



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

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



Check your mail, email, and mailbox on **co.gov/PEAK** and take action now. You need to fill out the entire renewal packet, sign it and return it right away. This can help you keep your health care coverage without any gaps.

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.

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

Staying healthy during the holidays
Benefit updates

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

Mantenerse sano durante las fiestas
Noticias de beneficios

coaccess.com |

50 12-134 1223A

Stages

2024 Issue 04

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.



HEALTHY HOLIDAYS

THE HOLIDAY SEASON IS HERE, BRINGING JOY AND POSITIVE THINGS LIKE SPENDING MORE TIME WITH LOVED ONES. BUT IT CAN ALSO HAVE NEGATIVE IMPACTS ON YOUR HEALTH.

MENTAL HEALTH

Mental health is important to your overall health. It is your emotional, psychological, and social well-being. It affects how you think, feel, and act. It also helps determine how you react to stress, relate to others, and make healthy choices. It is just as important as your physical health. Mental health is important at all stages of life.

Studies have shown that the holiday season can affect mental health. One reason is that the holidays can be stressful. Another reason is that there is less sunlight during this time of year. This can make you feel more depressed.

A third reason is that many people feel more alone during the holidays. This is especially true for people who have recently lost a loved one.

coaccess.com |   

Holiday stress may make mental health issues, like anxiety or depression, worse. Here are some tips to help:

- Get enough sleep each night. Most adults need seven to nine hours of sleep each night. Children need anywhere from nine to 16 hours of sleep each night, depending on their age.
- Eat balanced meals. Make sure to eat the nutrients you need, like protein, vitamins, and carbohydrates.
- Relax with a fun activity. Read, go for a walk, or listen to music.
- Write down your thoughts and feelings. Use a journal, computer, or app on your phone to do this.

WHAT TO WATCH FOR

If you notice changes in behavior or mood in yourself or someone you know, this could be a sign of a mental health struggle. Some common signs are:

- Worrying a lot; having a lot of fear or sadness.
- Problems focusing or learning.
- Changes in sleep habits or energy levels.
- Hearing or seeing things that others can't hear or see.
- Feeling confused or worrying that something bad will happen.
- Being more withdrawn than usual.
- Answering texts or phone calls slower than usual.

Talking about mental health can be hard, but you can get help. Call a doctor if you notice any signs that last two or more weeks in yourself or others. You can also talk to a therapist. Or you can call a community mental health office or crisis center.

If you need to talk to someone right away, call Colorado Crisis Services. Their free hotline is available 24 hours a day, seven days a week. Call **844-493-TALK (844-493-8255)** or text TALK to **38255**.

HOW TO HELP OTHERS

- Talk to them. Give them a call or send a text to say hello. Or, if you can, see them in person.
- Let them know that you are there for them. Tell them they matter to you.
- Remind them that the holidays can be hard, but it's OK not to feel OK.

PHYSICAL HEALTH

Physical health is important to your overall health. It is how your body grows, feels, and moves. It is also how you care for your body. Having good physical health can lower your risk of getting sick or hurt. Physical health is vital at all stages of life.

The holiday season can also impact your physical health. The mixture of colder temperatures, getting less exercise and less sleep than usual, and eating less fruits and vegetables than usual can make you more likely to get sick. It can also make you feel unwell in general, even if you don't get a cold or other sickness.

To help stay healthy during the holidays, think about what you eat and drink. Try to eat fruits and vegetables at home before you go to a holiday party where you may want to eat less healthy foods. Make sure to drink plenty of water.

Make sure to get enough sleep. Try to stay active by walking, finding a yoga routine on YouTube, or doing some quick exercises when you only have a few free minutes. If you are spending time with your family this holiday season, make exercise more fun by doing it together.

Another reason the holidays can impact physical health is that many people who need care during this time will wait to get it. It's normal not to want to miss holiday celebrations with family and friends. Still, getting care right away is important if you are having an emergency.

An emergency is when you have a sudden, unexpected health issue that needs immediate care. If you don't get care, you could have a serious injury to your body's functions or organs. Or you could put your health at serious risk. If you are pregnant, your unborn baby's health could be at serious risk, too.

If you're having an emergency, call **911**. Or you can go to the nearest emergency room (ER).



Scan here or call
720-744-6347 to learn more

The COVID-19 public health emergency has ended. This means CHP+ members will go through the renewal process to see if you still qualify for health care coverage. Check your email, mail, and PEAK inbox and take action when you get official messages.



colorado
access



CHP+
Child Health Plan Plus

**DON'T RISK A
GAP
IN YOUR
HEALTH CARE
COVERAGE**



SHARE YOUR OPINION WITH THE CONSUMER ASSESSMENT OF HEALTH CARE PROVIDERS AND SYSTEMS (CAHPS) SURVEY!

The CAHPS survey may be coming in your mail soon. Please fill it out if you get it. We want to hear from you!

WHAT IS IT?

It is a survey that asks what you think about the health care you get. This means care from doctors in our network and support from us. This survey is sent every year in both English and Spanish. It will take less than 20 minutes to fill out.

HOW DOES IT WORK?

A group called DataStat will send the survey to you. They work with the Department of Health Care Policy and Financing (HCPF) and Health Services Advisory Group (HSAG) to do the survey each year. They will send the survey from December 12, 2023 to May 23, 2024.

HCPF is the state agency in charge of Health First Colorado (Colorado's Medicaid program) and CHP+. HSAG is a health care quality group that oversees public health programs.

Your answers will not have your name on them. They will be part of a group of information from others like you.

WHAT QUESTIONS WILL BE ASKED?

They will ask about you and/or your child's health care in the last six months. They want to know information about your doctors, specialists and health plan. We are the health plan for you and/or your child. They will also ask for demographic information about you and/or your child. This means things like age, race, or ethnicity.

HOW DO I FILL IT OUT?

If you get this survey in the mail, it's easy to fill out and return. It even comes with a pre-addressed, postage-paid envelope. All you have to do is fill it out and drop it back in the mail. You can also fill it out online. You may get automated phone calls if you do not do the survey.

HOW ARE THE RESULTS USED?

We use what we learn to help us make your health plan better for you. Your feedback is valuable. It has helped us make our website better. It has also helped us expand access to Health First Colorado and CHP+ providers in your area. If you would like to see the survey results, you can find them online at hcpf.colorado.gov/client-satisfaction-surveys-cahps.



BREAST PUMP BENEFIT

If you have prenatal and postpartum coverage from us, we now also cover breast pumps. Prenatal means before birth. Postpartum means the first 12 months after birth.

Breast pumps were covered only by Women, Infants, and Children (WIC) before. Now they are covered by both us and WIC.

Ask your doctor if you would benefit from using a breast pump.

To get a breast pump from us:

- Ask your doctor for a prescription for a breast pump. They will decide what type of breast pump is right for you. You must have a prescription to get a breast pump from us.
 - If you don't have a doctor, we can help you find one. Call us at **800-511-5010**, Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m. You can also find a doctor online at **coaccess.com**. There is a link to our directory on the homepage of our website.
- The prescription needs to go to a durable medical equipment (DME) provider in our network. They can call or fax them your prescription. You can also bring them a physical copy.
 - Some DME providers can mail the breast pump to your home
- If you are pregnant, you can get a breast pump as early as your 28th week of pregnancy. If you are postpartum, you can get a breast pump at any time. Talk to your doctor to decide what is right for you.
- Breast pumps are covered under the DME benefit. There is a \$2,000 per calendar year (January through December) limit. If your breast pump needs repairs or replacement parts, that will go under this limit.
- If your doctor says you need a stronger or hospital-grade pump, you can rent one. You will still need to get a prescription for this.
 - Hospital-grade pumps will be rented from a hospital in our network, instead of the DME supplier.
 - If you rent a pump, you will need to return it when you don't need it anymore. Talk to your doctor about how long you will need the pump for.

We are here to help! If you have any questions, please call us. Call **800-511-5010**, Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

NEED TO KNOW COVID-19

Fever, cough, and shortness of breath are some symptoms of COVID-19. Read more about COVID-19 symptoms at [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html). If you think you have symptoms of COVID-19, please call your doctor. They can help you decide if you need to get a test. Getting tested can help slow the spread of COVID-19.

LONG COVID

Long COVID is new, returning, or ongoing health problems after having COVID-19. Most people with COVID-19 get better in a few days to a few weeks after infection. Long COVID can first be found at least four weeks after infection.

Anyone who had COVID-19 can get long COVID.

Most people with long COVID had symptoms days after first learning they had COVID-19. But some people who later had long COVID did not know when they had COVID-19. There is no test for long COVID.

It is also not just one illness. If you think you have long COVID, talk to your doctor.

VACCINES

The CDC encourages everyone 6 months and older to get a COVID-19 vaccine. This will help give the highest level of protection against COVID-19.

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

Find a vaccine clinic near you:

- Go to [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) or call them at **800-232-0233**
- Text your ZIP code to **438829**

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

VACCINES FOR CHILDREN AND TEENS

COVID-19 can make children and teens very sick. Getting a COVID-19 vaccine at the right time can help

protect them from getting COVID-19. It can also help protect other family members.

VACCINES FOR PREGNANT PEOPLE

COVID-19 can also 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 that you get a COVID-19 vaccine.

LEARN MORE

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 you can find a doctor online at coaccess.com. There is a link to our directory on the homepage of our website.

You can also go to:

covid19.colorado.gov/vaccine
cdc.gov/coronavirus/2019-ncov

To learn more about vaccines for pregnant people, go to:
cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html
cdphe.colorado.gov/covid-19/vaccine-faq#pregnancy

For COVID-19 resources, go to:
healthfirstcolorado.com/covid/coaccess.com/covid19
cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

Call **CO-HELP** (Colorado's call line for COVID-19). Call **877-462-2911** for general answers in multiple languages. CO-HELP **cannot** recommend testing or give you testing results. They **cannot** give medical advice. They **cannot** help with prescriptions.

RESPIRATORY SYNCYTIAL VIRUS (RSV)

RSV is a contagious respiratory virus. It usually causes mild, cold-like symptoms, but it can sometimes be serious. Most people who get RSV will feel better in a week or two. RSV is very common. Most children will get RSV by their second birthday.

RSV symptoms usually show up within four to six days of getting infected. RSV symptoms usually are:

- Runny nose
- Lower appetite than usual
- Coughing
- Sneezing
- Fever
- Wheezing

Symptoms don't usually appear all at once. Very young children with RSV may only have symptoms of:

- Irritability
- Lower activity than usual
- Breathing problems

Call your doctor if you or your child:

- Have trouble breathing.
- Cannot drink enough fluids.
- Have symptoms that are getting worse.

Most RSV infections will go away on their own in a



week or two. But some people are more likely to get very sick from RSV. This includes adults age 60 and older, pregnant people, and young children.

People who have RSV are typically contagious for three to eight days. They may be contagious before they show symptoms. Some infants and people with weakened immune systems can keep spreading RSV for as long as four weeks, even if they aren't showing symptoms anymore.

PREVENTION

The best way to prevent RSV is different for everyone. People over age 60 and pregnant people should talk to their doctor about the RSV vaccine. Babies in their first year of life may need to get monoclonal antibodies.

Talk to your doctor about the best method for you. Go to cdc.gov/vaccines/vpd/rsv/index.html to read more about this.

GENDER-AFFIRMING CARE BENEFITS

CHP+ has expanded gender-affirming care benefits. This matches Health First Colorado's coverage. There are restrictions for this type of care. If you have any questions, please call us at **303-751-9021** or **888-214-1101** (toll-free).



PHARMACY MEMBER PORTAL

Navitus helps manage pharmacy benefits for you or your child. They have a free member portal. Sign up now so you can:

- See your or your child's member ID card
- Compare medication prices
- Learn more about medication
- Find pharmacies near you

Sign up for free at memberportal.navitus.com



DÍAS FESTIVOS SALUDABLES

LLEGAN LAS ÉPOCAS FESTIVAS, QUE TRAEN ALEGRÍA Y COSAS POSITIVAS COMO PASAR MÁS TIEMPO CON LOS SERES QUERIDOS. PERO TAMBIÉN PUEDE TENER EFECTOS NEGATIVOS EN SU SALUD.

SALUD MENTAL

La salud mental es importante para su salud en general. Es su bienestar emocional, psicológico y social. Afecta su forma de pensar, sentir y actuar. También contribuye a determinar cómo reacciona ante el estrés, cómo se relaciona con los demás y cómo toma decisiones saludables. Es tan importante como la salud física. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida.

Los estudios han demostrado que las temporadas festivas pueden afectar a la salud mental. Una de las razones es que las épocas festivas pueden ser estresantes. Otra razón es que hay menos luz solar durante esta época del año. Esto puede hacer que se sienta más deprimido.

Una tercera razón es que muchas personas se sienten más solas durante las fiestas. Esto es especialmente cierto para

las personas que han perdido recientemente a un ser querido.

El estrés de la época festiva puede empeorar los problemas de salud mental, como la ansiedad o la depresión. Aquí hay algunos consejos para ayudarle:

- Duerma lo suficiente cada noche. La mayoría de los adultos necesitan dormir entre siete y nueve horas cada noche. Los niños necesitan entre nueve y 16 horas de sueño cada noche, dependiendo de su edad.
- Coma de forma equilibrada. Asegúrese de consumir los nutrientes que necesita, como proteínas, vitaminas y carbohidratos.
- Relájese con una actividad divertida. Lea, dé un paseo o escuche música.
- Escriba sus pensamientos y sentimientos. Use un diario, una computadora o una aplicación en su teléfono para hacerlo.

coaccess.com |   

A QUÉ PRESTAR ATENCIÓN

Si nota cambios en su comportamiento o estado de ánimo o en el de alguien que conoce, podría ser un signo de un problema de salud mental. Algunos signos comunes son:

- Preocuparse mucho; tener mucho miedo o tristeza.
- Problemas de concentración o aprendizaje.
- Cambios en los hábitos de sueño o en los niveles de energía.
- Oír o ver cosas que los demás no pueden oír o ver.
- Sentirse confuso o temer que ocurra algo malo.
- Estar más distante de lo normal.
- Contestar a mensajes de texto o llamadas telefónicas con más lentitud de lo habitual.

Hablar de salud mental puede ser difícil, pero se puede obtener ayuda. Llame al médico si observa cualquier signo que dure dos o más semanas en usted o en otras personas. También puede hablar con un terapeuta. O puede llamar a una oficina comunitaria de salud mental o a un centro de crisis.

Si necesita hablar con alguien inmediatamente, llame a Colorado Crisis Services. Su línea telefónica gratuita está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llame al **844-493-TALK (844-493-8255)** o envíe un mensaje de texto TALK al **38255**.

CÓMO AYUDAR A LOS DEMÁS

- Hable con ellos. Llámelos o envíeles un mensaje de texto para saludarles. O, si puede, véalos en persona.
- Dígales que cuenta con usted. Dígales que le importan.
- Recuérdeles que las vacaciones pueden ser duras, pero está bien si no se sienten bien.

SALUD FÍSICA

La salud física es importante para la salud general. Es la forma en que su cuerpo crece, se siente y se mueve. También es la forma en que cuida de su cuerpo. Tener

una buena salud física puede bajar el riesgo de enfermarse o lesionarse. La salud física es vital en todas las etapas de la vida.

Las épocas festivas también pueden afectar a la salud física. La mezcla de temperaturas más frías, hacer menos ejercicio y dormir menos de lo habitual, y comer menos fruta y verdura de lo habitual puede aumentar las probabilidades de enfermarse. También puede hacer que se sienta mal en general, aunque no se resfríe ni se enferme.

Para mantenerse sano durante las fiestas, piense en lo que come y bebe. Intente comer fruta y verdura en casa antes de ir a una fiesta en la que le apetezca comer alimentos menos saludables. Asegúrese de beber mucha agua.

Asegúrese de dormir lo suficiente. Intente mantenerse activo caminando, buscando una rutina de yoga en YouTube o haciendo algunos ejercicios rápidos cuando sólo tenga unos minutos libres. Si va a pasar tiempo con su familia estas fechas, haga que el ejercicio sea más divertido haciéndolo juntos.

Otra razón por la que las festividades pueden afectar a la salud física es que muchas personas que necesitan atención durante estas fechas esperarán para recibirla. Es normal no querer perderse las celebraciones navideñas con la familia y los amigos. Aun así, es importante recibir atención de inmediato si tiene una emergencia.

Una emergencia es un problema de salud repentino e inesperado que requiere atención inmediata. Si no recibe atención, podría sufrir lesiones graves en las funciones u órganos de su cuerpo. O podría poner en grave peligro su salud. Si está embarazada, la salud del feto también puede correr grave peligro.

Si tiene una emergencia, llame al **911**. O acuda a la sala de emergencia más cercana.



Escanear aquí o llame al **720-744-6347** para obtener más información

La emergencia de salud pública del COVID-19 ha terminado. Esto significa que los miembros de Health First Colorado y CHP+ pasarán por el proceso de renovación para ver si aún califican para la cobertura de salud. Revise su correo electrónico, correo postal y buzón de correo PEAK y dé los pasos necesarios cuando reciba mensajes oficiales.



colorado
access



HCPF

CHP+
Child Health Plan Plus

**NO SE ARRIESGUE
A TENER UNA
BRECHA
EN SU COBERTURA
DE SALUD**



COMPARTA SU OPINIÓN CON LA ENCUESTA DE EVALUACIÓN DEL CONSUMIDOR SOBRE PROVEEDORES Y SISTEMAS DE ATENCIÓN DE SALUD (CAHPS)

La encuesta CAHPS le llegará pronto por correo. Si la recibe, por favor, rellénela. Nos gustaría oír de usted.

¿QUÉ ES?

Es una encuesta en la que se le pregunta qué opina sobre la atención de salud que recibe. Esta significa la atención de los médicos de nuestra red y nuestro apoyo. Esta encuesta se envía todos los años tanto en inglés como en español. Tardará menos de 20 minutos en rellenarla.

¿CÓMO FUNCIONA?

Un grupo llamado DataStat le enviará la encuesta. Ellos trabajan con el Department of Health Care Policy and Financing (HCPF) y el Health Services Advisory Group (HSAG) para hacer la encuesta cada año. Enviarán la encuesta del 12 de diciembre de 2023 al 23 de mayo de 2024.

HCPF es la agencia estatal a cargo de Health First Colorado y CHP+. HSAG es un grupo de calidad de atención médica que supervisa los programas de salud pública.

Sus respuestas no llevarán su nombre. Formarán parte de un grupo de información de otras personas como usted.

¿QUÉ PREGUNTAS SE HARÁN?

Le preguntarán sobre su asistencia sanitaria y/o la de su niño en los últimos seis meses. Quieren saber información sobre sus médicos, especialistas y plan de salud. Nosotros somos su plan de salud y/o el de su niño. También le pedirán información demográfica sobre usted y/o su niño. Es decir, datos como la edad, la nacionalidad o el origen étnico.

¿CÓMO SE RELLENA?

Si recibe esta encuesta por correo, es fácil de rellenar y devolver. Incluso incluye un sobre con la dirección y el remite postal prepagados. Lo único que tiene que hacer es rellenarla y devolverla por correo. También puede rellenarlo en línea. Es posible que reciba llamadas telefónicas automáticas si no realiza la encuesta.

¿CÓMO SE USAN LOS RESULTADOS?

Usamos lo que aprendemos para ayudarnos a mejorar su plan de salud. Sus comentarios son muy valiosos. Nos han ayudado a mejorar nuestro sitio web. También nos ha ayudado a ampliar el acceso a los proveedores de Health First Colorado y de CHP+ en su área. Si desea ver los resultados de la encuesta, puede encontrarlos en línea en hcpf.colorado.gov/client-satisfaction-surveys-cahps.



BENEFICIO DEL BOMBEADOR DE LECHE MATERNA

Si tenía cobertura prenatal y posparto de nosotros, ahora también cubrimos los bombeadores de leche materna. Prenatal significa antes del nacimiento. Posparto significa los 12 meses después del parto.

Antes, los bombeadores de leche sólo estaban cubiertos por Women, Infants, and Children (WIC). Ahora los cubrimos tanto nosotros como WIC.

Pregunte a su médico si le convendría usar un bombeador de leche.

Para obtener un bombeador de leche de nosotros:

- Pida a su médico que le recete un bombeador de leche. Ellos decidirán qué tipo de bombeador de leche es el adecuado para usted. Para obtener un bombeador de leche de nosotros, debe tener una receta médica.
 - Si no tiene médico, podemos ayudarle a encontrar uno. Llámenos al **800-511-5010**, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. También puede encontrar un médico en línea en coaccess.com. Hay un enlace a nuestro directorio en la página principal de nuestro sitio web.
- La receta tiene que ir a un proveedor de equipo médico duradero (DME) de nuestra red. Pueden llamarles o enviarles por fax su receta. También puede llevarles una copia en papel.
 - Algunos proveedores de equipos médicos duraderos pueden enviarle el bombeador de leche a domicilio.
- Si está embarazada, puede obtener un bombeador de leche a partir de la semana 28 de embarazo. Si ha dado a luz, puede obtener un bombeador de leche en cualquier momento. Hable con su médico para decidir qué es lo mejor para usted.
- Los bombeadores de leche están cubiertos por la cobertura de equipos médicos duraderos. Existe un límite de \$2.000 por año calendario (de enero a diciembre). Si su bombeador de leche necesita reparaciones o piezas de recambio, no se le aplicará este límite.
- Si su médico le dice que necesita un bombeador más potente o de uso hospitalario, puede alquilar uno. Para ello, deberá obtener una receta médica.
 - Las unidades de bombeo de uso hospitalario se alquilarán en un hospital de nuestra red, en lugar de al proveedor de equipos médicos duraderos.
 - Si alquila una de estas unidades, deberá devolverla cuando ya no la necesite. Hable con su médico sobre cuánto tiempo necesitará el bombeador.

Estamos aquí para ayudarle. Si tiene alguna pregunta, llámenos. Llame al **800-511-5010**, de lunes a viernes de 8:00 a 5:00 p.m.

NECESITA SABER COVID-19

Fiebre, tos y dificultad para respirar son algunos de los síntomas de COVID-19. Lea más sobre los síntomas de COVID-19 en cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html. Si cree que tiene síntomas de COVID-19, llame a su médico. Ellos pueden ayudarle a decidir si necesita hacerse una prueba. Hacerse la prueba puede ayudar a frenar la propagación del COVID-19.

COVID LARGO

COVID largo es un problema de salud nuevo, recurrente o continuo después de tener COVID-19. La mayoría de las personas con COVID-19 mejoran entre unos días y unas semanas después de la infección. El COVID largo puede detectarse por primera vez al menos cuatro semanas después de la infección.

Cualquiera que haya tenido COVID-19 puede contraer COVID largo. La mayoría de las personas con COVID largo tuvieron síntomas días después de enterarse por primera vez de que tenían COVID-19. Pero algunas personas que más tarde tuvieron COVID largo no supieron cuándo tuvieron COVID-19. No existe ninguna prueba para detectar el COVID largo.

Tampoco se trata de una sola enfermedad. Si cree que tiene COVID largo, hable con su médico.

VACUNAS

El CDC aconseja a todas las personas a partir de los 6 meses de edad que se vacunen contra COVID-19. Esto ayudará a dar el mayor nivel de protección contra COVID-19.

¿Aún necesita vacunarse contra COVID-19?

Encuentre una clínica de vacunas cerca de usted:

- Vaya a vaccines.gov o llámenos al **800-232-0233**
- Envía un mensaje de texto con su código postal al **438829**

La vacuna COVID-19 es **gratuita**. No necesita identificación ni seguro médico para vacunarse.

VACUNAS PARA NIÑOS Y JOVENES

COVID-19 puede enfermar gravemente a niños y jóvenes. Vacunarse contra COVID-19 en el momento adecuado

puede ayudar a protegerlos de contraer COVID-19. También puede ayudar a proteger a otros miembros de la familia.

VACUNAS PARA PERSONAS EMBARAZADAS

COVID-19 también puede enfermar gravemente a las personas en estado de embarazo. Si tiene un embarazo, está en periodo de lactancia, está intentando un embarazo ahora o podría quedarse en el futuro, el CDC recomienda que se vacune contra COVID-19.

MÁS INFORMACIÓN

Hable con su médico para obtener más información sobre las vacunas. Si no tiene médico, podemos ayudarle 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. Hay un enlace a nuestro directorio en la página principal de nuestro sitio web.

También puede ir a:
covid19.colorado.gov/vaccine
cdc.gov/coronavirus/2019-ncov

Para obtener más información sobre las vacunas para personas en estado de embarazo, vaya al:
cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html
cdphe.colorado.gov/covid-19/vaccine-faq#pregnancy

Para obtener recursos sobre COVID-19, vaya al:
healthfirstcolorado.com/covid/coaccess.com/covid19
cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/

Llame a **CO-HELP** (la línea telefónica de Colorado para COVID-19). Llame al **877-462-2911** para obtener respuestas generales en varios idiomas. **CO-HELP no puede** recomendar pruebas ni darle los resultados de las pruebas. **No puede** dar consejos médicos. **No puede** ayudar con las recetas.

VIRUS RESPIRATORIO SINCITAL (VRS)

El VRS es un virus respiratorio contagioso. Suele causar síntomas leves parecidos a los del resfriado, pero a veces puede ser grave. La mayoría de las personas que contraen el VRS se sentirán mejor en una o dos semanas. El VRS es muy frecuente. La mayoría de los niños lo contraen antes de cumplir dos años.

Los síntomas del VRS suelen aparecer entre cuatro y seis días después de contraer la infección. Los síntomas del VRS suelen ser:

- Goteo nasal
- Menos apetito de lo habitual
- Tos
- Estornudos
- Fiebre
- Sibilancias

Los síntomas no suelen aparecer todos a la vez. Los niños muy pequeños con VRS pueden presentar sólo síntomas de:

- Irritabilidad
- Menor actividad de lo habitual
- Problemas respiratorios

Llame al médico si usted o su niño:

- Tienen problemas para respirar.
- No puede beber suficiente líquido.
- Los síntomas empeoran.

La mayoría de las infecciones por VRS desaparecen por sí



solas en una o dos semanas. Pero algunas personas tienen más probabilidades de enfermar de gravedad por el VRS. Entre ellas se encuentran los adultos mayores de 60 años, las personas embarazadas y los niños pequeños.

Las personas infectadas por el VRS suelen ser contagiosas entre tres y ocho días. Pueden contagiar antes de presentar síntomas. Algunos niños y personas con sistemas inmunitarios debilitados pueden seguir contagiando el VRS hasta cuatro semanas, aunque ya no muestren síntomas.

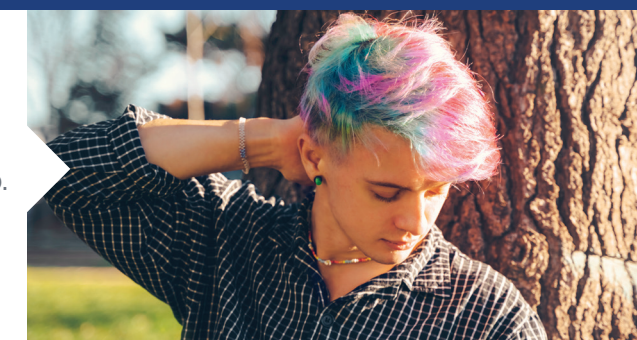
PREVENCIÓN

La mejor forma de prevenir el VRS es diferente para cada persona. Las personas mayores de 60 años y las personas en estado de embarazo deben hablar con su médico sobre la vacuna contra el VRS. Los bebés en su primer año de vida pueden necesitar anticuerpos monoclonales.

Hable con su médico sobre el mejor método para usted. Visite cdc.gov/vaccines/vpd/rsv/index.html para obtener más información.

BENEFICIOS DE ATENCIÓN DE AFIRMACIÓN DE GÉNERO

CHP+ ha ampliado beneficios de atención para afirmación de género. Esto corresponde con la cobertura de Health First Colorado. Hay restricciones para este tipo de atención. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **303-751-9021** o **888-214-1101** (llamada gratuita).



PORTAL DE FARMACIA PARA MIEMBROS

Navitus le ayuda a manejar los beneficios de farmacia para usted o su niño. Tienen un portal gratuito para miembros. Regístrese ahora para poder:

- Ver las tarjetas de identificación del miembro para usted o su niño
- Comparar los precios de medicamentos
- Obtener más información sobre medicamentos
- Encontrar farmacias cercanas

Regístrese gratis en memberportal.navitus.com.



RESOURCES

CONNECT WITH US

Do you follow us on social media? We share things like health tips, food resources, and details about your benefits. Find us on Facebook, X (formerly Twitter), and YouTube.

DO YOU NEED HELP?

We are not taking in-person or walk-in appointments at this time. 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 doctors are located near you.
- The languages the doctor speaks (other than English).
- Which doctors 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 or CHP+. Or if you are the family member or caregiver or someone who does.
- Are comfortable being the voice of groups that you represent. Or if you can speak 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 many rights, like:

- Choose any 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 Team

- **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 Team

- **877-276-5184**

Colorado Crisis Services

- Call them at **844-493-8255**
- Or text **TALK** to **8255**

RECURSOS

CONÉCTASE CON NOSOTROS

¿Nos sigue en las redes sociales? Compartimos cosas como consejos de salud, recursos alimentarios y detalles sobre sus beneficios. Encuéntranos en Facebook, Twitter y YouTube.

¿NECESITA AYUDA?

En este momento no aceptamos consultas en persona ni sin cita previa. Pero podemos ayudarle si lo necesita. Llámenos al **800-511-5010** o envíenos un correo electrónico a **customer.service@coaccess.com**.

APRENDA SOBRE SUS BENEFICIOS

Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios, ¿sabe dónde encontrar la respuesta? Encuentre su manual del miembro en **coaccess.com/members/chp/benefits** o llámenos al **800-511-5010**.

BUSCAR UN MÉDICO

¿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 indicarle:

- Qué médicos se encuentran cerca de usted.
- Los idiomas que habla el médico (aparte del inglés).
- Qué médicos aceptan nuevos pacientes. Llámelos para asegurarse.

RECLAMACIONES Y RECURSOS

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:

- Puede participar en reuniones programadas regularmente.
- Recibe beneficios y servicios de Health First Colorado o CHP+. O si es familiar o cuidador de alguien que lo tiene.
- Se siente cómodo siendo la voz de los grupos que representa. O si puede hablar en nombre de su comunidad.
- Puede compartir sus ideas sobre cómo podemos mejorar aspectos como la salud, el acceso a la atención y el costo.
- Está dispuesto a establecer contactos 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. Asegúrese de conocerlos.

Tiene muchos derechos, como:

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

Para leer todos sus derechos, por favor vaya al **coaccess.com/members/services/rights**.

INFORMACIÓN DE CONTACTO IMPORTANTE

Nuestro equipo de atención al cliente

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

Nuestro Equipo de Coordinación de Cuidados

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

Nuestra línea de quejas y apelaciones

- **877-276-5184**

Colorado Crisis Services

- Llámelos al **844-493-8255**
- envíe un mensaje de texto **TALK** al **8255**