



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

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

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.

#### COVID-19 AWARENESS

For the latest information on COVID-19 in Colorado, visit [coaccess.com/covid19](http://coaccess.com/covid19).



#### INFORMACIÓN SOBRE COVID-19

Para ver la información más reciente sobre COVID-19 en Colorado, vaya al [coaccess.com/covid19](http://coaccess.com/covid19).

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.

Revise su correo, correo electrónico y buzón en **co.gov/peak** y actúe ahora. Debe llenar todo el paquete de renovación, firmarlo y devolverlo de inmediato. Esto puede ayudarle a mantener su cobertura de salud sin interrupciones.



4th Quarter 2023



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

*\*Colorado Access is the regional organization for those with Health First Colorado (Colorado's Medicaid program) who go to primary care doctors in Adams, Arapahoe, Denver, Douglas, and Elbert counties.*

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

*\* Colorado Access es la organización regional para quienes tienen Health First Colorado (el programa Medicaid de Colorado) y acuden a médicos de atención primaria en los condados de Adams, Arapahoe, Denver, Douglas y Elbert.*



# HEALTHY HOLIDAYS

The holiday season can bring joy. It can also bring positive things, like spending more time with family. But it can also have negative impacts after it ends.

## MENTAL HEALTH

Behavioral health (mental health) is vital 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 vital at all stages of life.

Studies have shown that the holiday season impacts 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 more likely to feel 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.

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

- Get enough sleep each night. Most adults need seven to nine hours of sleep each night.
- 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 concentrating.
- 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 behavioral 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 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 vital 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, watch 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. If you drink alcohol, try to have no more than two drinks. Drink water in between each alcoholic drink.

Make sure to get enough sleep. For most adults, this means seven to nine hours of sleep each night. Try to stay active. If you have an exercise

routine and can't stick to it, that's OK. You can still 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 hurt 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).

# 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](https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/rsv/index) to read more about this.

## 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](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms). 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 the COVID-19 vaccine?

Find a vaccine clinic near you:

- Go to [vaccines.gov](https://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](https://coaccess.com). There is a link to our directory on the homepage of our website.

You can also go to:

- [covid19.colorado.gov/vaccine](https://covid19.colorado.gov/vaccine)
- [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)

To learn more about vaccines for pregnant people, go to:

- [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html)
- [cdphe.colorado.gov/covid-19/vaccine-faq#pregnancy](https://cdphe.colorado.gov/covid-19/vaccine-faq#pregnancy)

For COVID-19 resources, go to:

- [healthfirstcolorado.com/covid/](https://healthfirstcolorado.com/covid/)
- [coaccess.com/covid19](https://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 **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.





# 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.

## 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](mailto: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/care](http://coaccess.com/members/care) 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](http://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 doctor speaks (other than English).
- Which doctors are accepting new patients. Call them to make sure.

We also have care coordination services. Our care coordinators are trained experts who understand many health issues. They can help you:

- Understand your benefits.
- Get the behavioral or physical health care services you need.
- Coordinate communication between your different doctors.
- Get home after a hospital stay. This means things like understanding discharge instructions, getting referrals, making a care plan, scheduling follow-up appointments, and more.

Call us today and find out more ways our care coordinators can help you! Call us at **866-833-5717**. We are here for you Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m. You can also email us at [resource&referral@coaccess.com](mailto:resource&referral@coaccess.com).

## Know Your Rights and Responsibilities

Did you know that you have the right to ask for and get copies of your medical records? That's just one of your many rights as a member. Read more about your rights and responsibilities at [coaccess.com/members/services/rights](http://coaccess.com/members/services/rights).

## Advance Directives

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

## 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](http://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.
- Live in Adams, Arapahoe, Douglas, Elbert, or Denver county.
- 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](http://coaccess.com/getinvolved). If you have any questions, contact us at [getinvolved@coaccess.com](mailto:getinvolved@coaccess.com). Your feedback helps improve our services!

## Important Contact Information

Our Customer Service

- **800-511-5010**
- [customer.service@coaccess.com](mailto: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](mailto: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**

## Colorado Crisis Services

- Call **844-493-8255**
- Text TALK to **38255**
- Counselors are available 24 hours a day, seven days a week.

## National Domestic Violence Hotline

- Call **800-799-7233**
- Text LOVEIS to **22522**
- Visit [thehotline.org](http://thehotline.org)

## Nurse Advice Line

- Call **800-283-3221**
- Nurses are available 24 hours a day, seven days a week to give free medical information and advice.



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

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



# DON'T RISK A **GAP** IN YOUR MEDICAID COVERAGE



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 Medicaid. Revise su correo electrónico, correo postal y buzón de correo PEAK y dé los pasos necesarios cuando reciba mensajes oficiales.



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

## 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 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 Child Health Plan Plus (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](http://hcpf.colorado.gov/client-satisfaction-surveys-cahps).

## 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 llenarla.

### ¿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. Envían 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 llenar y devolver. Incluso incluye un sobre con la dirección y el remite postal prepagados. Lo único que tiene que hacer es llenarla y devolverla por correo. También puede llenarlo 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](http://hcpf.colorado.gov/client-satisfaction-surveys-cahps).

# FIESTAS SALUDABLES

La temporada de fiestas puede traer alegría. También puede traer cosas positivas, como pasar más tiempo con la familia. Pero también puede tener impactos negativos al final.

## SALUD MENTAL

La salud conductual (salud mental) es vital para su salud general. Es su bienestar emocional, psicológico y social. Afecta su forma de pensar, sentir y actuar. También ayuda 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 vital en todas las etapas de la vida.

Los estudios han demostrado que la temporada de fiestas feriadas afecta a la salud mental. Una de las razones es que las fiestas pueden ser estresantes. Otra razón es que hay menos luz solar durante esta época del año. Esto puede hacer que sea más probable sentir depresión.

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 durante las fiestas puede empeorar los problemas de salud mental, como la ansiedad o la depresión. Aquí hay algunos consejos para aliviar el estrés:

- Duerma lo suficiente cada noche. La mayoría de los adultos necesitan dormir entre siete y nueve horas cada noche.
- 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 o una aplicación en su teléfono para hacerlo.

### 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 para enfocar o concentrarse.
- Cambios en los hábitos de dormir o en los niveles de energía.
- Oír o ver cosas que los demás no pueden oír o ver.
- Sentirse preocupado o confuso ante la posibilidad de que ocurra algo malo.
- Estar más retraído de lo habitual.
- Responder a los mensajes de texto o a las llamadas telefónicas más lento de lo habitual.

Hablar de salud de comportamiento puede ser difícil, pero es posible obtener ayuda. Llame a un 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 saludarlos. O, si puede, visítelos en persona.

- Hágales saber que cuentan con usted. Dígales que le importan.
- Recuérdelos que las épocas festivas pueden ser duras, pero que está bien no sentirse bien.

## SALUD FÍSICA

La salud física es vital para la salud general. Es la forma en que el cuerpo crece, se siente y se mueve. También es la forma en que cuida de su cuerpo. Tener una buena salud física puede reducir el riesgo de enfermar o lesionarse. La salud física es vital en todas las etapas de la vida.

Las fiestas navideñas 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 saludable durante las fiestas, vigile 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. Si consume alcohol, intente no tomar más de dos bebidas. Beba agua entre cada bebida alcohólica.

Asegúrese de dormir lo suficiente. Para la mayoría de los adultos, esto significa de siete a nueve horas de dormir cada noche. Intente mantenerse activo. Si tiene una rutina de ejercicios y no puede cumplirla, no hay problema. Puede mantenerse activo caminando, buscando una rutina de yoga en YouTube o haciendo algunos ejercicios rápidos cuando sólo tenga unos minutos libres. Si pasa tiempo con su familia estas fiestas, haga que el ejercicio sea más divertido haciéndolo juntos.

Otra razón por la que las fiestas pueden afectar negativamente a la salud física es que muchas personas que necesitan cuidados durante estas fechas esperarán a recibirlos. 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 bebé también puede correr grave peligro.

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

# VIRUS RESPIRATORIO SINCICIAL (VRS)

El VRS es un virus respiratorio contagioso.

Generalmente causa síntomas leves, parecidos a los de un resfriado, pero a veces puede ser grave. La mayoría de las personas que contraen VRS se sentirán mejor en una semana o dos. El VRS es muy común. La mayoría de los niños contraerán el VRS antes de su segundo cumpleaños.

Los síntomas de VRS suelen aparecer entre cuatro y seis días después de infectarse. Síntomas de VRS suelen ser:

- Nariz que moquea
- Menor apetito de lo habitual
- Tos
- Estornudo
- Fiebre
- Sibilancia

Los síntomas no suelen aparecer todos a la vez. Es posible que niños muy jóvenes con VRS sólo presenten síntomas de:

- Irritabilidad
- Menor actividad de lo habitual
- Problemas respiratorios

## Llame a su médico si usted o su niño:

- Tiene problemas respirar.
- No puede beber fluidos suficientes.
- Tiene síntomas que se empeoran.

La mayoría de las infecciones de VRS desaparecerán por sí solas en una semana o dos. Pero algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente de VRS. Esto incluye adultos mayores de 60 años, personas embarazadas y niños pequeños.

Las personas que tienen VRS suelen ser contagiosas durante tres a ocho días. Pueden ser contagiosas antes de mostrar síntomas. Algunos infantes y personas con sistemas inmunitarios debilitados pueden seguir transmitiendo el VRS hasta por cuatro semanas, incluso si ya no muestran síntomas.

## PREVENCIÓN

La mejor manera de prevenir VRS es diferente para todos. Las personas mayores de 60 años y personas embarazadas deben hablar con su médico sobre la vacuna contra VRS. Es posible que los bebés en su primer año de vida necesiten recibir anticuerpos monoclonales.

Hable con su médico sobre el método mejor para usted. Vaya a [cdc.gov/vaccines/vpd/VRS/index](https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/VRS/index) para leer más sobre esto.

## 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](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms). Si cree que tiene síntomas de COVID-19, por favor llame a su médico. Le puede ayudar decidir si necesita hacerse una prueba. Hacerse la prueba puede ayudar en frenar la propagación de COVID-19.

## COVID persistente

COVID persistente es problemas de salud nuevos, recurrentes o continuos después de tener COVID-19. La mayoría de las personas con COVID-19 mejoran entre unos días y unas semanas después de infección. COVID persistente se puede detectar por primera vez al menos cuatro semanas después de infección.

Cualquiera que haya tenido COVID-19 puede tener COVID persistente.

La mayoría de las personas con COVID persistente presentaron síntomas días después de saber por primera vez que tenía COVID-19. Pero algunas personas que luego tuvieron COVID persistente no lo sabían cuando tenía COVID-19. No existe una prueba para COVID persistente.

Tampoco es sólo una enfermedad. Si cree que tiene COVID persistente, hable con su médico.

## VACUNAS

Los CDC incentivan a todas las personas mayores de 6 meses a recibir la vacuna COVID-19. Esto ayudará a dar el más alto nivel de protección contra COVID-19.

### ¿Aún necesita recibir la vacuna COVID-19?

Encuentre una clínica de vacuna cerca de usted:

- Vaya a [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) o llámelos al 800-232-0233
- Textee su código postal al 438829

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

### Vacunas para niños y jóvenes

COVID-19 puede enfermar gravemente a niños y jóvenes. Recibir la vacuna 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 personas embarazadas. Si está embarazada, amamantando, intenta quedar embarazada ahora o puede quedar embarazada en el futuro, los CDC recomiendan que se vacune contra COVID-19.

## APRENDA MÁS

Hable con su médico para aprender más sobre las vacunas. Si no tiene un médico, le podemos ayudar a encontrar uno. Llámenos a 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://coaccess.com). Hay un enlace a nuestro directorio en la página principal de nuestro sitio web.

También, puede ir a:

- [covid19.colorado.gov/vaccine](https://covid19.colorado.gov/vaccine)
- [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)

Para aprender más sobre vacunas para personas embarazadas, vaya a:

- [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html)
- [cdphe.colorado.gov/covid-19/vaccine-faq#pregnancy](https://cdphe.colorado.gov/covid-19/vaccine-faq#pregnancy)

Para recursos sobre COVID-19, vaya a:

- [healthfirstcolorado.com/covid/](https://healthfirstcolorado.com/covid/)
- [coaccess.com/covid19](https://coaccess.com/covid19)
- [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/)

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





# RECURSOS

## Conéctese con nosotros

¿Ya nos sigue en las redes sociales? Compartimos cosas como dónde obtener una vacuna o dosis adicional contra COVID-19, recursos alimentarios, detalles sobre sus beneficios y más. Encuéntrenos en Facebook, Twitter y YouTube.

## ¿Necesita ayuda?

Actualmente, no aceptamos citas en persona ni sin cita previa. Pero podemos ayudarle si lo necesita. Llámenos a **800-511-5010** o envíenos un correo electrónico a [customer.service@coaccess.com](mailto:customer.service@coaccess.com).

## Conozca sus beneficios

Cuando tiene una pregunta sobre sus beneficios, ¿sabe dónde obtener respuestas? Encuentra su manual para miembros en [coaccess.com/members/care](http://coaccess.com/members/care) o llámenos a **800-511-5010**.

## Encuentre un médico

¿Sabía que le podemos ayudar a encontrar un médico cuando necesite uno? Llámenos a **866-833-5717**. O puede encontrar uno en línea en [coaccess.com](http://coaccess.com). Hay un enlace a nuestro directorio en la página principal de nuestro sitio web. Esta herramienta también le puede decir:

- Cuáles médicos están ubicados cerca de usted.
- Los idiomas que habla el médico (aparte del inglés).
- Cuáles médicos están aceptando pacientes nuevos. Llámelos para asegurarse.

También ofrecemos servicios de coordinación de cuidado. Nuestros coordinadores de cuidado son

expertos entrenados quienes entienden muchos problemas de salud. Ellos le pueden ayudar a:

- Entender sus beneficios.
- Recibir los servicios de atención de salud conductual o física que necesita.
- Coordinar comunicaciones entre sus médicos diferentes.
- Regresar al hogar después de una estancia en el hospital. Esto significa cosas como comprender las instrucciones de alta, obtener remisiones, hacer un plan de atención, programar citas de seguimiento y más.

Llámenos hoy y aprenda más maneras en como nuestros coordinadores de atención le pueden ayudar! Llámenos a **866-833-5717**. Estamos aquí para usted de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. También puede enviarnos un correo electrónico a [resource&referral@coaccess.com](mailto:resource&referral@coaccess.com).

## Conozca sus derechos y responsabilidades

¿Sabía que tiene derecho a solicitar y obtener copias de sus registros médicos? Esto es sólo uno de sus muchos derechos como miembro. Lea más sobre sus derechos y responsabilidades en [coaccess.com/members/services/rights](http://coaccess.com/members/services/rights).

## Directivas avanzadas

La ley de Colorado dice que tiene derecho a elegir tratamiento médico. Puede hablar por sí mismo si tiene la capacidad. O puede elegir a alguien para tomar la decisión por usted. Aprenda más en [coaccess.com/members/services](http://coaccess.com/members/services).

## Reclamos y apelaciones

Queremos asegurar que recibe la mejor atención como posible. Pero cuando cosas no tienen razón, tiene derecho a quejarse. Aprenda más en [coaccess.com/members/services/grievances](http://coaccess.com/members/services/grievances). También puede llamarnos en **877-276-5184**.

## iÚnase a nuestros grupos de miembros!

Queremos saber de usted si:

- Puede participar en reuniones programadas regularmente.
- Vive en el condado de Adams, Arapahoe, Douglas, Elbert o Denver.
- Recibe beneficios y servicios de Health First Colorado o CHP+. O si es el familiar o cuidador de alguien que lo hace.
- Se siente cómodo ser la voz de los grupos que representa. O la voz de su comunidad.
- Puede compartir sus pensamientos en cómo podemos mejorar cosas como salud, acceso a la atención y los costos.
- Está dispuesta establecer contactos con profesionales de la salud.

¿Quiere aprender más sobre nuestros grupos de miembros? Visite a [coaccess.com/getinvolved](http://coaccess.com/getinvolved). Si tiene alguna pregunta, contáctenos en [getinvolved@coaccess.com](mailto:getinvolved@coaccess.com). ¡Sus comentarios ayudan a mejorar nuestros servicios!

## Información contacto importante

Nuestro servicio de atención al cliente

- **800-511-5010**
- [customer.service@coaccess.com](mailto: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](mailto: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 reclamos y apelaciones

- **877-276-5184**

## Colorado Crisis Services

- Llame a **844-493-8255**
- Textee TALK a **38255**
- Consejeros están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## Línea directa Nacional Contra la Violencia Doméstica

- Llame al **800-799-7233**
- Textee LOVEIS al **22522**
- Vaya al [thehotline.org](http://thehotline.org)

## Línea de consejos de enfermería

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