.

Visite nuestro sitio web en **coaccess.com/covid19** para obtener más información y recursos.

Contactos Importantes

Colorado Crisis Services

- Llame **844-493-8255**
- Texto TALK to **38255**

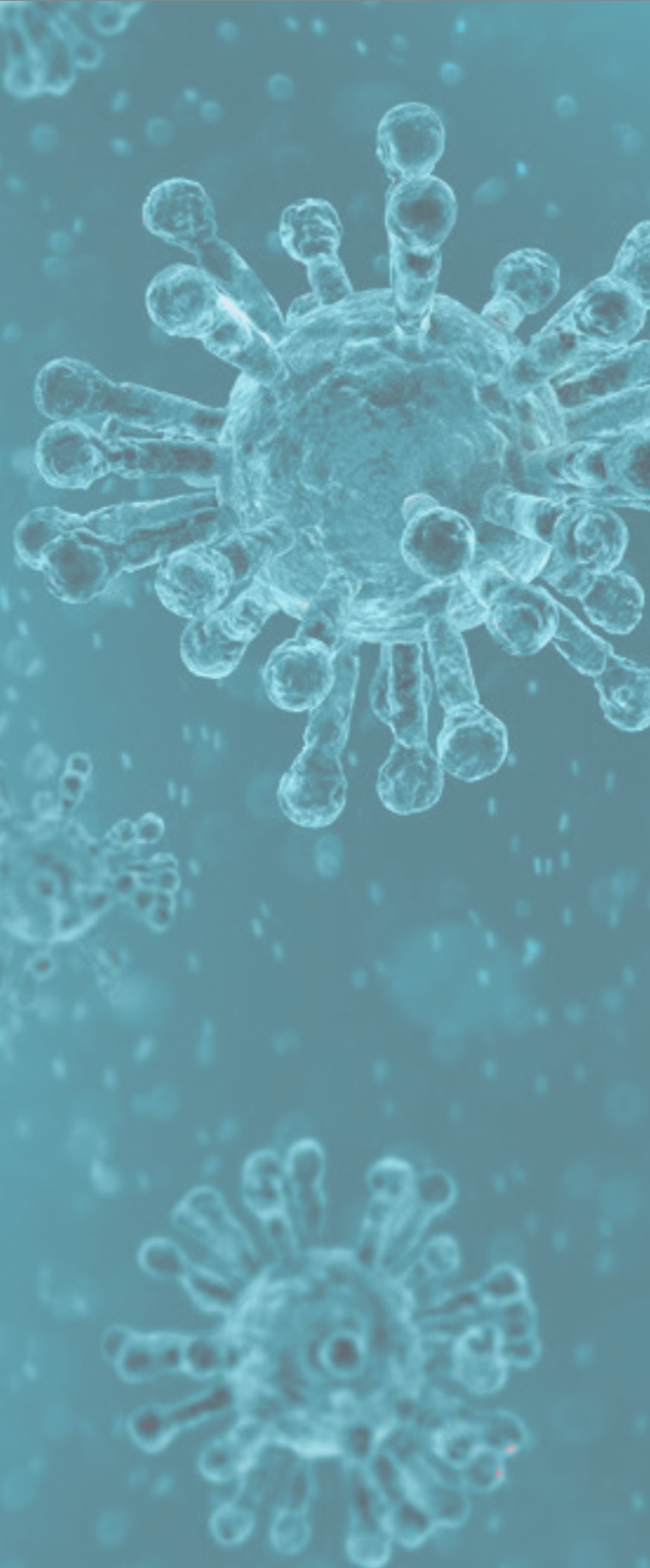
CO-HELP (La línea de información de Colorado sobre COVID-19)

- Llame al **303-389-1687** o **877-462-2911** para información general en varios idiomas.
- Correo electrónico **cohelpp@rmpdc.org** para respuestas generales en inglés.
- CO-HELP **no puede** recomendar pruebas o darle resultados de pruebas. **No pueden** dar consejo médico. **No pueden** ayudar con las recetas.

National Domestic Violence Hotline

- Llame **800-799-7233**
- Texto LOVEIS to **22522**
- Visite **thehotline.org**

COVID-19



RESOURCES

Frequently Used Phone Numbers

Adams, Arapahoe, Douglas and Elbert counties: **855-267-2095** (toll free)

Denver county: **855-384-7926** (toll free)

TTY: **888-803-4494** (toll free)

Nurse Advice Line

Nurses are available 24/7 to give free medical information and advice.

Call **800-283-3221**.

Crisis Help

If you are or someone you know is experiencing a crisis, call Colorado Crisis Services at **844-493-8255**. You can also text TALK to **38255**. Counselors are available 24/7.

Find a Provider

To find a Colorado Access provider near you, visit coadirectory.info/search-member.

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)

Helpful Resources

800-511-5010

customer.service@coaccess.com



Números de Teléfono Frecuentemente Usados

Los condados de Adams, Arapahoe, Douglas y Elbert: **855-267-2095**

(llamada gratis)

El condado de Denver: **855-384-7926**

(llamada gratis)

TTY: **888-803-4494** (llamada gratis)

Línea de Consejos de un Enfermera

Enfermeras están disponibles 24/7 para dar información médica y consejos gratis. Llame al **800-283-3221**.

Ayuda de Crisis

Si usted es o alguien que conoce está experimentando una crisis, llame a Colorado Crisis Services al **844-493-8255**. También puede enviar un mensaje de texto a TALK to **38255**. Consejeros están disponibles 24/7.

Encuentre un Proveedor

Para encontrar un proveedor de Colorado Access cerca de usted, visite [al coadirectory.info/search-member](https://coadirectory.info/search-member).

Nuestra herramienta de directorio de proveedores en línea también puede decirle:

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

Recursos Útiles

800-511-5010

customer.service@coaccess.com

Rights and Responsibilities

As a member, you have certain rights and responsibilities. Make sure you know what they are! Find them at coaccess.com/members/services/rights.

Ombudsman

If you have Health First Colorado, you can get free and independent help from the Ombudsman for Managed Care. You can call to learn about your rights and responsibilities, or get help finding a resource for when you are not sure who to call. Phone: **303-830-3560** or **877-435-7123** toll free (en español)

TTY: **888-876-8864**

Email: help123@maximus.com

Member Handbook

Do you know all of the benefits you have as a member? You can find your member handbook at coaccess.com/members/care or call **800-511-5010**.

Advance Directives

Colorado law says you have the right to choose medical treatment. You can speak for yourself if you are able. Or, you may choose someone to make the decision for you. Learn more at coaccess.com/members/services.

Grievances and Appeals

We want to make sure you get the best care possible. However, when things aren't right, you have a right to complain. Find more info at coaccess.com/members/services/grievances. You can also call us at **877-276-5184**.

Denver Health Medicaid Choice

Some Colorado Access members are also enrolled in Denver Health Medicaid Choice. For these members, Denver Health Medicaid Choice manages physical health benefits and Colorado Access manages behavioral health benefits. Find more information at coaccess.com/dhmp.

Derechos y Responsabilidades

Como miembro, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades. ¡Asegúrese de que usted sabe lo que son! Encuéntralos al coaccess.com/members/services/rights.

Ombudsman

Si tiene Health First Colorado, usted puede recibir ayuda gratis e independiente del Ombudsman for Managed Care. Usted puede llamar para aprender sobre sus derechos y responsabilidades, u obtenga ayuda de encontrar un recurso cuando no está seguro quien debe llamar.

Teléfono: **303-830-3560** o **877-435-7123** llamada gratis (en español)

TTY: **888-876-8864**

Correo electrónico: help123@maximus.com

Manual de los Miembros

¿Sabe usted todos los beneficios que tiene como miembro? Puede encontrar su manual de los miembros al coaccess.com/members/care o llame al **800-511-5010**.

Directivas Anticipadas

La ley de Colorado dice que usted tiene el derecho de elegir tratamiento médico. Usted puede hablar por sí mismo si puede. O puede elegir alguien para tomar decisiones en su lugar. Aprender más al coaccess.com/members/services.

Quejas y Apelaciones

Queremos asegurarnos de que usted reciba el mejor cuidado posible. Sin embargo, cuando las cosas no están bien, tiene el derecho de quejarse. Encuentre más información al coaccess.com/members/services/grievances. También puede llamarnos al **877-276-5184**.

Denver Health Medicaid Choice

Algunos miembros de Colorado Access también están inscritos en Denver Health Medicaid Choice. Para estos miembros, Denver Health Medicaid Choice administra los beneficios de salud física y Colorado Access administra los beneficios de salud del comportamiento. Encuentre más información en coaccess.com/dhmp.

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. 800-511-5010또는 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 ТТУ.

አማርኛ / Amharic
የአማርኛ ቋንቋ ተናጋሪ ከሆኑ፣ ነጻ የቋንቋ ድጋፍ 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 والكم 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 बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको नम्रितभाषा सहायता सेवाहू 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).

Discrimination is Against the Law

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 does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Colorado Access:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Customer Service.

If you believe that Colorado Access has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

The Director of Member Affairs
Colorado Access
11100 E Bethany Dr.
Aurora, CO 80014
800-511-5010
TTY 888-803-4494

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, the Director of Member Affairs is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

La discriminación es ilegal

Colorado Access cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo. Colorado Access no excluye a persona alguna ni los trata diferente por motivo de su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.

Colorado Access:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse de manera efectiva con nosotros, como por ejemplo:
 - Intérpretes calificados de lenguaje de señas
 - Información por escrito en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)

- Proporciona servicios de idioma gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como por ejemplo:
 - Intérpretes calificados
 - Información por escrito en otros idiomas

Si usted requiere estos servicios, contacte a Servicio al Cliente.

Si usted considera que Colorado Access no le ha proporcionado estos servicios o ha discriminado en su contra de otra forma a causa de su raza, color, nacionalidad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante:

The Director of Member Affairs
Colorado Access
11100 E Bethany Dr.
Aurora, CO 80014
800-511-5010
TTY 888-803-4494

Puede presentar una queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Si requiere ayuda para presentar una queja, puede solicitar ayuda al Director de participación e inclusión de miembros.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante el U.S. Department of Health and Human Services de manera electrónica a través del Portal de quejas de la oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o por teléfono al:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Formularios de queja disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.