



Make sure your contact details are correct.
This will help you get updates about your health care coverage.
Visit colorado.gov/PEAK to update your contact details now.



**IN THIS ISSUE,
YOU'LL LEARN ABOUT:**

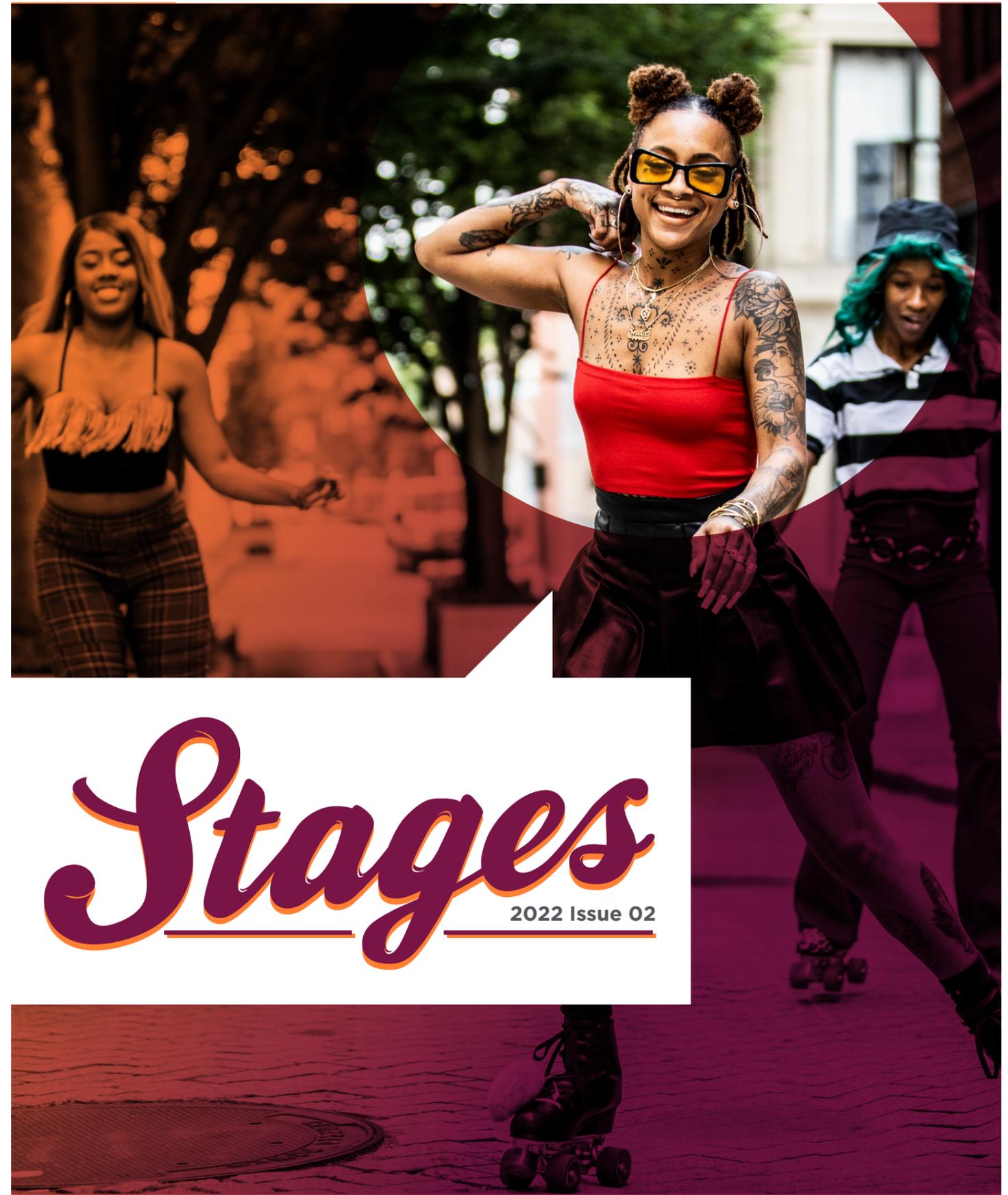
Asthma and allergies, and how some people may have both

How to make sure you will get important updates about your health care coverage

**EN ESTA EDICIÓN,
APRENDERÁ MÁS SOBRE:**

El asma y alergias, y cómo alguna gente puede tener ambos

Como asegurarse de que reciba actualizaciones importantes sobre su cobertura de atención de salud

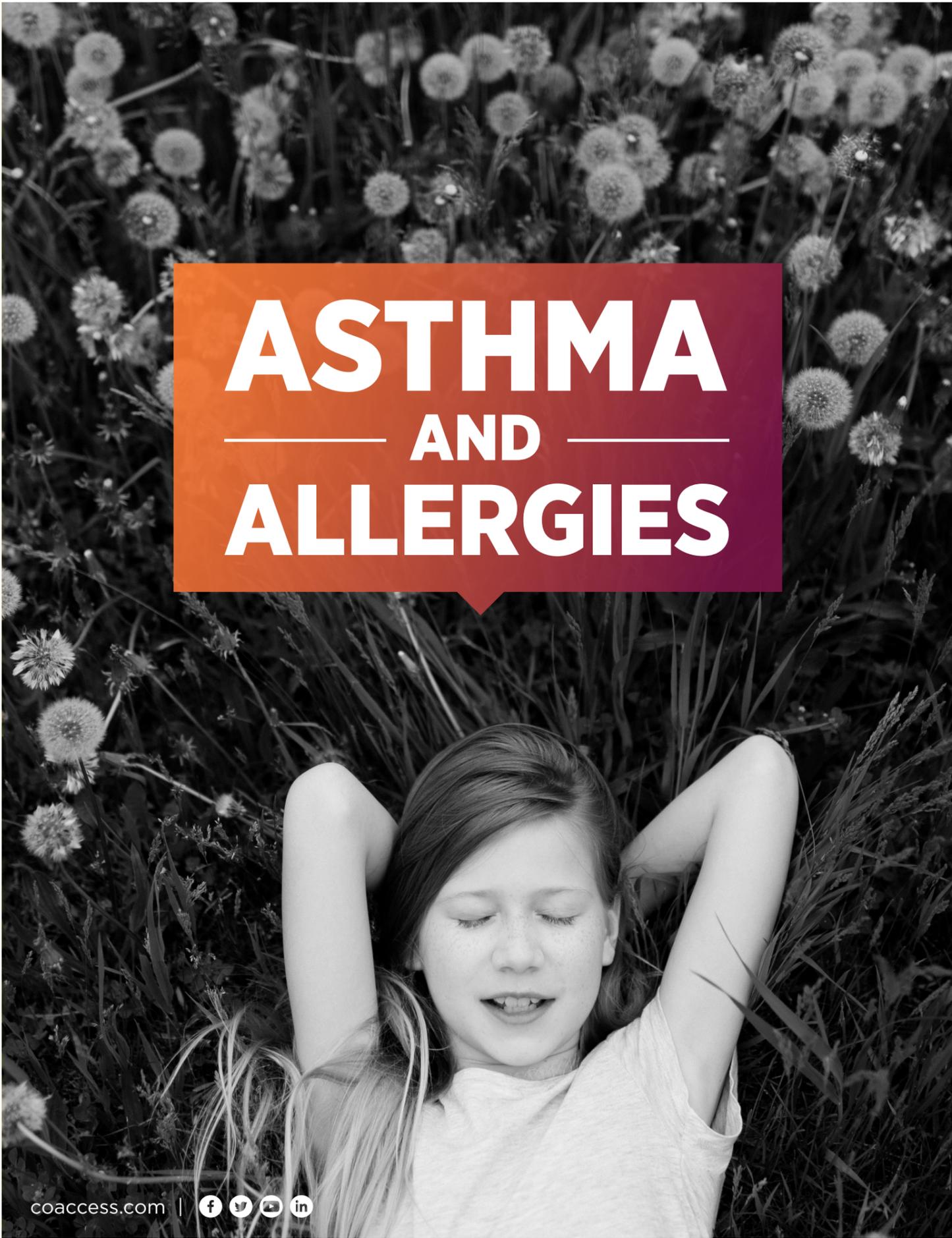


Stages

2022 Issue 02

Stages is a health and safety newsletter for members of Child Health Plan *Plus* (CHP+) offered by Colorado Access.

Stages es un boletín de salud y seguridad para miembros de Child Health Plan *Plus* (CHP +) ofrecido por Colorado Access.



ASTHMA AND ALLERGIES

MAY WAS NATIONAL ASTHMA AND ALLERGY AWARENESS MONTH

It is the peak season for people with asthma and allergies. More than 65 million people in the U.S. have asthma and allergies. Some people may have one or both conditions.

ASTHMA

Asthma is a condition where your child's airways narrow and swell. They may also make extra mucus. This can make it hard to breathe. It may also cause coughing or a whistling sound (wheezing) when they breathe out.

Asthma can be mild for some people. But it can be a big problem for others. It can lead to an asthma attack that could threaten your child's life. In an asthma attack, the muscles around their airway can get smaller. This makes it hard to breathe. There are many causes of asthma attacks. This includes dust, tobacco, and weather. Symptoms may be different for each person. Some symptoms are shortness of breath, coughing, or wheezing.

There is no cure for asthma, but if your child has it, they can control their symptoms. Talk to their doctor if you think they have asthma. With early treatment, they can control their symptoms. It may also prevent asthma attacks. There are many early warning signs of asthma. One is wheezing or whistling sounds when they breathe out. Another is shortness of breath or fast breathing. Chest tightness is also an early warning sign.

In severe cases of asthma, your child may have a faster heartbeat, sweating, and chest pain. Their chest and sides may also visibly pull inward as they struggle to breathe. Get emergency care if your child:

- Needs to stop in the middle of a sentence to catch their breath.
- Is using their stomach muscles to breathe.
- Has widened nostrils when they breathe in.

- Is trying so hard to breathe that their stomach is sucked under the ribs when they breathe in.

Even if your child has not been diagnosed with asthma, get medical help right away if they have trouble breathing. Many asthma attacks can start with coughing. This changes to wheezing and having trouble breathing.

Asthma is a leading cause of emergency room visits, hospitalizations, and missed school days for children. If your child has asthma, it's important to work with their doctor to create an asthma plan. This should say what steps to take to take control of their asthma and what to do if they're having symptoms. Having an asthma plan can help them know how to control their symptoms. It can also help reduce emergency room visits. A plan may also help you notice things that make your child's symptoms worse.

If your child doesn't have a doctor, we can help you find one for them. Call us at **866-833-5717**. You can also find a doctor online at coaccess.com.

ALLERGIES

An allergic reaction is when your child's immune system reacts to something that's usually harmless. These are called allergens. Mold, pollen, or food can all be allergens. Their reaction can bother their skin, sinuses, airway, or digestive system.

The most common allergies children have are to peanuts and milk. Others are eggs, fish, shellfish (crab, lobster, crayfish and shrimp), soy, tree nuts (pecans, cashews and walnuts), and wheat. Severe

(continued from previous page)

reactions are typically to peanuts, tree nuts, fish and shellfish. These are all allergies that can last their whole life. Many children outgrow allergies to milk, eggs, soy and wheat.

Allergic reactions can be minor irritation to serious, such as anaphylaxis. Anaphylaxis causes your child's immune system to release many chemicals in their body. This can cause them to go into shock. It can be life-threatening.

Symptoms include skin reactions, low blood pressure, or trouble breathing. Call **911** right away if you notice these symptoms. Use an epinephrine auto-injector if possible. This is a device that will inject medicine that can help with severe allergic reactions. Then go to the emergency room.

Tell your doctor if your child has had anaphylaxis before. They may have your child go to a specialist for help with your allergies. Your child should also see their doctor if they have minor allergy symptoms that over-the-counter medication doesn't help.

WHAT DO THEY HAVE IN COMMON?

Asthma and allergies are not the same. But your child could have both at the same time. Asthma affects breathing; allergies affect their immune system.

Asthma and allergies have a lot in common. The same things that cause hay fever (allergic rhinitis) symptoms may also cause asthma signs and symptoms. Some people can have asthma symptoms from skin or food allergies. This is called allergic asthma or allergy-induced asthma.

Allergic asthma is very common. But other things can bring asthma symptoms:

- Exercise.
- Infections.
- Cold air.
- Gastroesophageal reflux disease.
- Stress.

It is common to have more than one thing that can cause asthma symptoms.

Around 25 million people in the U.S. have asthma (20 million adults and 5 million children). Around 32 million people in the U.S. have food allergies (26 million adults and 6 million children). And around 24 million Americans have hay fever, rhinitis, or nasal allergies (19.2 million adults and 5.2 million children).



TREATMENTS

There is no cure for asthma or allergies. But you can work with your child's doctor to manage these conditions. Some options are:

- **Injection therapy.** This is also called "desensitization." They'll get regular injections of a small amount of the allergens that cause symptoms. Your child's immune system will build up a tolerance to the allergens over time. This can eventually make their allergic reactions and asthma symptoms decrease.
- **Inhalers.** They may use inhalers as needed, or daily, to manage asthma symptoms. How often they use them depends on the type of asthma they have.
- **Medicines.** There are medicines that can help with asthma or allergies. Some control the release of chemicals in your child's immune system. Others interfere with the antibodies in an allergic reaction.

Your child's may need other treatments for their asthma or allergies. Talk to your child's doctor about their options.

MEMBER BENEFITS

As a member, your child can get the care they need. We can help them stay healthy and control their asthma and allergies.

Bring your child to their doctor regularly for well visits. Tell them if you have any concerns. These visits are also a good time to ask them any questions you have about your child's health.

Urgent and emergency care are covered if your child needs it. If they need medical help fast but it's not an emergency, call their doctor first.

If your child needs emergency care, call **911**. Or you can go to the nearest emergency room. They can get emergency care in any emergency department anywhere in the United States 24 hours a day, every day of the year.

Get emergency care if your child has any of these symptoms:

- Chest pain.
- Shortness of breath.
- Fainting.

Always call **911** or get emergency help if you think you or someone you know might be having a heart attack, stroke, or other medical emergency.

NEED TO KNOW COVID-19



Fever, cough, and shortness of breath are some symptoms of COVID-19. Read more about COVID-19 symptoms at [covid19.colorado.gov/covid19-symptoms/](https://www.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.

VACCINES

If you are five years old or older, the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) encourages you to get a COVID-19 vaccine. This will help protect against COVID-19. **Get the vaccine now and take that first step toward getting back to a normal routine.**

Do you still need to get your COVID-19 vaccine?

Find out where you can get the vaccine near you:

- Visit [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)
- Text your ZIP code to **438829**
- Call **800-232-0233**

The COVID-19 vaccine is **FREE**. You don't need an ID or insurance to get the vaccine.

VACCINES FOR CHILDREN AND TEENS

COVID-19 can make children and teens very sick. Getting a COVID-19 vaccine can help protect them from getting COVID-19. It can also help protect other family members.

Children ages 5 to 11 can now get the Pfizer COVID-19 vaccine. This version is a "low-dose" vaccine. This means it has one-third of the amount of the adult dose. It is 90% effective to keep children from getting sick with symptoms of COVID-19. So far, it has been 100% effective in stopping severe disease and death.

Teens ages 12 to 17 can get a vaccine any place the Pfizer vaccine is given. They can get the same kind of Pfizer vaccine as adults.

Does your child or teen need a COVID-19 vaccine? Visit [covid19.colorado.gov/kids-vaccines](https://www.colorado.gov/kids-vaccines) to find a vaccine clinic near you. Check with the clinic before you go to make sure they will have the correct vaccine for your child or teen.

If your child or teen is ages 5 to 17, you may need to be at their appointment with them. Ask the clinic about this before their appointment.

BOOSTER SHOTS

Children and adults age 16 and older should get a COVID-19 booster shot. Booster shots boost protection against COVID-19 if you get them at the right time. **Everyone in Colorado who is 16 or older should get a booster.**

You should get a booster shot six months after your second shot of the Pfizer or Moderna COVID-19 vaccine. If you got the Johnson & Johnson vaccine, you can get a booster after two months. You do not need to get the same type of vaccine as your initial shot(s).

Booster shots are **FREE**. You don't need an ID or insurance to get a booster shot. Make sure to bring your COVID-19 vaccination card when you get a booster shot so you can have a record that you got it.

Visit [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html) or [covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility](https://www.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility) to learn more.

LEARN MORE

- [covid19.colorado.gov/vaccine](https://www.colorado.gov/vaccine)
- [healthfirstcolorado.com/covid/](https://www.healthfirstcolorado.com/covid/)
- [coaccess.com/covid19](https://www.coaccess.com/covid19)
- [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/)
- Call CO-HELP (Colorado's call line for COVID-19). Call **303-389-1687** or **877-462-2911** for general

answers in multiple languages. Email cohelprmpdc.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.

- Call **877-CO VAX CO (877-268-2926)**. Call this free hotline for answers to your questions about the COVID-19 vaccine. Call 24 hours a day, seven days a week. Answers are available in many languages.

For the most up-to-date information on the COVID-19 vaccines, visit [covid19.colorado.gov/vaccine](https://www.colorado.gov/covid19-vaccine).

Talk to your doctor to learn more about the vaccines. If you don't have a doctor, we can help you find one. Call us at **866-833-5717** to talk to one of our care coordinators. Call Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m. Or find a doctor online at [coaccess.com](https://www.coaccess.com). There is a link to our directory on the homepage of our website.

GOOD TO KNOW

UPDATE YOUR ADDRESS AND PHONE NUMBER.

If you have Child Health Plan *Plus* (CHP+), make sure they have the right contact details for you. This means your address, phone number, and email address. This will help you get important updates about your health care coverage.

You have to respond to letters to see if you still qualify for your health coverage. This is a new requirement. These letters may go to your mailing address. They also may be emailed to you. This is why it is important that your contact information is up to date.

It's easy to update your contact details. Here are the ways you can do this:

1. Visit [colorado.gov/PEAK](https://www.colorado.gov/PEAK). If you don't have a PEAK account, you can make one there.



2. Use the free Health First Colorado app on your phone. You can download it from the Apple App store or the Google Play store. Visit [healthfirstcolorado.com/mobileapp](https://www.healthfirstcolorado.com/mobileapp) to learn more about the app.
3. Get help from our Access Medical Enrollment Services team. Visit [accessenrollment.org](https://www.accessenrollment.org) to learn how they can help you. Or call them at **855-221-4138**.
4. Contact your county department of human services. Visit [cdhs.colorado.gov/our-partners/counties/contact-your-county-human-services-department](https://www.cdhs.colorado.gov/our-partners/counties/contact-your-county-human-services-department) to find out how to contact them.

PERSPECTIVES

What's it like to have a lot of pets?
Is being left-handed really an inconvenience?
Why should you try yoga?
Find out answers to these questions and more on our Perspectives blog!

Our Perspectives blog is a collection of different views of those who make up Colorado Access. You'll learn more about a wide variety of personal journeys, and you may also learn something new. Visit [coaccess.com/blog](https://www.coaccess.com/blog) to read our latest post!





ASMA Y ALERGIAS

MAYO FUE EL MES NACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ASMA Y LAS ALERGIAS

Es la temporada alta para las personas con asma y alergias. Más de 65 millones de personas en los EE. UU. tienen asma y alergias. Algunas personas pueden tener una o ambas afecciones.

ASMA

El asma es una afección en la que las vías respiratorias de su niño se estrechan e hinchan. También pueden producir mucosidad adicional. Esto puede hacer que sea difícil respirar. También puede causar tos o un sonido de silbido (sibilancias) cuando exhalan.

El asma puede ser leve para algunas personas. Pero puede ser un problema importante para otras personas. Puede provocar un ataque de asma que podría amenazar la vida de su niño. En un ataque de asma, los músculos alrededor de las vías respiratorias pueden volverse más pequeños. Esto hace que sea difícil respirar. Los ataques de asma tienen muchas causas. Estas incluyen el polvo, el tabaco y el clima. Los síntomas pueden ser diferentes para cada persona. Algunos síntomas son la falta de aire, la tos o la sibilancia.

No hay cura para el asma, pero si la tiene su niño, puede controlar sus síntomas. Hable con su médico si cree que tiene asma. Con un tratamiento temprano, puede controlar sus síntomas. También puede prevenir los ataques de asma. Hay muchas señales tempranas de advertencia de asma. Una es jadear o silbar al exhalar. Otra es la falta de aire o la respiración rápida. La opresión en el pecho también es una señal temprana de advertencia.

En casos graves de asma, su niño puede tener latidos cardíacos más rápidos, sudoración y dolor de pecho. El pecho y los lados también pueden jalar visiblemente hacia adentro mientras tiene dificultades para respirar. Obtenga atención de emergencia si su niño:

- Debe detenerse en medio de una oración para recuperar la respiración.
- Está usando los músculos del estómago para respirar.
- Ensancha las fosas nasales al respirar.
- Se esfuerza tanto por respirar que se succiona el estómago debajo de las costillas al respirar.

Incluso si a su niño no se le ha diagnosticado asma, busque ayuda médica de inmediato si tiene problemas para respirar. Muchos ataques de asma pueden comenzar con la tos. Esto cambia a jadear y dificultad para respirar.

El asma es una de las principales causas de visitas a la sala de emergencias, hospitalizaciones y días de ausencia escolar para los niños. Si su niño tiene asma, es importante que trabaje con su médico a fin de crear un plan para controlarlo. Esto debe decir qué medidas tomar para controlar su asma y qué hacer si presenta síntomas. Tener un plan para el asma puede ayudarle a saber cómo controlar los síntomas. También puede ayudarle para que tenga que acudir menos a la sala de emergencias. Además, un plan puede ayudarle a notar factores que empeoran los síntomas de su niño.

Si su niño no tiene un médico, podemos ayudarle a encontrar uno. Llámenos al **866-833-5717**. También puede encontrar un médico en línea en **coaccess.com**.

ALERGIAS

La reacción alérgica se produce cuando el sistema inmunitario de su niño reacciona a algo que generalmente es inofensivo. A esto se lo denomina alérgenos. El moho, el polen o los alimentos pueden ser alérgenos. La reacción puede afectar la piel, los senos nasales, las vías respiratorias o el sistema digestivo.

Las alergias más comunes que tienen los niños son aquellas al maní y a la leche. Otras son alergias a huevos, pescado, mariscos (cangrejo, langosta, cangrejo de río y camarones), soja, frutos secos (pacanas, castañas de cajú y nueces) y trigo. Las reacciones graves son típicamente a maníes, frutos secos, pescado y mariscos. Todas estas son alergias que pueden durar toda la vida. Muchos niños superan las alergias a la leche, los huevos, la soja y el trigo.

(continúa de la página anterior)

Las reacciones alérgicas pueden variar desde irritaciones menores hasta anafilaxia. La anafilaxia hace que el sistema inmunitario de su niño libere muchas sustancias químicas en el cuerpo. Esto puede hacer que entre en shock. Puede ser mortal.

Los síntomas incluyen reacciones cutáneas, presión arterial baja o dificultad para respirar. Llame al **911** de inmediato si nota estos síntomas. Use un autoinyector de epinefrina si es posible. Este es un dispositivo para inyectar los medicamentos que pueden ayudar con las reacciones alérgicas graves. Luego, acuda a la sala de emergencias.

Infórmele a su médico si su niño ha tenido anafilaxia. El médico de su niño puede pedirle que vea a un especialista para que le ayude con sus alergias. Su niño también debe ver al médico si tiene síntomas leves de alergia que los medicamentos de venta libre no alivian.

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN?

El asma y las alergias no son lo mismo. Sin embargo, su niño puede tener ambos al mismo tiempo. El asma afecta la respiración; y las alergias afectan el sistema inmunitario.

El asma y las alergias tienen mucho en común. Las mismas cosas que causan síntomas de fiebre del heno (rinitis alérgica) también pueden causar signos y síntomas de asma. Algunas personas también pueden tener síntomas de asma debido a alergias cutáneas o alimentarias. Esto se denomina asma alérgica o asma inducida por alergia.

El asma alérgica es muy frecuente. Pero otras cosas pueden causar síntomas de asma:

- Ejercicio.
- Infecciones.
- Aire frío.
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico.
- Estrés.

Es común tener más de una cosa que pueda causar síntomas de asma.

Alrededor de 25 millones de personas en los EE. UU. tienen asma (20 millones de adultos y 5 millones de niños). Alrededor de 32 millones de personas en los EE. UU. tienen alergias alimentarias (26 millones de adultos y 6 millones de niños). Y alrededor de 24 millones de estadounidenses tienen fiebre del heno, rinitis o alergias nasales (19.2 millones de adultos y 5.2 millones de niños).

TRATAMIENTOS

No hay cura para el asma o las alergias. Pero puede trabajar con el médico de su niño para controlar estas



afecciones. Algunas opciones son:

- **Terapia de inyección.** Esto también se denomina “desensibilización”. Recibirá inyecciones regulares de una pequeña cantidad de los alérgenos que causan sus síntomas. El sistema inmunitario de su niño acumulará tolerancia a los alérgenos con el tiempo. Esto finalmente puede hacer que disminuyan sus reacciones alérgicas y síntomas de asma.
- **Inhaladores.** Puede usar inhaladores según sea necesario, o diariamente, para controlar los síntomas del asma. La frecuencia con la que los use depende del tipo de asma que tenga.
- **Medicamentos.** Hay medicamentos que pueden ayudar con el asma o las alergias. Algunos controlan la liberación de sustancias químicas en el sistema inmunitario de su niño. Otros interfieren con los anticuerpos en una reacción alérgica.

Es posible que su niño necesite otros tratamientos para el asma o las alergias. Hable con el médico de su niño sobre sus opciones.

BENEFICIOS PARA MIEMBROS

Como miembro, su niño puede obtener la atención que necesita. Podemos ayudar a su niño a mantenerse saludable.

Asegúrese de que su niño vea a su médico regularmente para visitas de bienestar. Estas visitas son un buen momento para hacerles cualquier pregunta que tenga sobre la salud de su niño.

La atención de urgencia y de emergencia está cubierta si su niño la necesita. Si su niño necesita ayuda médica rápidamente pero no es una emergencia, llame primero a su médico.

Si su niño necesita atención de emergencia, llame al **911**. O vaya a la sala de emergencias más cercana. Pueden recibir atención de emergencia en cualquier departamento de emergencias en cualquier lugar de los Estados Unidos las 24 horas del día, todos los días del año.

Busque atención de emergencia si su niño presenta alguno de estos síntomas:

- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Desmayos.

Siempre llame al **911** o busque ayuda de emergencia si cree que usted o alguien que conoce podría estar sufriendo un ataque cardíaco, un derrame cerebral u otra emergencia médica.

NECESITA SABER COVID-19



Fiebre, tos y dificultad para respirar son algunos de los síntomas del COVID-19. Es importante leer sobre los síntomas de COVID-19 en [covid19.colorado.gov/covid19-symptoms/](https://www.colorado.gov/covid19-symptoms/). Y si usted siente que tiene síntomas de COVID-19, llame a su médico, ellos pueden ayudarlo a decidir si se necesitan pruebas.

VACUNAS

Si tiene cinco años o más, los centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) le recomiendan que se vacune y se proteja contra COVID-19. **Reciba la vacuna ahora y dé el primer paso para volver a la rutina normal.**

¿AÚN NECESITA RECIBIR SU VACUNA COVID-19?

Averigüe una localidad cercana en dónde puede vacunarse.

- Visite [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)
- Envíe un mensaje de texto con su código postal al **438829**
- Llame al **800-232-0233**

La vacuna COVID-19 es **GRATIS** y no necesita una identificación o seguro para recibir la vacuna.

VACUNAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

COVID-19 puede enfermar gravemente a niños y adolescentes. Recibir una vacuna de COVID-19 puede ayudarlos y también puede ayudar a proteger a otros miembros de la familia.

Los niños de 5 a 11 años ahora pueden recibir la vacuna Pfizer COVID-19. Esta versión es una vacuna de “dosis baja”. Esto significa que tiene un tercio de la cantidad de la dosis para adultos. Esta vacuna tiene una eficacia del 90% para evitar que los niños se enfermen de síntomas del COVID-19. Hasta ahora, ha sido 100% eficaz para detener las enfermedades graves y la muerte.

Los adolescentes de 12 a 17 años pueden recibir una vacuna en cualquier lugar donde se administre la vacuna Pfizer para adultos.

¿Si su niño o adolescente necesita una vacuna COVID-19? Visite [covid19.colorado.gov/kids-vaccines](https://www.colorado.gov/kids-vaccines) para encontrar una clínica de vacunas cerca de usted. Consulte con la clínica antes de ir para asegurarse de que tengan la vacuna correcta para su niño o adolescente.

Si su hijo o adolescente tiene entre 5 y 17 años, es posible que deba asistir a su cita con ellos. Pregúnte a la clínica sobre esto antes de su cita.

VACUNAS DE REFUERZO

Los niños y adultos mayores de 16 años deben recibir una vacuna de refuerzo de COVID-19. Las inyecciones de refuerzo aumentan la protección contra COVID-19 si las obtiene en el momento adecuado. **Todas las personas en Colorado que tengan 16 años o más deben recibir un refuerzo.**

Debe recibir una vacuna de refuerzo seis meses después de su segunda inyección de la vacuna Pfizer o Moderna COVID-19. Si recibió la vacuna Johnson & Johnson, puede recibir un refuerzo después de dos meses. No necesita recibir el mismo tipo de vacuna que su(s) inyección(s) inicial(es). Las inyecciones de refuerzo son **GRATIS**. No necesita una identificación o seguro para recibir una vacuna de refuerzo. Asegúrese de llevar su tarjeta de vacunación COVID-19 cuando reciba una vacuna de refuerzo para que pueda tener un registro de que la recibió.

Visite [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html) o [covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility](https://www.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility) para obtener más información.

APRENDE MÁS

- [covid19.colorado.gov/vaccine](https://www.colorado.gov/vaccine)
- [healthfirstcolorado.com/covid/](https://www.healthfirstcolorado.com/covid/)
- [coaccess.com/covid19](https://www.coaccess.com/covid19)
- [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/)
- Llame a CO-HELP (la línea de llamada de Colorado para COVID-19). Llame al **303-389-1687** o **877-462-2911** para obtener respuestas generales en varios idiomas. Envíe un correo electrónico a

cohelprmpdc.org para obtener respuestas generales en inglés. CO-HELP **no puede** recomendar pruebas ni proporcionarle resultados de pruebas. No pueden dar consejos médicos ni ayudar con las recetas.

- **Llame al 877-CO VAX CO (877-268-2926).** Llame a esta línea directa gratuita para obtener respuestas a sus preguntas sobre la vacuna COVID-19. Llame las 24 horas del día, los siete días de la semana. Las respuestas están disponibles en muchos idiomas.

Para obtener la información más actualizada sobre las vacunas COVID-19, visite [covid19.colorado.gov/vaccine](https://www.colorado.gov/vaccine).

Hable con su médico para obtener más información sobre las vacunas. Si no tiene un médico, podemos ayudarlo a encontrar uno. Llámenos al **866-833-5717** para hablar con uno de nuestros coordinadores. Llame de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. O busque un médico en línea en [coaccess.com](https://www.coaccess.com). Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio web.

ES BUENO SABER

ACTUALICE SU DIRECCIÓN Y NÚMERO DE TELÉFONO

Si tiene Child Health Plan *Plus* (CHP+), asegúrese de que tienen los datos de contacto correctos para usted. Esto significa su dirección, número de teléfono y dirección de correo electrónico. Esto le ayudará a recibir actualizaciones importantes sobre su cobertura de salud.

Tiene que responder a las cartas para ver si todavía califica para su cobertura de salud. Este es un nuevo requisito. Estas cartas pueden ir a su dirección postal. También es posible que se le envíen por correo electrónico. Por eso es importante que su información de contacto esté actualizada.

Es fácil actualizar sus datos de contacto. Estas son las formas de hacerlo:

1. Visite [colorado.gov/PEAK](https://www.colorado.gov/PEAK). Si no tiene una cuenta PEAK, puede crear una allí.
2. Utilice la aplicación gratuita Health First Colorado en su teléfono. Puede descargarla de la tienda de



aplicaciones de Apple o de la tienda de Google Play. Visite [healthfirstcolorado.com/mobileapp](https://www.healthfirstcolorado.com/mobileapp) para aprender más sobre la aplicación.

3. Obtenga ayuda de nuestro equipo de inscripción, Access Medical Enrollment Services. Visite [accessenrollment.org](https://www.accessenrollment.org) para saber cómo pueden ayudarlo. O llámelos al **855-221-4138**.
4. Póngase en contacto con el departamento de servicios humanos de su condado. Visite [colorado.gov/nuestros-socios/condados/contacto-su-departamento-de-servicios-humanos-del-condado](https://www.colorado.gov/nuestros-socios/condados/contacto-su-departamento-de-servicios-humanos-del-condado) para saber cómo ponerse en contacto con ellos.

PERSPECTIVES

¿Cómo es tener muchas mascotas?
¿Ser zurdo es realmente un inconveniente?
¿Por qué debería probar el yoga?

Descubra las respuestas a estas preguntas y más en nuestro blog Perspectives.

Nuestro blog “Perspectives” es una recopilación de los diferentes puntos de vista de quienes forman parte de Colorado Access. Obtendrá más información sobre una amplia variedad de experiencias personales, y también podría aprender algo nuevo. Visite [coaccess.com/blog](https://www.coaccess.com/blog) para leer nuestra última publicación.



RESOURCES

CONNECT WITH US

Are you following us on social media yet? We share things like where to get a COVID-19 vaccine or booster, food resources, details about your benefits, and more. Find us on Facebook, Twitter, and YouTube.

You can also get emails from us where you'll learn more about general wellness, and services and programs to support your health. Visit coaccess.com/email to sign up for these emails.

DO YOU NEED HELP?

We are currently not taking in-person or 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.

LEARN ABOUT YOUR BENEFITS

When you have a question about your benefits, do you know where to get answers? Find your member handbook at coaccess.com/members/chp/benefits or call us at **800-511-5010**.

FIND A DOCTOR

Did you know we can help you find a doctor when you need one? Call us at **866-833-5717**. Or you can find one online at coaccess.com. There is a link to our directory on the homepage of our website. This tool can also tell you:

- Which providers are located near you.
- The languages the provider speaks (other than English).
- Which providers are accepting new patients. Call them to make sure.

GRIEVANCES AND APPEALS

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

JOIN OUR MEMBER GROUPS!

We want to hear from you if you:

- Can participate in regularly scheduled meetings.
- Get benefits and services from Health First Colorado (Colorado's Medicaid Program) or Child Health Plan *Plus* (CHP+). Or are the family member or caregiver or someone who does.
- Are comfortable being the voice of groups that you represent. Or for your community.
- Can share your thoughts on how we can improve things like health, access to care, and cost.
- Are willing to network with health care professionals.

Want to learn more about our member groups? Visit coaccess.com/getinvolved. If you have any questions, contact us at getinvolved@coaccess.com. Your feedback helps improve our services!

RIGHTS AND RESPONSIBILITIES

As a member, you have certain rights and responsibilities. Make sure you know what they are!

You have a lot of rights, like:

- 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.

To read about all of your rights, please go to coaccess.com/members/services/rights.

IMPORTANT CONTACT INFORMATION

Our Customer Service

- **800-511-5010**
- customer.service@coaccess.com
- We are here for you Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

Our Care Coordinators

- **866-833-5717**
- resource&referral@coaccess.com
- We are here for you Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

Our Grievance and Appeals Line

- **877-276-5184**

Member Crisis Line

- Call **877-560-4520**
- You can talk to a behavioral health professional all day, every day.
- This is a free call.

RECURSOS

CONÉCTASE CON NOSOTROS

¿Nos sigue en las redes sociales? Nosotros compartimos información importante: como dónde obtener una vacuna o refuerzo COVID-19, recursos alimenticios, detalles sobre sus beneficios y más. Encuéntranos en Facebook, Twitter y YouTube.

También puede recibir nuestros correos electrónicos en los que obtendrá más información sobre el bienestar general y los servicios y programas para respaldar su salud. Visite coaccess.com/email para suscribirse a estos correos electrónicos.

¿NECESITA AYUDA?

Actualmente no aceptamos citas en persona o sin cita previa. Pero podemos ayudarlo si lo necesita. Llámenos al **800-511-5010** o envíenos un correo electrónico a customer.service@coaccess.com.

CONOZCA SUS BENEFICIOS

Cuando tenga una pregunta sobre sus beneficios, ¿sabe dónde obtener respuestas? Busque su manual para miembros en coaccess.com/members/care/ o llámenos al **800-511-5010**.

ENCUENTRE UN DOCTOR

¿Sabía que podemos ayudarlo a encontrar un médico cuando lo necesite? Llámanos al **866-833-5717**. O puede encontrar uno en línea en coaccess.com. Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio web.

Esta herramienta también puede ayudarle a:

- Encontrar proveedores que se encuentran cerca de usted.
- Encontrar proveedores que hablen otros idiomas además del inglés.
- Y los proveedores que están aceptando nuevos pacientes. Llamen para asegurarse.

QUEJAS Y APELACIONES

Queremos asegurarnos de que reciba la mejor atención posible. Pero cuando las cosas no van bien, tiene derecho a quejarse. Obtenga más información en coaccess.com/members/services/grievances/. También puede llamarnos al **877-276-5184**.

¡ÚNASE A NUESTROS GRUPOS DE MIEMBROS!

Queremos saber de usted si:

- Usted puede participar en reuniones programadas regularmente.
- Vive en el condado de Adams, Arapahoe, Douglas, Elbert o Denver.
- Obtiene beneficios y servicios de Health First Colorado (Programa Medicaid de Colorado) o Child Health Plan *Plus* (CHP +). O es el familiar de alguien que lo hace.
- Se siente cómodo siendo la voz de los grupos de comunidad que representa.
- Si puede compartir pensamientos de cómo podemos mejorar aspectos como la salud, el acceso a la atención y los costos.
- y si está dispuesto a trabajar en red con profesionales de la salud.

¿Quiere saber más sobre nuestros grupos de miembros? Visite coaccess.com/getinvolved. Si tiene alguna pregunta, contáctenos en getinvolved@coaccess.com. ¡Sus comentarios ayudan a mejorar nuestros servicios!

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

Como miembro, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades. ¡Asegúrate de saber cuáles son!

Tiene derecho a tener muchos derechos, como:

- Elija cualquier proveedor (médico) de nuestra red.
- Obtener información de su médico sobre las opciones de tratamiento para sus necesidades de salud.
- Solicitar que agreguemos un médico específico a nuestra red.

Para leer sobre todos sus derechos, visite coaccess.com/members/services/rights.

INFORMACIÓN DE CONTACTO IMPORTANTE

Nuestro servicio de atención al cliente

- **800-511-5010**
- customer.service@coaccess.com
- Estamos aquí para usted de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Nuestros coordinadores de atención médica

- **866-833-5717**
- resource&referral@coaccess.com
- Estamos aquí para usted de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Nuestra línea de quejas y apelaciones

- **877-276-5184**

Servicios de crisis de Colorado

- Llame al **844-493-8255**
- Envía TALK al **38255**
- Los consejeros están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana.

