



Check your mail, email, and mailbox on [co.gov/PEAK](https://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:**

Prevention  
The renewal process  
Respiratory Syncytial Virus (RSV)

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

Prevención  
El proceso de renovación  
Virus Respiratorio Sincitial (VRS)





# Stages

2024 Issue 01

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.



# PREVENTION

**WE STRIVE TO HELP YOU AND YOUR CHILD STAY AS HEALTHY AS POSSIBLE. ONE OF THE BEST WAYS TO STAY HEALTHY IS THROUGH PREVENTION.**

Prevention means that you are doing things to stay healthy both mentally and physically. There are many things you can do to stay healthy and keep your child healthy.

### TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH

Mental health is very important to overall health. It is your emotional and social well-being. It affects how you think, feel, and act.

You help your own, and your child's, mental health by:

- Getting enough sleep. Most adults need seven to nine hours of sleep each night. Children need different amounts of sleep depending on their age:
  - **Babies 4 to 12 months old:** 12 to 16 hours.
  - **Toddlers 12 to 24 months old:** 11 to 14 hours.

- **Preschoolers ages 3 to 5:** 10 to 13 hours.
- **Children in school ages 6 to 12:** 9 to 12 hours.
- **Teenagers ages 13 to 18:** 8 to 10 hours.
- Staying connected to family and friends. Call them on the phone, send a text message, or see them in person regularly if you can.
- Taking care of your physical health. Eat balanced meals, stay hydrated, and stay physically active.
- Relaxing with a fun activity. Read, go for a walk, or listen to music.

If you need mental health help 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**.



## CHECKUPS

Your child should see their doctor for regular checkups, even when they're not sick. They should see their doctor for things like regular wellness visits, or for regular vaccines. Children have more well visits when they are younger. This is because they develop faster when they are younger.

Your child's doctor will do a full physical exam at each well visit. They will check your child's growth and development. This will help them find or prevent problems. They will record your child's height, weight, and other important information. At some visits, they will do hearing, vision, and other screening tests.

Screenings are tests or exams. Your doctor may order different types of screenings based on things like your age and gender. Screenings can help find many issues that are more treatable when they are found early.

If you don't have a doctor for your child, we can help you find one. We can also help you find a behavioral health specialist if you need one. Call us at **866-833-5717**. Or you can find one online at [coaccess.com](https://coaccess.com). There is a link to our directory on the homepage of our website.

## VACCINES

Vaccines are a safe way to protect yourself and your child from many diseases. All vaccines are tested and monitored to make sure they stay safe. Getting vaccinated is one of the best ways for you to protect your own, and your child's, health.

All children and adults need vaccines throughout their entire lives. Each type of vaccine has a suggested schedule of when you should get it. This schedule can

depend on your age. It can also depend on other vaccines you may have gotten.

Talk to your child's doctor about what vaccines they may need. Tell them if you have any questions or concerns about vaccines.

## ORAL HEALTH

It's important to make sure your child takes care of their mouth and teeth. If they don't, they may have problems with their teeth and gums. This means things like cavities or even losing their teeth. Help keep your child's mouth and teeth healthy by:

- Making sure they brush their teeth twice a day. Using a fluoride toothpaste can help keep their teeth clean.
- Having them clean between their teeth each day. Have them use floss or some other type of between-the-teeth cleaner.
- Giving them nutritious snacks. Make sure to limit sugary snacks.
- Helping them avoid tobacco. This means not smoking or chewing tobacco. If you need, or your child needs, help to quit smoking, we can help. Go to [coaccess.com/quitsmoking](https://coaccess.com/quitsmoking) to learn more.
- Take them to their dentist regularly. Your child has dental benefits through DentaQuest. Go to [memberaccess.dentaquest.com](https://memberaccess.dentaquest.com) to learn more. Or call them at **888-307-6561**. TTY users should call **711**.

Learn more about your benefits on our website at [coaccess.com/members/chp](https://coaccess.com/members/chp).



## 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](https://hcpf.colorado.gov/client-satisfaction-surveys-cahps).



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.



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



# IMPORTANT INFORMATION: File Your Taxes by April 15 to Get Your TABOR Refund!

For one year only (tax year 2023), adults who have lived in Colorado all year can get an \$800 refund. This refund is called a TABOR refund. All you need to do to get this refund is file Colorado state taxes. Even if you didn't earn much income, and don't have to do a tax refund, you should still file.

You may also qualify for other tax credits. File both a state and federal tax return to get these credits.

If you need help with your tax return, contact **2-1-1** Colorado:

- Go to [211colorado.org](http://211colorado.org).
- Call **866-760-6489**.
- Text your ZIP code to **898211** to find tax help near you.

## 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](https://www.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://www.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://www.cdphe.colorado.gov/covid-19/vaccine-faq#pregnancy)

For COVID-19 resources, go to:  
[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 **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](https://www.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 **800-511-5010**.



## 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](https://memberportal.navitus.com)



## NUESTRO OBJETIVO ES AYUDAR A SU NIÑO Y A USTED A MANTENERSE TAN SALUDABLES COMO SEA POSIBLE. UNA DE LAS MEJORES MANERAS DE MANTENERSE SALUDABLE ES LA PREVENCIÓN.

Prevención significa tomar medidas para mantenerse saludable, tanto mental como físicamente. Hay muchas cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable y mantener saludable a su niño.

### CUIDE SU SALUD MENTAL

La salud mental es muy importante para la salud general. Se trata de su bienestar emocional y social. Afecta cómo piensa, siente y actúa.

Usted ayuda a su propia salud mental y a la de su niño cuando hace lo que se indica a continuación:

- Dormir lo suficiente. La mayoría de los adultos necesitan de siete a nueve horas de sueño cada noche. Los niños/las niñas necesitan diferentes horas de sueño en función de su edad:
  - **Bebés de 4 a 12 meses:** entre 12 y 16 horas.
  - **Niños pequeños de 12 a 24 meses:** entre 11 y 14 horas.

- **Niños en edad preescolar de 3 a 5 años:** entre 10 y 13 horas.
- **Niños en edad escolar de 6 a 12 años:** entre 9 y 12 horas.
- **Adolescentes de 13 a 18 años:** entre 8 y 10 horas.
- Mantenerse en contacto con familiares y amigos. Llámelos por teléfono, envíe un mensaje de texto o véalos en persona regularmente si puede.
- Cuidar su salud física. Coma alimentos balanceados, manténgase hidratado y realice actividad física.
- Relájese con una actividad divertida. Lea, salga a pasear o escuche música.

Si necesita ayuda de salud mental de inmediato, llame a Colorado Crisis Services. Su línea directa gratuita está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llame al **844-493-TALK (844-493-8255)** o envíe **TALK** por mensaje de texto al **38255**.

[coaccess.com](https://coaccess.com) | [f](#) [t](#) [in](#)



## CHEQUEOS

Su niño debe visitar al médico para someterse a chequeos periódicos, incluso cuando no presente ninguna enfermedad. Debe visitar a su médico en ocasiones para asistir a las consultas periódicas de bienestar o recibir las vacunas regulares. Los niños/las niñas deben acudir a más consultas de bienestar cuando son más pequeños. Esto se debe a que se desarrollan más rápido cuando son más pequeños.

El médico de su niño le hará un examen físico completo en cada consulta de bienestar. Revisará el crecimiento y el desarrollo de su niño. De este modo, podrá detectar o prevenir cualquier problema. Anotará la estatura, el peso y otra información importante de su niño. En algunas consultas, realizará pruebas de audición, visión y otras pruebas de detección.

Los exámenes de detección son pruebas o exámenes. Su médico puede ordenar diferentes tipos de exámenes según aspectos como su edad y sexo. Los exámenes de detección pueden ayudar a detectar muchos problemas que son más tratables cuando se descubren en una etapa temprana.

Si no dispone de un médico para su niño, podemos ayudarle a encontrar uno. Además, podemos ayudarle a encontrar un especialista en salud conductual en el caso de que lo necesite. Llámenos al **866-833-5717**. O bien puede encontrar uno en línea a través de **coaccess.com**. Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio web.

## VACUNAS

Las vacunas son una forma segura de protegerse usted y a su niño de muchas enfermedades. Todas las vacunas se prueban y monitorean para garantizar que sigan siendo seguras. Vacunarse es una de las mejores maneras de proteger su salud y la de su niño.

Todos los niños, y los adultos necesitan vacunas durante toda su vida. Cada tipo de vacuna tiene un cronograma sugerido para el momento en que debería recibirla. Esto puede depender de su edad. Es posible que también dependa de otras vacunas que hubiera recibido.

Hable con el médico de su niño sobre qué vacunas puede necesitar. Indíquele si tiene alguna pregunta o inquietud sobre las vacunas.

## SALUD BUCAL

Es importante asegurarse de que su niño cuide su boca y dientes. Si no lo hace, puede sufrir de problemas en los dientes y las encías, lo que significa que puede tener caries o incluso perder los dientes. Ayude a mantener la boca y los dientes de su niño saludables de la siguiente manera:

- Asegurarse de que se cepille los dientes dos veces al día. Usar una pasta dental con flúor puede ayudar a mantener sus dientes limpios.
- Indicarle que se limpie entre los dientes todos los días. Pedirle que use hilo dental o algún otro tipo de limpiador entre los dientes.
- Darle refrigerios nutritivos. Asegurarse de limitar los refrigerios azucarados.
- Ayúdele a evitar el tabaco. Esto significa que no fume ni mastique tabaco. Si usted, o su niño, necesita ayuda para dejar de fumar, podemos ayudarle. Visite **coaccess.com/quitsmoking** para obtener más información.
- Llévelo al dentista periódicamente. Su niño tiene beneficios dentales a través de DentaQuest. Visite **memberaccess.dentaquest.com** para obtener más información. O bien llame al **888-307-6561**. Los usuarios del servicio TTY deben llamar al **711**.

Obtenga más información sobre sus beneficios en nuestro sitio web en **coaccess.com/members/chp**.



## 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**.



Escanea aquí o llama al **720-744-6347** para 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. Revisa tu correo electrónico, correo postal y buzón de correo PEAK y sigue los pasos necesarios al recibir los mensajes oficiales.



EVITA  
**PERDER**  
TU COBERTURA DE  
**SALUD**



# INFORMACIÓN IMPORTANTE:

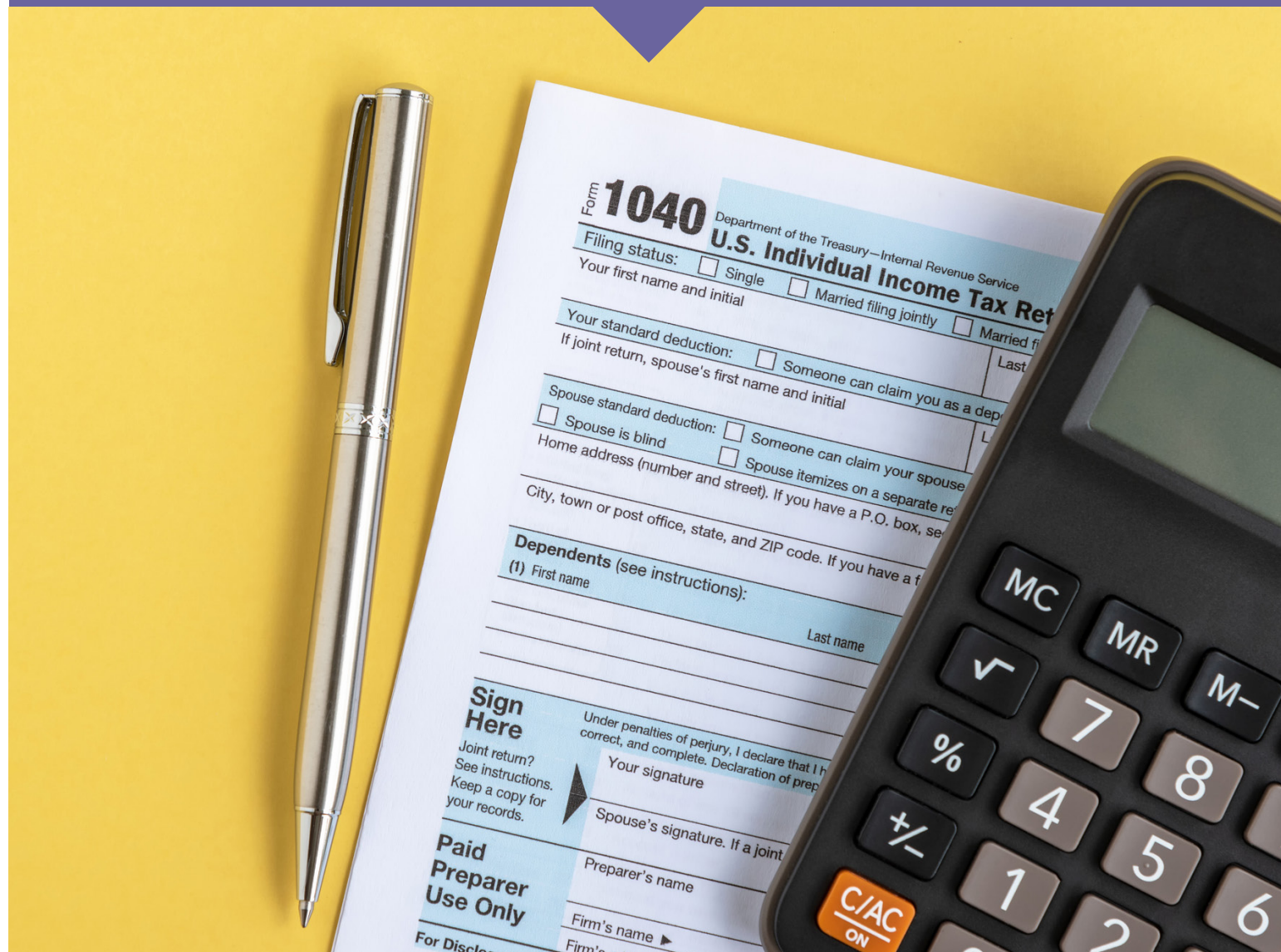
## Declare sus impuestos antes del 15 de abril para recibir su reembolso TABOR

Solo por un año (año fiscal 2023), los adultos que han vivido en Colorado durante todo el año pueden recibir un reembolso de \$800. Este reembolso se llama reembolso TABOR. Todo lo que debe hacer para recibir este reembolso es declarar los impuestos en el estado de Colorado. Incluso si usted no tuvo muchos ingresos y no tiene que hacer una declaración fiscal, debe presentarla de igual manera.

También podría cumplir los requisitos para otros créditos fiscales. Presente una declaración fiscal estatal y federal para obtener estos créditos.

Si necesita ayuda con su declaración fiscal, llame al **2-1-1** Colorado:

- Visite [211colorado.org](http://211colorado.org).
- Llame al **866-760-6489**.
- Envíe un mensaje de texto con su código postal al número **898211** para encontrar ayuda fiscal cerca de usted.



## 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](https://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](http://vaccines.gov) o llámelos 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](http://coaccess.com). Hay un enlace a nuestro directorio en la página principal de nuestro sitio web.

También puede ir a:

[covid19.colorado.gov/vaccine](http://covid19.colorado.gov/vaccine)  
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://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](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html)  
[cdphe.colorado.gov/covid-19/vaccine-faq#pregnancy](http://cdphe.colorado.gov/covid-19/vaccine-faq#pregnancy)

Para obtener recursos sobre COVID-19, vaya al:  
[healthfirstcolorado.com/covid/coaccess.com/covid19](http://healthfirstcolorado.com/covid/coaccess.com/covid19)  
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](https://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

## 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 **800-511-5010**.



## 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](https://memberportal.navitus.com).



solas en una o dos semanas. Pero algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse 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](https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/rsv/index.html) para obtener más información.



# 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](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/chp/benefits](https://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](https://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](https://coaccess.com/members/services/grievances). You can also call us at **800-511-5010**.

### 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](https://coaccess.com/getinvolved). If you have any questions, contact us at [getinvolved@coaccess.com](mailto: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](https://coaccess.com/members/services/rights).

### IMPORTANT CONTACT INFORMATION

Our Customer Service Team

- **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 Team

- **800-511-5010**

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 **800-511-5010**.

## ¡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

- **800-511-5010**

Colorado Crisis Services

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