



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, go to 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.

INFORMACIÓN SOBRE COVID-19

Para ver la información más reciente sobre COVID-19 en Colorado, vaya al coaccess.com/covid19.

REGIONS R

1st Quarter 2024



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.*

PREVENTION

We strive to help you 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.

TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH

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

You help your mental health by:

- Getting enough sleep. Most adults need seven to nine hours of sleep each night.
- 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 healthy food, stay hydrated, and stay physically active.
- Writing 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.

*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

See your doctor for regular checkups, even when you're not sick. You should see your doctor for things like your annual wellness visit, or for regular vaccines. These visits can help you avoid diseases, or to find diseases before they get to be a bigger problem. They also can help you know



more about your health and make informed choices to live a healthier life.

At your wellness visit each year your doctor will ask you about your health and lifestyle. They'll listen to your heart and lungs. They'll also check your weight and blood pressure, and make sure you're up to date on any vaccines and screenings you may need.

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.

VACCINES

Vaccines are a safe way to protect yourself and your family 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 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 doctor about what vaccines you may need. Tell them if you have any questions or

concerns about vaccines. If you don't have a doctor, we can help you find 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.

ORAL HEALTH

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

- Brushing your teeth twice a day.
- Cleaning between your teeth each day. Use floss or some other type of between-the-teeth cleaner.
- Eating nutritious snacks. Make sure to limit sugary snacks.
- Avoid tobacco. This means don't smoke or chew tobacco. If you smoke and need help to quit, we can help. Go to **coaccess.com/quitsmoking** to learn more.
- Going to your dentist regularly. You have dental benefits through DentaQuest. Go to **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/care.

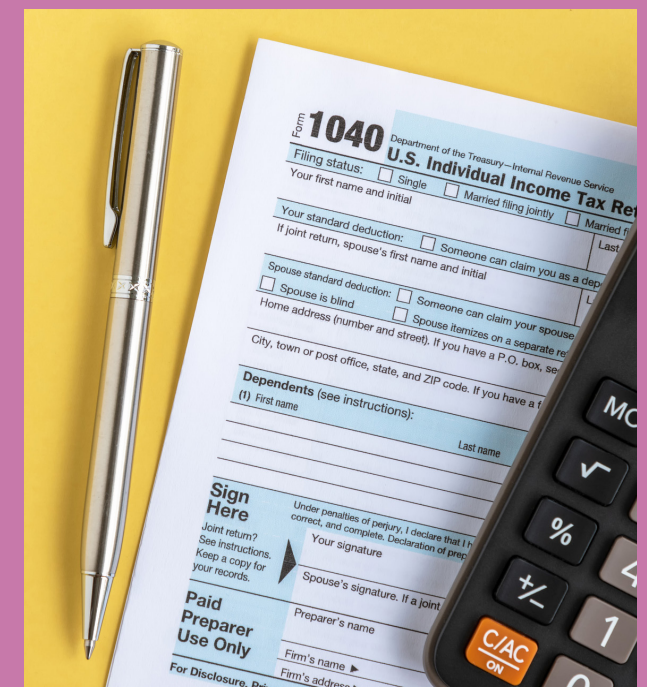
IMPORTANT INFORMATION: File Your Taxes by April 15 to Get Your TABOR Refund!

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**.
- Call **866-760-6489**.
- Text your ZIP code to **898211** to find tax help near you.





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 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. 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.

COVID-19 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 or call them at **800-232-0233**
- Text your ZIP code to **438829**
- Or go to covid19.colorado.gov/weeklyvaccination-clinics

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.



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**.

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** or call us at **800-511-5010**.

Find a Doctor

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

- Which providers are located near you.
- The languages the 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**.

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**.

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**.

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 **800-511-5010**.

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**. If you have any questions, contact us at **getinvolved@coaccess.com**. Your feedback helps improve our services!

Important Contact Information

Our Customer Service

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

Our Care Coordinators

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

Our Grievance and Appeals Line

- **800-511-5010**

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**

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

DON'T RISK A GAP IN YOUR MEDICAID COVERAGE

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.



Escanea aquí o llama al
720-744-6347 para
más información

EVITA PERDER TU SEGURO DE MEDICAID

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. Revisa tu correo electrónico, correo postal y buzón de correo PEAK y sigue los pasos necesarios al recibir los mensajes oficiales.



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.

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.

PREVENCIÓN

Nuestro objetivo es ayudarlo a mantenerse tan saludable 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.

CUIDE SU SALUD MENTAL

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

Puede cuidar su salud mental mediante las siguientes acciones:

- Dormir lo suficiente. La mayoría de los adultos necesitan de siete a nueve horas de sueño cada noche.
- 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 saludables, y manténgase hidratado y físicamente activo.
- Escribir sus pensamientos y sentimientos. Utilice un diario, una computadora o una aplicación en el teléfono para hacerlo.

*Si necesita ayuda de salud mental de inmediato, llame a Servicios de Crisis de Colorado. 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**.*

CHEQUEOS

Visite a su médico para someterse a chequeos regulares, incluso cuando no esté enfermo. Debe visitar a su médico en ocasiones como su consulta anual de bienestar o para vacunas regulares. Estas consultas pueden ayudarlo a evitar enfermedades o a detectar enfermedades antes de que se conviertan en un problema mayor. También pueden ayudarlo a obtener más información sobre su salud y a tomar decisiones fundamentadas para vivir una vida más saludable.



Cada año, en su consulta de bienestar, su médico le preguntará acerca de su salud y estilo de vida. Escuchará su corazón y pulmones. También medirá su peso y presión arterial, y se asegurará de que esté al día con sus vacunas y exámenes de detección que pueda necesitar.

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.

VACUNAS

Las vacunas son una forma segura de protegerse usted y a su familia 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.

Todos los niños y 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 su médico sobre qué vacunas puede necesitar. Indíquele si tiene alguna pregunta o inquietud sobre las vacunas. Si no tiene un médico, podemos ayudarlo a encontrar uno.

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.

SALUD BUCAL

Es importante cuidar su boca y sus 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 su boca y sus dientes saludables de la siguiente manera:

- Cepílese los dientes dos veces al día.
- Limpie entre sus dientes todos los días. Use hilo dental o algún otro tipo de limpiador entre los dientes.
- Coma bocadillos nutritivos. Asegurarse de limitar los refrigerios azucarados.
- Evite el tabaco. Esto significa que no debe fumar ni masticar tabaco. Si usted fuma y necesita ayuda para dejar de fumar, nosotros podemos ayudarlo. Visite **coaccess.com/quitsmoking** para obtener más información.
- Visite a su dentista regularmente. Tiene beneficios dentales a través de DentaQuest. Visite **memberaccess.dentaquest.com** para obtener más información. O bien, llámenos 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/care.

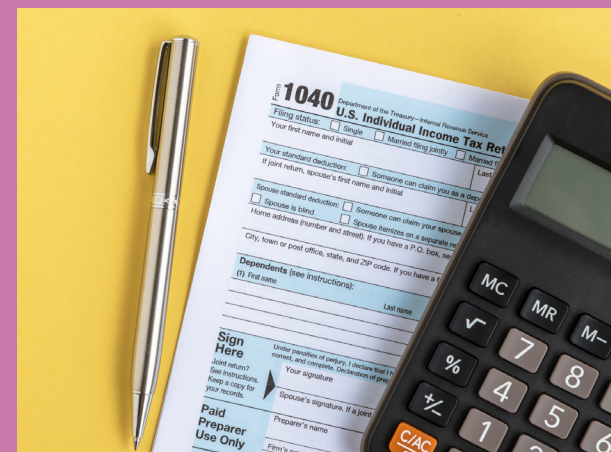
INFORMACIÓN IMPORTANTE: Declare sus impuestos antes del 15 de abril para recibir su reembolso TABOR

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**.
- Llame al **866-760-6489**.
- Envíe un mensaje de texto con su código postal al número **898211** para encontrar ayuda fiscal cerca de usted.





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 mejora 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.

VACUNA COVID-19

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**
- O vaya al covid19.colorado.gov/weeklyvaccination-clinics

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

Para recursos sobre COVID-19, vaya a:

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

Llame a **CO-HELP** (línea telefónica de Colorado para 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**.

Conozca sus beneficios

Cuando tiene una pregunta sobre sus beneficios, ¿sabe dónde obtener respuestas? Encuentra su manual para miembros en **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**. 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**.

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**.

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**.

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**. También puede llamarnos en **800-511-5010**.

¡Únase 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**. Si tiene alguna pregunta, contáctenos en **getinvolved@coaccess.com**. ¡Sus comentarios ayuda a mejorar nuestros servicios!

Información contacte importante

Nuestro servicio de atención al cliente

- **800-511-5010**
- **customer.service@coaccess.com**

Estamos aquí para usted de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Nuestros coordinadores de cuidado

- **866-833-5717**
- **resource&referral@coaccess.com**

Estamos aquí para usted de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Nuestra línea de 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**

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.