

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



Conocimiento sobre el coronavirus COVID-19

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



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



invierno 2020

Atención en Beneficios: salud de visión



Su plan cubre muchos servicios de visión. Esto significa cosas como exámenes de la vista de rutina con un médico que está en nuestra red. Si el médico no está en nuestra red, no cubriremos esos exámenes. Si el médico está en nuestra red, no se necesita preaprobación para estos exámenes. Se cubre un examen de la vista de rutina por año calendario.

Cubrimos atención de visión especializada con un médico de nuestra red. Esto es cuando consulta a un médico de la vista para algo más que un examen de rutina. También ofrecemos un beneficio adicional de hasta \$150 por año calendario para lentes, la montura de lentes o lentes de contacto. Estos se pueden comprar con un médico dentro o fuera de nuestra red.

Visite coaccess.com/members/chp/benefits para obtener más información sobre sus beneficios. También puede llamarnos al 303-751-9021 o al número gratuito 888-214-1101.



Vida saludable

Para una vida sana, es importante tener un peso saludable. Pero un peso saludable no se trata solo de números. También se trata de comportamientos saludables y alimentación saludable. Estas cosas pueden ayudarle a dormir mejor y fortalecerse. También pueden ayudarle a enfermarse menos frecuente.

Hay muchas formas en las que puede ayudar a su niño a llevar una vida saludable. Los niños muchas veces modelan lo que hacen sus padres, así que tenga en cuenta estas costumbres saludables también. Comer bien y tener un horario de actividad física puede ayudar a que estas costumbres duren más fácilmente.

Enseñarle a su niño comer una dieta con variada y balanceada es una manera excelente de ayudarle a vivir una larga vida. Enséñele sobre el control de las porciones y a comer atentamente. Asegúrese de que obtenga al menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días. Ayúdele a evitar las bebidas azucaradas. En vez anímelo a beber agua o leche baja en grasa.

Cómo encontrar un Proveedor

Para encontrar una lista de proveedores de Colorado Access que estén cerca suyo, visítenos en coaccess.com/members/chp. Nuestro directorio de proveedores en línea también puede brindarle la siguiente información:

- Los proveedores que se encuentran en su zona
- Los idiomas (que no sean inglés) que usa el proveedor
- Los proveedores que aceptan pacientes nuevos (llame al proveedor para asegurarse)

Manual para Miembros

¿Conoce todos los beneficios que tiene como miembro? Puede encontrar nuestro manual para miembros en coaccess.com/members/chp/benefits o llamando al 800-511-5010.

Enséñele a su niño a mantenerse activo en maneras divertidas. Llévelo a hacer una excursión o a caminar. Asegúrese de que haga al menos una hora de actividad física todos los días. Límite el tiempo de pantalla a dos horas o menos cada día si puede.

Tener un peso saludable y teniendo una vida saludable puede ayudar a prevenir muchos problemas de salud. Esto significa cosas como obesidad y diabetes tipo 2. La obesidad ocurre cuando alguien pesa más de lo que la mayoría de los médicos consideran saludable. Es un problema de salud complicado.

Muchas cosas pueden causar subir de peso que podría desarrollar la obesidad. A veces, las cosas que su niño come, como papas fritas o dulces, puede contribuir a que forme costumbres que no son saludables. Esto puede afectar su salud. También puede afectar aspectos como el peso y el estado de ánimo.

Hable con el médico de su niño sobre lo que es mejor para su niño. Si su niño no tienen médico y necesita ayuda para encontrar uno, llámenos al 866-833-5717. O encuentre uno en línea en coaccess.com.



Receta: repollo de bruselas asadas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit. Lave los repollos de Bruselas y corte los extremos secos. Corta cada repollo de Bruselas por la mitad.
2. Coloque los repollos de Bruselas cortadas en una charola para hornear forrada con papel pergamino. Sazone con aceite de oliva y polvorear con sal, ajo en polvo y pimienta.
3. Ase los repollos de Bruselas en el horno por unos 25 minutos, o hasta que estén doradas y caramelizadas por los bordes. Puede revolver los repollos de Bruselas en unos 20 minutos para ver la cantidad de dorado en la capa inferior. No es necesario asegures que estén todos boca abajo durante los últimos minutos.
4. Pruebe un repollo de Bruselas y ajuste la sal o pimienta a su gusto, después sirva caliente.

Ingredientes

- 1 libra de repollo de Bruselas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

Fuente: budgetbytes.com/easy-roasted-brussels-sprouts/

¡Conéctese con Nosotros!

Síganos en las redes sociales. Estamos en Facebook, Twitter, y YouTube. También puede recibir correos electrónicos con consejos generales de bienestar e información sobre servicios y programas para apoyar su salud. Vaya al coaccess.com/email para inscribirse a estos correos electrónicos.



En nuestro próximo edición

¿Sabía que su salud mental puede afectar la forma en que maneja el estrés, sus relaciones con los demás y cómo toma decisiones? Obtenga más información sobre la salud mental. También puede obtener más información sobre los beneficios para la salud mental que tiene.

Celebramos 25 años

Este año, celebramos 25 años cuidando de usted y de su salud. Nuestra misión siempre se ha enfocado en dar acceso a una atención médica de calidad y a un costo asequible. Estamos construyendo comunidades saludables. Estamos haciendo esto al ofrecer la atención médica que usted desea. Hemos sido una fuente confiable durante 25 años. Y seguiremos estado aquí para ustedes, nuestros miembros.



Línea de Consejos Médicos

Las enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana para dar información y consejos médicos gratis. Llame al 800-283-3221.

Línea de crisis de miembros:

Puede llamar para hablar con un profesional de la salud del comportamiento durante todo el día, todos los días. Esta es una llamada gratuita. Llame al 877-560-4250.

RIGHTS AND RESPONSIBILITIES

As a member, you have certain rights and responsibilities. Make sure you know what they are! You have the right to:

- Choose any provider (doctor) in our network.
- Get information from your doctor about treatment choices for your health needs.
- Ask that we add a specific doctor to our network.

Read more at coaccess.com/members/services/rights.

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).



DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

Como miembro, tiene ciertos derechos y responsabilidades. ¿Asegúrese de saber cuáles son! Tiene derecho a:

- Escoger cualquier médico en nuestra red
- Obtener información de su médico sobre las opciones de tratamiento para sus necesidades de salud.
- Pedir que agreguemos un médico específico a nuestra red.

Lea más en coaccess.com/members/services/rights.

Si sospecha fraude - ¡Díganos! Aquí esta como:

Puede mandar un correo electrónico 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 gratis).

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 ድጋፍ አገልግሎት ይቀርባል። 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.

