



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

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



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.

If you need this 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.

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



Stages

2022 Issue 04

IN THIS ISSUE, YOU'LL LEARN ABOUT:

- Keeping your child's lungs healthy
- How to make sure you will get important updates about your health care coverage

EN ESTA EDICIÓN, APRENDERÁ MÁS SOBRE:

- Mantener los pulmones de su niño sanos
- Como asegurarse de que reciba actualizaciones importantes sobre su cobertura de atención de salud

GOOD TO KNOW

UPDATE YOUR ADDRESS AND PHONE NUMBER

If your child has Child Health Plan Plus (CHP+), make sure CHP+ has the right contact information for them. This means their address, phone number, and email address. This will help you get important updates about their health care coverage.

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

It's easy to update your child's contact information. Here are four ways you can do this:

1. Go to 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 to learn more about the app.
3. Get help from our Access Medical Enrollment Services team. Visit accessenrollment.org to learn how they can help you. Or you can 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://colorado.gov/our-partners/counties/contact-your-county-human-services-department) to find out how to contact them.



THE LUNGS

THE LUNGS ARE VERY IMPORTANT ORGANS

They are part of the respiratory system. This is a group of organs and tissues that help your child breathe.

When they breathe in air, they are breathing in oxygen and other gases. Their bodies need oxygen to live.

The lungs bring oxygen into the body. They also help to get rid of carbon dioxide. Carbon dioxide is a waste gas.

After oxygen gets into their lungs, it gets moved into their bloodstream. From there it moves through the whole body. Their lungs work with their heart and blood vessels to do this.

Oxygen will get exchanged for carbon dioxide at every cell in the body. It will get carried back to the lungs. From there, it will get taken out of the bloodstream. Then it will get exhaled.

This whole process is called **gas exchange**. The lungs and respiratory system automatically do this.

KEEP YOUR CHILD'S LUNGS HEALTHY

Air pollution can harm children. There are two main reasons why. One is that their lungs won't finish growing until they are an adult. Another is that adults have natural defense systems in their body that help protect their lungs. Your child's systems are still forming as they get older.

Here are some ways to keep your child's lungs healthy:

- **Don't smoke. If you need help to quit smoking, talk to your primary care provider (PCP)!** They can help you make a plan to quit smoking. You can also call the Colorado QuitLine. Call them at **800-QUITNOW (800-784-8669)**. You must be at least 15 years old to participate in the Quit Program.

- Smoking can cause lung diseases, like lung cancer and chronic obstructive pulmonary disease (COPD). The two most common types of COPD are emphysema and chronic bronchitis.
- Being around smoke can make your child get sick more often. It can also make their lungs weaker.
- By not smoking, you will help your child stay healthy by not being exposed to secondhand smoke. You will also set a good example for your child.

- **Avoid chemicals that can damage their lungs.** Things like radon, secondhand smoke, and other chemicals can harm your child's lungs. Help avoid them by testing for radon, making your home and car smoke-free, and having your child exercise indoors on bad air quality days. If you are worried something in your home or your child's school is making them sick, talk to their doctor. If they don't have a doctor, we can help you find one for them. 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.

- **Make sure they stay healthy.** Colds or other respiratory infections can sometimes make your child very sick. Protect them by:
 - Making sure they wash their hands with soap and water. If they can't wash them, have them use an alcohol-based hand sanitizer.
 - Having them get their flu vaccine and getting a COVID-19 vaccine (and booster shot) when they are eligible. Talk to their doctor about what vaccines they may should get.
 - Keeping their mouth clean. Make sure they brush their teeth twice a day and visit their dentist at least twice a year.

(continued from previous page)

- **Have them exercise.** This can help keep their lungs healthy and strong. Visit www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm to learn more about how much exercise your child should get.

LUNG DISEASES

There are many types of lung diseases, like COPD, pertussis (whooping cough), and pneumonia. Visit lung.org/lung-health-diseases to learn more and how to prevent and treat them.

WARNING SIGNS

Many lung diseases have early warning signs. Finding lung diseases early can help your child get treatment before they get bad. If you notice any of these signs, go see their doctor as soon as possible.

- **Shortness of breath.** This could be a warning sign if it happens after little to no exertion, or will not go away after they exercise.
- **Chronic mucus production.** The airways make mucus to defend against infections or irritants. But making mucus for a month or longer can be a sign of lung disease. Making big amounts of mucus can also be a sign of lung disease.
- **Wheezing.** This is when your child gets a whistling or rattling sound in their chest when they breathe in. It can be a sign that their airways are being blocked by something. It can also be a sign that their airways are too tight. Or it could mean that they are inflamed.
- **Chronic chest pain.** This can be a warning sign if it lasts for a month or more and there is no obvious cause. This can also be a warning sign if the pain gets worse when they breathe in or cough.

Go to lung.org/lung-health-diseases/warning-signs-of-lung-disease to learn more.

MEMBER BENEFITS

As a member, your child can get the care they need. We can help them stay healthy and get the vaccines they need.

Bring your child to their doctor each year for well visits. Tell them if you have any concerns, like any early warning signs for lung disease. These visits are also a good time to ask them any questions you have about your child's health. They are also a good time for your doctor to check on their breathing.

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.



RESPIRATORY VIRUSES

Viruses like COVID-19 and respiratory syncytial virus (RSV) are here in Colorado. Most people who get RSV will only have mild symptoms. But infants and older adults who get RSV can get very sick. RSV symptoms are things like:

- Runny nose
- Low appetite
- Coughing
- Sneezing
- Wheezing
- Fever

Symptoms don't always happen at the same time. Very young infants may only have symptoms like:

- Crankiness
- Low activity
- Trouble breathing

If your child is having trouble breathing, not drinking enough fluids, or having symptoms that are getting worse, call their doctor.

RSV will usually go away on its own in one to two weeks. Right now, there is no vaccine for RSV. There is also no specific treatment. But there are ways to manage symptoms, like making sure your child is drinking enough fluids. If they have pain or a fever, you can manage both with medication (acetaminophen [Tylenol] or ibuprofen [Advil]). You may also be able to take over-the-counter cold medication. Make sure to talk to your child's doctor before giving this to your child.

RSV can cause other serious illnesses, like bronchiolitis or pneumonia. Bronchiolitis is when the small airways of the lungs get infected. Pneumonia is a lung infection. Most people who get RSV do not need to go to the hospital. But sometimes people who get RSV need more oxygen, IV fluids, or intubation. Most people who need to go to the hospital for RSV are only there for a few days.

STOP THE SPREAD

You can help stop the spread of RSV in a few ways:

- Making sure your child washes their hands with soap and water. If they can't wash, use an alcohol-based hand sanitizer.
- Having them cover coughs and sneezes. Make sure they use a tissue or their upper shirt sleeve (not their hands).
- Avoiding close contact with others, especially if they are sick.
- Having your child stay home if they are sick.
- Cleaning high-touch surfaces. This means things like doorknobs or cellphones.
- These tips can also help stop the spread of other viruses, like COVID-19 and the flu.

Visit cdc.gov/rsv/ to learn more about RSV.

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 or your child has symptoms of COVID-19, please call your doctor. They can help you decide if your or your child need to get a test.

VACCINES

If you are six months 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 their normal daily routine.**

Does your child still need to get their COVID-19 vaccine?

Find out where they can get the vaccine near you:

- Visit [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)
- Or visit [covid19.colorado.gov/kids-vaccines](https://www.colorado.gov/kids-vaccines) to find a vaccine clinic near you for your child or teen.
 - Check with the clinic before you go to make sure they have the correct vaccine.
 - If your child or teen is 6 months to 17 years old, you may need to be at their appointment with them. Ask the clinic about this before their appointment.
- Text your ZIP code to **438829**
- Call **800-232-0233**

The COVID-19 vaccine is **FREE**. They 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.

VACCINES FOR PREGNANT PEOPLE

COVID-19 can make pregnant people very sick. If you are pregnant, breastfeeding, trying to get pregnant now, or may get pregnant in the future, the CDC recommends getting a COVID-19 vaccine.

BOOSTER SHOTS

Children and adults age 5 and older should get a COVID-19 booster shot. Booster shots increase protection against COVID-19 if you get them at the right time. **Everyone in Colorado who is 5 and older should get a booster shot.**

Adults age 50 and older, and some people age 12 and older should get two COVID-19 booster shots.

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

If you have COVID-19, you should wait about three months after you recover from it to get a booster shot.

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

LEARN MORE

- For the most up-to-date general information on the COVID-19 vaccines, go to:
 - [covid19.colorado.gov/vaccine](https://www.colorado.gov/covid19-vaccine)
 - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html)
- To learn more about booster shots, go to:
 - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html)
 - [colorado.gov/vaccine-booster-eligibility](https://www.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility)
- To learn more about vaccines for pregnant people, got:
 - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html)

- For COVID-19 resources, got:
 - [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 cohelp@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.
- 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.

Talk to your child's doctor to learn more about the vaccines. If they 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 you can find a doctor for them online at [coaccess.com](https://www.coaccess.com). There is a link to our directory on the homepage of our website.



NEW PHARMACY MEMBER PORTAL

Navitus helps manage your pharmacy benefit. They have a new, free member portal. Sign up for this free portal to:

- See your member ID card
- Compare medication prices
- Learn more about medication
- Find pharmacies near you
- And more!

Sign up for free at [memberportal.navitus.com](https://www.memberportal.navitus.com).

ES BUENO SABER

ACTUALICE SU DIRECCIÓN Y NÚMERO DE TELÉFONO

Si tiene Child Health Plan Plus (CHP+), asegúrese de que tengan los datos de contacto adecuados para usted. Esto es su dirección, número de teléfono y dirección de correo electrónico. Esto le ayudará a obtener actualizaciones importantes sobre su cobertura de atención médica.

Tiene que responder a las cartas para ver si aún reúne los requisitos para su cobertura de salud. Este es un nuevo requisito. Estas cartas pueden enviarse a su dirección postal. Además, podrían enviarse por correo electrónico. Por eso es importante que su información de contacto esté actualizada.

Actualizar sus datos de contacto de su niño es fácil. Estas son las cuatro formas en las que puede hacer esto:

1. Visite colorado.gov/PEAK. Si no tiene una cuenta PEAK, puede crear una allí.
2. Use en su teléfono la aplicación gratuita de Health First Colorado. Puede descargarla desde la tienda de aplicaciones de Apple o Google Play. Visite healthfirstcolorado.com/mobileapp para aprender más sobre la aplicación.
3. Obtenga ayuda de nuestro equipo Access Medical Enrollment Services. Visite accessenrollment.org para saber cómo pueden ayudarlo. O llámelos al **855-221-4138**.
4. Comuníquese con el departamento de servicios humanos de su condado. Visite cdhs.colorado.gov/our-partners/counties/contact-your-county-human-services-department para encontrar cómo contactarlos.

coaccess.com |   



LOS PULMONES

LOS PULMONES SON ÓRGANOS REALMENTE IMPORTANTES

Son parte de su sistema respiratorio. Este es un grupo de órganos y tejidos que le ayudan su niño a respirar.

Cuando ellos inhalan aire, inhalan oxígeno y otros gases. Su cuerpo necesita oxígeno para vivir.

Los pulmones son la forma en que el oxígeno ingresa al cuerpo. También son la forma en que elimina el dióxido de carbono. El dióxido de carbono es un gas de desecho.

Una vez el oxígeno ingresó en sus pulmones, se pasará al torrente sanguíneo. Desde allí, se mueve por todo su cuerpo. Sus pulmones trabajan conjunto con el corazón y los vasos sanguíneos para hacer eso.

El oxígeno se intercambiará por dióxido de carbono en cada célula de su cuerpo. Se transportará de regreso a los pulmones. A partir de ahí, se extraerá del torrente sanguíneo. Luego se exhalará.

Todo este proceso se llama **intercambio de gases**. Lo realizan automáticamente los pulmones y el sistema respiratorio.

MANTENGA LOS PULMONES DE SU NIÑO SANOS

La polución del aire puede hacer daño a los niños. Hay dos razones principales por qué. Uno es que sus pulmones no van a dejar de crecer hasta que son adultos. Otro es que los adultos tienen un sistema de defensa natural en su cuerpo que puede ayudar a proteger sus pulmones. Los sistemas de su niño todavía están formando a medida que crecen.

Aquí hay algunas maneras para mantener los pulmones sanos de su niño:

- **No fume. Si necesita ayuda para dejar de fumar, habla con su proveedor de atención primaria (PCP)!** Le puede ayudar a formar un plan para dejar de fumar. También puede llamar al Colorado QuitLine. Llámelos al 800-QUITNOW (800-784-8669). Necesita tener por lo menos 15 años para participar en el Quit Program.

- Fumar puede causar enfermedades pulmonares, como cáncer de pulmón y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Los dos tipos más frecuentes de EPOC son el enfisema y la bronquitis crónica.
- Estar cerca del humo puede hacer que su niño se enferme con más frecuencia. También puede debilitar sus pulmones.
- Al no fumar, ayudara a su niño a mantenerse saludable al no estar expuesto al humo de segundo mano. También le dará un buen ejemplo a su niño.
- **Evite las sustancias químicas que pueden dañar a los pulmones de su niño.** Cosas como el radón, el humo indirecto de tabaco y otras sustancias químicas pueden dañar a los pulmones de su niño. Para evitarlas, haga pruebas de detección de radón, evite fumar en su vivienda y vehículo, y permite que su niño haga ejercicio en interiores cuando el aire afuera no es de buena calidad. Si le preocupa que haya sustancias en su hogar o la escuela de su niño lo enferme, hable con su médico. Si no tiene un médico, podemos ayudarlo a encontrar uno. Llámenos al **866-833-5717**. O puede encontrar uno en línea a través de coaccess.com. Hay un enlace a nuestro directorio en la página principal de nuestro sitio web.
- **Manténgase saludable.** Los resfríos u otras infecciones respiratorias a veces pueden ocasionar dañarle a su niño con una enfermedad grave. Protéjase de la siguiente manera:
 - Lávese las manos con agua y jabón. Si no puede lavarse, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
 - Vacúnese contra la gripe y contra COVID-19 (y la vacuna de refuerzo) cuando sea elegible. Hable con su médico para saber qué vacunas puede recibir.
 - Mantenga la boca limpia. Cepílese sus dientes dos veces al día y asegúrese de visitar a su dentista al menos dos veces al año.

(continúa en la página siguiente)

(continúa de la página anterior)

- **Haga que hagan ejercicio.** Esto puede ayudar a mantener sus pulmones sanos y fuertes. Visite al [cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm) para aprender cuanto ejercicio deber hacer su niño.

ENFERMEDADES PULMONARES

Hay muchos tipos de enfermedades pulmonares, como EPOC, tos ferina (tos convulsa) y neumonía. Visite [lung.org/lung-health-diseases](https://www.lung.org/lung-health-diseases) para aprender más sobre cómo prevenirlas y tratarlas.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Muchas enfermedades pulmonares tienen signos de advertencia tempranos. La detección temprana de enfermedades pulmonares puede ayudarle a su niño a recibir tratamiento antes de que se agraven. Si nota alguno de estos signos, vaya a ver a su médico lo antes posible.

- **Falta de aire.** Esto podría ser una advertencia si le sucede después de poco o ningún esfuerzo, o no desaparece después de se hacen ejercicio.
- **Producción crónica de mucosidad.** Las vías respiratorias producen mucosidad para defenderse contra infecciones o agentes irritantes. Pero producir mucosidad durante un mes o más puede ser un signo de enfermedad pulmonar. Producir grandes cantidades de mucosidad también puede ser un signo de enfermedad pulmonar.
- **Sibilancias.** Esto es cuando su niño tiene silbido o traqueteo en el pecho cuando inhala. Puede ser un signo de que sus vías respiratorias están bloqueadas por alérgenos. También puede ser un signo de que las vías respiratorias están demasiado tensas, que están inflamadas.
- **Dolor torácico crónico.** Puede ser una advertencia si dura un mes o más y no hay una causa obvia. También puede ser una advertencia si el dolor empeora cuando inhala o tose.

Visite [lung.org/lung-health-diseases/warning-signs-of-lung-disease](https://www.lung.org/lung-health-diseases/warning-signs-of-lung-disease) para aprender más.

BENEFICIOS PARA MIEMBROS

Como miembro, su niño puede obtener la atención que necesita. Podemos ayudarlo a mantenerse sano y recibir las vacunas que necesita.

Visite a su médico con su niño cada año para su visita de bienestar. Infórmele si tiene alguna inquietud, como signos de advertencia tempranos de enfermedad pulmonar. Estas visitas son un buen momento para hacerle cualquier pregunta que tenga sobre la salud de su niño. También son un buen momento para que el médico chequea a su respiración.

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

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

Obtenga atención de emergencia si su niño tiene alguno de estos síntomas:

- Dolor en el pecho
- Falta de aire
- Desmayos

Siempre llame al **911** u obtenga ayuda de emergencia si cree que usted o alguien que conoce podría estar teniendo un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular u otra emergencia médica.



LOS VIRUS RESPIRATORIOS

Los virus como COVID-19 y virus sincitial respiratorio (VSR) están aquí en Colorado. La mayoría de las personas que contraen el VSR solo tendrán síntomas leves. Pero los bebés y los adultos mayores que contraen el VSR pueden enfermarse gravemente. Los síntomas del VSR son cosas como:

- Goteo nasal
- Bajo apetito
- Las toses
- Estornudo
- Sibilancia
- Fiebre

Los síntomas no siempre ocurren al mismo tiempo. Los bebés muy pequeños solo pueden tener síntomas como:

- Irritabilidad
- Baja actividad
- Dificultad para respirar

Si su niño tiene problemas para respirar, no toma suficientes líquidos, o tiene síntomas que empeoran, llame a su médico.

El VSR generalmente desaparecerá por sí solo en una o dos semanas. En este momento, no existe una vacuna para el VSR. Tampoco existe un tratamiento específico. Pero hay maneras de controlar los síntomas, como asegurarse de que su niño está tomando suficientes líquidos. Si tienen dolor o fiebre, puede controlar ambos con medicamentos (paracetamol [Tylenol] o ibuprofeno [Advil]). También es posible que pueda tomar medicamentos de venta libre para el resfriado. Asegúrese de hablar con el médico de su niño antes de dar cualquier medicamento a su niño.

El VSR puede causar otras enfermedades graves, como bronquiolitis o neumonía. La bronquiolitis es cuando las vías respiratorias pequeñas de los pulmones se afectan. La neumonía es una infección pulmonar. La mayoría de las personas que contraen el VSR no necesitan ir al hospital. Pero a veces las personas que contraen el VSR necesitan más oxígeno, líquidos intravenosos, o intubación. La mayoría de las personas que necesitan ir al hospital por VSR solo están allí por unos días.

DETENGA LA PROPAGACIÓN

Usted puede ayudar a detener la propagación del VSR en varias maneras:

- Asegurarse de que su niño lavase las manos con jabón y agua. Si no pueden lavarse, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Cubrirse al toser y estornudar. Asegurarse de que usan un pañuelo desechable o la manga superior de la camisa (no las manos).
- Evitar el contacto cercano con otras personas, especialmente si están enfermas.
- Quedarse en casa su niño si este enfermo.
- Limpieza de superficies de alto contacto. Esto significa cosas como pomos de puertas o teléfonos celulares.

Estos consejos también pueden ayudar a detener la propagación de otros virus como COVID-19 y la gripe.

Visite al [cdc.gov/rsv/](https://www.cdc.gov/rsv/) para aprender más sobre el VSR.

NECESITA SABER COVID-19



La fiebre, la tos y la falta de aire son algunos síntomas de COVID-19. Lea más sobre los síntomas de COVID-19 en [covid19.colorado.gov/covid19-symptoms/](https://www.covid19.colorado.gov/covid19-symptoms/). Si usted o su niño tiene síntomas de COVID-19, llame a su médico. Puede ayudarlo a decidir si usted o su niño necesitan realizarse una prueba.

VACUNAS

Si su niño tiene seis meses o más, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) lo alientan a vacunarse contra COVID-19. Esto ayudará a protegerlo contra COVID-19. **Vacúnese ahora y dé el primer paso para volver a su rutina normal.**

¿Todavía su niño necesita recibir la vacuna contra COVID-19?

Descubra dónde pueden recibir la vacuna cerca de usted:

- Visite [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)
- O visite [covid19.colorado.gov/kids-vaccines](https://www.covid19.colorado.gov/kids-vaccines) para encontrar una clínica de vacunas cerca suyo para su niño o joven.
 - Consulte con la clínica antes de ir para asegurarse de que tendrán la vacuna correcta.
 - Si su niño o joven tiene entre 6 meses y 17 años, es posible que deba asistir a su cita con él. Pregunte a la clínica sobre esto antes de su cita.
- Envíe un mensaje de texto con su código postal al **438829**
- Llame al **800-232-0233**

La vacuna contra COVID-19 es **GRATUITA**. No necesita una identificación ni un seguro para recibir la vacuna.

VACUNAS PARA NIÑOS Y JÓVENES

COVID-19 puede enfermar mucho a los niños y jóvenes. Recibir una vacuna contra COVID-19 puede ayudar

a protegerlos de contraer COVID-19. También puede ayudar a proteger a otros familiares.

VACUNAS PARA PERSONAS EMBARAZADAS

COVID-19 puede enfermar mucho a las personas embarazadas. Si está embarazada, amamantando, tratando de quedar embarazada ahora o puede quedar embarazada en el futuro, los CDC recomiendan recibir una vacuna contra COVID-19.

VACUNAS DE REFUERZO

Los niños y adultos de 5 años o más deben recibir una vacuna de refuerzo contra COVID-19. Las vacunas de refuerzo aumentan la protección contra COVID-19 si las recibe en el momento adecuado. **Todas las personas de Colorado mayores de 5 años deben recibir una vacuna de refuerzo.**

Los adultos de 50 años o más, y algunas personas de 12 años o más deben recibir dos vacunas de refuerzo contra COVID-19.

Debe recibir una vacuna de refuerzo cinco meses después de su segunda inyección de la vacuna contra COVID-19 de Pfizer o Moderna. Si recibió la vacuna de Johnson & Johnson, debe recibir una vacuna de refuerzo después de dos meses. No es necesario que reciba el mismo tipo de vacuna que su(s) vacuna(s) inicial(es). La vacuna contra COVID-19 de Novavax no está autorizada actualmente como vacuna de refuerzo.

Si tuvo COVID-19, debe esperar alrededor de tres meses para recibir una vacuna de refuerzo.

Las vacunas de refuerzo son **GRATUITAS**. No necesita una identificación ni un seguro para recibir una vacuna de refuerzo. Asegúrese de traer la tarjeta de

vacunación contra COVID-19 de su niño cuando reciba una vacuna de refuerzo para que pueda tener un registro de que la recibieron.

APRENDA MÁS

- Para obtener la información general más actualizada sobre las vacunas contra COVID-19, visite:
 - [covid19.colorado.gov/vaccine](https://www.covid19.colorado.gov/vaccine)
 - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html)
- Para aprender más sobre las vacunas de refuerzo, visite:
 - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html)
 - [covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility](https://www.covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility)
- Para aprender más sobre las vacunas para personas embarazadas, visite:
 - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html)
- Para obtener recursos sobre COVID-19, visite:
 - [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 (línea telefónica de Colorado para la COVID-19). Llame al **303-389-1687** o al **877-462-2911** para obtener respuestas generales en varios idiomas. Envíe un correo electrónico a cohelpp@rmpdc.org para obtener respuestas generales en inglés. CO-HELP **no puede** recomendar pruebas ni darle resultados de pruebas. No **pueden** brindar asesoramiento médico. No **pueden** 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 contra COVID-19. Llame las 24 horas del día, los siete días de la semana. Las respuestas están disponibles en muchos idiomas.

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



PORTAL DE FARMACIA NUEVA PARA MIEMBROS

Navitus ayuda a administrar su beneficio de farmacia. Tienen un portal que es nuevo y gratuito para los miembros. Inscríbese en ese portal gratuito a:

- Vea su tarjeta de identificación de miembro
- Compare los precios de medicamentos
- Aprenda más sobre medicamentos
- Encuentre farmacias cerca de usted
- ¡Y más!

Regístrate gratis en [memberportal.navitus.com](https://www.memberportal.navitus.com).

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 ayudarlo 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.
- 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 cuidado

- **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.