



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.

INFORMACIÓN SOBRE COVID-19

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



REGIONS

R

2nd 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.*



STAY HEALTHY THIS SUMMER

Summer is here, which means warmer weather and longer days. This likely means you will be enjoying more outdoor activities and following a different schedule than you do in other seasons. Staying healthy is important all year round, but what does that look like in the summer?

SEE YOUR DOCTOR

Summer breaks and longer days may mean you have more time to go to your doctor than you usually do. Take advantage of that if you can. You should see your doctor for wellness checks, even when you're not sick.

You should also go to your doctor for routine vaccines, screenings (tests or exams), and your yearly wellness visit. If you need any of these things, make an appointment with your doctor as soon as you can.

Summer is a good time for children to get checkups and vaccines they need for camp, school, and fall activities. Summer may also be a good time to go to any specialists you may need to see. A specialist is a doctor who is an expert in one area of medicine. One type is an orthopedist. This is a doctor who treats bones and muscles.

Summer may also be a good time to go to any specialists you may need to see. A specialist is a doctor who is an expert in one area of medicine. One type is an orthopedist. This is a doctor who treats bones and muscles.

There are a few ways you can find a specialist:

- Call us at **800-511-5010**.
 - If you need help to find a dentist, call DentaQuest member services at **855-225-1729**. If you have speech or hearing disabilities, use State Relay **711**.
- Use our find a provider tool online at bit.ly/findadrcoa.

STAY SAFE IN THE SUN

Harmful ultraviolet (UV) rays from the sun can lead to skin cancer and skin damage. It can also lead to early skin aging. You are exposed to more UV rays in Colorado than people who live at lower elevations. This means that it's even more important to protect yourself from the sun. Make sure to:

- **Wear sunscreen and reapply often.** Choose a broad-spectrum sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 30. Always put on sunscreen 30 minutes before you go outside, and reapply every two hours, or after you swim or sweat.
- **Cover up, even if you are wearing sunscreen.** Wear protective clothing, wide-brimmed hats, and UV-blocking sunglasses. The best clothing choices are loose, lightweight, and made of knit fabrics.
- **Check your skin often.** Talk to your doctor about any new moles, marks, or other changes.

STAY HYDRATED

Staying hydrated means that you have enough water in your body to keep it working the right

way. If you don't have enough water in your body, you might become dehydrated. Dehydration can lead to problems like swollen feet or a headache, or even heatstroke. Heatstroke happens when your body temperature gets too hot and can't cool down.

You can stay hydrated by drinking water. It's recommended for most people to drink about eight glasses of water a day. Check with your doctor to find out how much water is best for you. You can also stay hydrated by eating foods like watermelons, strawberries, and other fruits.

BREATHE EASY

Air quality can be worse when it's hot and dry out in the summer. This can make outdoor activities riskier, but there are ways to protect yourself from poor air quality when levels are high:

- Stay indoors when you can. Plan your outdoor activities for times when the air quality is better. This is usually in the morning and evening.
- If you need to go outside, wear a mask. Make sure it fits well and is rated to filter against particle pollution. Read more about this online at epa.gov/pmcourse/patient-exposure-and-high-particle-pollution-events.
- Keep your windows and doors closed to keep your indoor air clean.

Read more about how to protect yourself online at lung.org/blog/poor-air-quality-protection.

OUR PERSPECTIVES BLOG

- Why is rest important to achieve fitness goals?
- What does it mean to follow a gluten-free diet?
- Why is important to have a primary doctor?

Find out the answers to these questions and more on our Perspectives blog!

Our Perspectives blog is a collection of different views of those who make up Colorado Access. You'll learn more about a wide variety of topics and personal journeys. You may also learn something new.

Go to coaccess.com/blog to read our latest post!



PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM GETTING SICK

Even though we are no longer in the COVID-19 pandemic, it's still important to protect yourself and others from getting sick. COVID-19 and other respiratory viruses can make you, and others, very sick.

There are many ways to prevent getting sick:

- **Stay up-to-date on vaccines.** Talk to your doctor about what vaccines you need, and when you need to get them.
- **Take steps to get cleaner air.** On good air quality days, there are things you can do to get fresh air, such as:
 - Open doors and windows in your home to bring fresh air inside.
 - Move activities outdoors so you can get the best airflow.
- **Practice good hygiene.** There are things you can do to keep yourself clean and help protect yourself and others:
 - Cover your mouth and nose when you

cough or sneeze. Use a tissue or your elbow – never use your hand. If you use a tissue, make sure to throw the used tissue in the trash.

- Wash your hands often. Wash for at least 20 seconds with soap and water. If you can't use soap and water, use an alcohol-based hand sanitizer that has at least 60% alcohol.
- Clean surfaces that are touched often. This includes countertops, handrails, light switches, and doorknobs.
- **Stay away from others if you have symptoms.** Stay home if you are sick. If you live with others, stay away from them until your symptoms are gone.
 - If you had a fever, stay home and away from others until your fever has been gone for 24 hours.

Go to bit.ly/4dGGAKI to learn more.

INCLUSIVE HEALTH CARE IN COLORADO

GENDER-AFFIRMING CARE COVERAGE

In 2023, Colorado was the first state to include gender-affirming care in its health care plan. This makes sure that everyone in Colorado has the health care they need. This includes the LGBTQIA+ community.

Gender-affirming care is unique to each person. We can help our transgender members access the essential care they need. This can mean things like:

- Mental or behavioral health help
- Hormone therapy
- Gender-affirming medical care

OUR PLEDGE FOR ACCESS AND EQUALITY

All transgender Coloradans deserve health care and support. Parents of transgender children can also get their children the health care they need.

MORE COVERAGE

Colorado covers gender-affirming care with Health First Colorado (Colorado's Medicaid program) and Child Health Plan *Plus* (CHP+). This meets the needs of transgender, nonbinary, and gender-expansive residents.

HELP AT EACH STEP

At Colorado Access, we're caring for you and your health. No matter where you are on your journey. Learn more at coaccess.com/members.

MEMBER BENEFITS

We can help you stay healthy and get the mental and physical health care you need. Go to coaccess.com/members/care to learn more about your benefits.

Go to your doctor each year for well visits. Tell them if you have any concerns. These visits are also a good time to ask them any questions you have about your health.

Urgent and emergency care are covered if you need it. If you need medical help fast but it's not an emergency, call your doctor first.

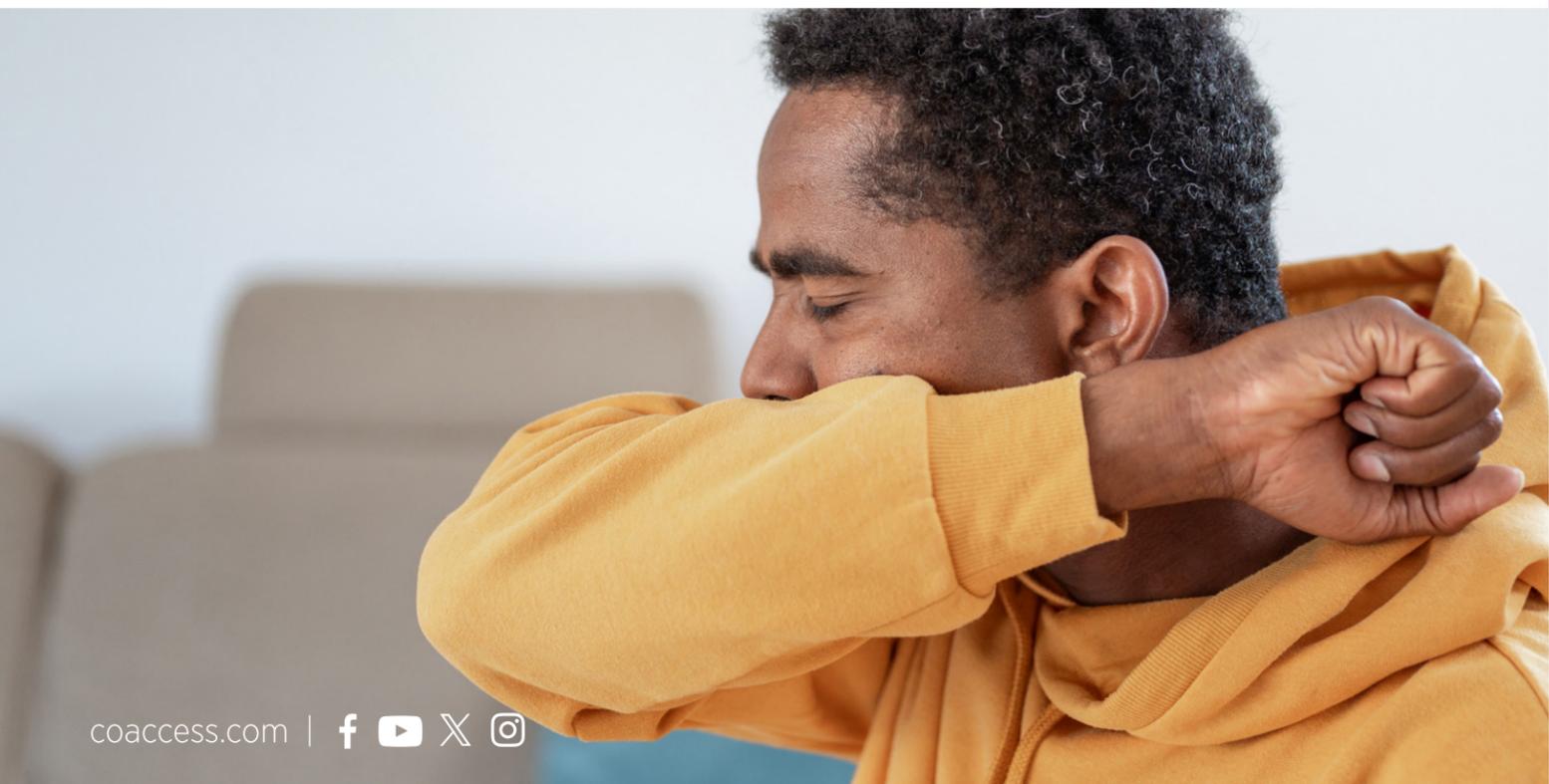
If you need emergency care, call **911**. Or you can go to the nearest ER. You can get emergency

care in any ER anywhere in the United States 24 hours a day, each day of the year.

Get emergency care if you have any of these symptoms:

- Chest pain
- Shortness of breath
- Fainting
- Suddenly not being able to speak, see, walk, or move.

Always call **911** or get emergency help if you think someone you know might be having a heart attack, stroke, or other medical emergency.





RESOURCES

Connect With Us

Are you following us on social media yet? We share things like health tips, food resources, and details about your benefits. Find us on Facebook, Instagram, X, and YouTube.

Do You Need Help with Health First Colorado?

Call us at **800-511-5010** or email us at **customer.service@coaccess.com**. We are currently not taking in-person or walk-in appointments. But we can help you if you need it.

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 contact our customer service team. Call Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m. at **800-511-5010**. Or email the team at **customerservice@coaccess.com**.

Find a Doctor

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

- Which doctors are located near you.
- The languages the doctor speaks (other than English).

- Which doctors are accepting new patients. Call them to make sure.
- 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**.

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** or email us at **grievances@coaccess.com**.

Join Our Member Groups!

We want to hear from you if you:

- Can participate in regularly scheduled meetings.
- Are, or your family member is, a member of Health First Colorado or CHP+.
- Can share your thoughts on how we can improve things like health, access to care, and cost.
- Want to get to know other members and health care professionals.

Want to learn more about our member groups? Visit **coaccess.com/getinvolved**. If you have any questions, contact us at **getinvolved@coaccess.com**. Your feedback helps improve our services!

Rights and Responsibilities

As a member, you have certain rights and responsibilities. Make sure you know what they are! You have many rights, like:

- Choose any doctor in our network.
- Get information from your doctor about treatment choices for your health needs.
- Ask that we add a specific doctor to our network.

To read about all of your rights, please go to **coaccess.com/members/services/rights**.

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.

Emergency Contact Information

If you're having an emergency, call 911. Or go to the nearest emergency room. Emergencies are things like:

- Breaks where a bone pokes through the skin.
- Seizures or fainting.
- Heavy bleeding that can't be stopped.
- Poisoning.
- Severe stomach pain.
- Heart attack symptoms.
- Having thoughts about hurting yourself or others.
- Thinking about dying by suicide.

If you're having a behavioral health crisis, you can call:

- National Suicide Prevention Lifeline:
 - Call **800-273-8255**.
 - Call 24 hours a day, seven days a week for free and private support for any mental health issue.
 - Chat on **suicidepreventionlifeline.org**.
- Colorado Crisis Services
 - Call **844-493-TALK (8255)** or text **TALK** to **38255**.
 - Counselors are available 24 hours a day, seven days a week for free and confidential support for any mental health condition.
 - Go to **coloradocrisisservices.org** to learn more.

2024 CARING HEART AWARD

Do you know a person who cares about their community? Nominate them for our Caring Heart Award!

What is the Caring Heart Award? We're looking for Health First Colorado members who:

- Are dedicated to making their community better.
- Know how to help the health care system.
- Impact their community in a good way.
- Show they care about their community through:
 - Volunteer work.
 - Service to our company.
 - Work with community groups.
- Help other members.

We want to hear from you! Nominate someone today. Do you want to recognize a person you know for their hard work? Submit their name for our Caring Heart Award!

Please submit your nomination at coaccess.com/members. We will take nominations through Wednesday, July 31, 2024.



PREMIO CARING HEART AWARD 2024

¿Conoce a alguna persona que se preocupe por su comunidad? ¡Nomínela para nuestro Premio Caring Heart Award!

¿Qué es el premio Caring Heart Award? Buscamos miembros de Health First Colorado que cumplan con los siguientes requisitos:

- Que se dediquen a mejorar su comunidad.
- Que sepan cómo ayudar a mejorar el sistema de salud.
- Que tengan un impacto positivo en su comunidad.
- Que demuestren que se preocupan por su comunidad mediante las siguientes actividades:
 - Trabajo voluntario.
 - Servicio a nuestra empresa.
 - Colaboración con grupos comunitarios.
- Ayuda a otros miembros.

Deseamos saber qué opina! Nomine a alguien hoy mismo. ¿Quiere reconocer por su gran labor a una persona que conoce? Nomínela para nuestro premio Caring Heart Award.

Envíe su nominación a coaccess.com/members. Aceptaremos nominaciones hasta el miércoles 31 de julio del 2024.

MANTÉNGASE SANO ESTE VERANO

El verano ya llegó, lo que implica un clima más cálido y días más largos. Esto significa que probablemente disfrutará de más actividades al aire libre y llevará un horario diferente al de otras estaciones. Mantenerse sano es importante durante todo el año, pero ¿qué significa eso en verano?

ACUDA A SU MÉDICO

Las vacaciones de verano y los días más largos pueden significar que tenga más tiempo para ir al médico que de costumbre. Aprovechélo si puede. Debe acudir a su médico para someterse a chequeos de bienestar, incluso cuando no esté enfermo.

También debe acudir a su médico para recibir las vacunas de rutina, hacerse exámenes de detección (pruebas o exámenes) y para su consulta anual de bienestar. Si necesita alguna de estas atenciones, pida una cita con su médico lo antes posible.

El verano es un buen momento para que los niños se sometan a los chequeos y reciban las vacunas que necesitan para ir de campamento, al colegio y para las actividades de otoño. El verano también puede ser un buen momento para acudir a cualquier especialista que necesite ver. Un especialista es un médico experto en un área de la medicina. Por ejemplo, un traumatólogo. Los traumatólogos son médicos que tratan los huesos y los músculos.

El verano también puede ser un buen momento para acudir a cualquier especialista que necesite ver. Un especialista es un médico experto en un área de la medicina. Por ejemplo, un traumatólogo. Los traumatólogos son médicos que tratan los huesos y los músculos.

Hay varias formas de encontrar un especialista:

- Llámenos al **800-511-5010**.
 - Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame a los servicios para miembros de DentaQuest al **855-225-1729**. Si tiene una discapacidad auditiva o del habla, use el servicio de retransmisión estatal: 711.
- Utilice nuestra herramienta de búsqueda de proveedores en línea bit.ly/findadrcoa.

PROTÉJASE DEL SOL

Los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol pueden provocar cáncer y daños en la piel. También pueden causar el envejecimiento prematuro de la piel. Las personas en Colorado están expuestas a más rayos UV que las personas que viven en zonas menos elevadas. Esto significa que es aún más importante protegerse del sol. Asegúrese de hacer lo siguiente:

- **Use protector solar y vuelva a aplicarlo con frecuencia.** Elija un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de 30 como mínimo. Póngase siempre protector solar 30 minutos antes de salir al exterior y vuelva a aplicárselo cada dos horas, o después de nadar o sudar.
- **Cúbrase, aunque se haya puesto protector solar.** Use ropa protectora, sombreros de ala ancha y gafas de sol con filtro UV. Las mejores opciones de ropa son las holgadas, ligeras y hechas de tejidos de punto.
- **Revise su piel con frecuencia.** Hable con su médico sobre cualquier marca o lunar nuevo, u otro cambio.

MANTÉNGASE HIDRATADO

Mantenerse hidratado quiere decir que el cuerpo contiene suficiente agua para funcionar

correctamente. Si el cuerpo no tiene suficiente agua, puede deshidratarse. La deshidratación puede provocar problemas como hinchazón de pies o dolor de cabeza, o incluso insolación. La insolación se produce cuando la temperatura corporal sube demasiado y no se puede bajar.

Puede mantenerse hidratado bebiendo agua. La cantidad de agua que se recomienda para la mayoría de las personas es de aproximadamente ocho vasos al día. Consulte con su médico para saber qué cantidad de agua es la más adecuada para usted. También puede mantenerse hidratado comiendo alimentos como sandía, fresas y otras frutas.

RESPIRE CON TRANQUILIDAD

La calidad del aire puede empeorar con el calor y la sequedad del verano. Esto puede hacer que las actividades al aire libre sean más peligrosas, sin embargo, hay formas de protegerse de la mala calidad del aire cuando los niveles son altos:

- Quédense en un espacio cerrado siempre que pueda. Planifique sus actividades al aire libre para cuando la calidad del aire sea mejor. Esto suele ser por la mañana y la noche.
- Si necesita salir, póngase una mascarilla. Asegúrese de que esta quede bien ajustada y esté indicada para filtrar la contaminación por partículas. Puede obtener más información en epa.gov/pmcourse/patient-exposure-and-high-particle-pollution-events.
- Mantenga las ventanas y puertas cerradas para conservar limpio el aire al interior.

Para obtener más información sobre cómo protegerse, visite lung.org/blog/poor-air-quality-protection.

NUESTRO BLOG PERSPECTIVES

- ¿Por qué es importante descansar para alcanzar los objetivos relacionados con el estado físico?
- ¿Qué significa seguir una dieta sin gluten?
- ¿Por qué es importante tener un médico de cabecera?

Descubra las respuestas a estas preguntas y más en nuestro blog Perspectives.

Nuestro blog Perspectives es una recopilación de los diferentes puntos de vista de quienes forman parte de Colorado Access. Obtendrá más información sobre una amplia variedad de temas y experiencias personales. También podrá aprender cosas nuevas.

Visite coaccess.com/blog para leer nuestra última publicación.



PROTÉJASE Y PROTEJA A LOS DEMÁS DE LAS ENFERMEDADES

Aunque ya no estemos en la pandemia de COVID-19, todavía es importante protegerse y proteger a los demás de las enfermedades. El COVID-19 y otros virus respiratorios pueden causar que usted y otras personas se enfermen de gravedad.

Hay muchas formas de evitar enfermarse:

- **Manténgase al día con las vacunas.** Hable con su médico sobre las vacunas que necesita y cuándo debe administrárselas.
- **Tome medidas para respirar aire más limpio.** En los días en los que la calidad del aire sea buena, hay maneras de respirar aire fresco, como las que se indican a continuación:
 - Abra las puertas y ventanas de su casa para que entre aire fresco.
 - Realice actividades al aire libre para aprovechar al máximo la circulación del aire.
- **Mantenga una buena higiene.** Hay cosas que puede hacer para mantenerse limpio que le ayudarán a protegerse a sí mismo y a los demás, como las que se indican a continuación:

- Cúbrase la boca y la nariz cuando tosa o estornude. Use un pañuelo o el codo, nunca la mano. Si utiliza pañuelos de papel, asegúrese de tirarlos a la basura.
- Lávese las manos con frecuencia. Láveselas durante al menos 20 segundos con agua y jabón. Si no puede usar agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60% de alcohol.
- Limpie las superficies que se suelen tocar. Esto incluye las encimeras, los pasamanos, los interruptores de luz y los pomos de las puertas.
- **No se acerque a otras personas si tiene síntomas.** Quédese en casa si está enfermo. Si vive con otras personas, evite el contacto con ellas hasta que ya no tenga síntomas.
 - Si tiene fiebre, permanezca en casa y evite el contacto con otras personas hasta que la fiebre haya desaparecido durante 24 horas.

Visite bit.ly/4dGGAKI para obtener más información.

ATENCIÓN DE SALUD INCLUSIVA EN COLORADO

COBERTURA DE ATENCIÓN DE REAFIRMACIÓN DE GÉNERO

En el 2023, Colorado fue el primer estado de incluir la atención de reafirmación de género en su plan de atención médica. Esto garantiza que todas las personas en Colorado reciban la atención médica que necesitan. Esto incluye a la comunidad LGBTQIA+.

La atención de reafirmación de género es única para cada persona. Podemos ayudar a nuestros miembros transgénero a acceder a la atención esencial que necesitan. Pueden ser servicios como los que se indican a continuación:

- Ayuda para la salud mental o conductual
- Terapia hormonal
- Reafirmación de género

NUESTRO COMPROMISO POR EL ACCESO Y LA IGUALDAD

Todas las personas transgénero que sean residentes de Colorado merecen atención médica y apoyo. Los padres y las madres de niños transgénero también les pueden proporcionar a sus niños la atención médica que necesitan.

MÁS COBERTURA

El estado de Colorado cubre la atención de reafirmación de género con Health First Colorado (el programa Medicaid de Colorado) o Child Health Plan Plus (CHP+). Esto satisface las necesidades de los y las residentes transgénero.

AYUDA EN CADA PASO

En Colorado Access, cuidamos de usted y de su salud. No importa en qué punto del viaje se encuentre. Obtenga más información en coaccess.com/members.

BENEFICIOS PARA MIEMBROS

Podemos ayudarlo a mantenerse sano y recibir la atención médica y de salud mental que necesita. Visite coaccess.com/members/care para obtener más información sobre sus beneficios.

Visite a su médico anualmente para sus consultas de bienestar. Dígame si tiene alguna inquietud. Estas consultas también son un buen momento para hacerle cualquier pregunta que tenga sobre su salud.

La atención de urgencia y de emergencia están cubiertas si las necesita. Si necesita ayuda médica rápidamente, pero no es una emergencia, llame primero a su médico.

Si necesita atención de emergencia, llame al **911**. O bien, puede dirigirse a la sala de emergencias

(ER, por sus siglas en inglés) más cercana. Puede recibir atención de emergencia en cualquier ER en cualquier lugar de los Estados Unidos, las 24 horas del día, todos los días del año.

Obtenga atención de emergencia si tiene alguno de estos síntomas:

- Dolor en el pecho
- Falta de aire
- Desmayos
- Incapacidad repentina de hablar, ver, caminar o moverse.

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

RECURSOS

Conéctese con nosotros

¿Nos sigue? Compartimos cosas como consejos de salud, recursos alimentarios y detalles sobre sus beneficios. Puede encontrarnos en Facebook, Instagram, X y YouTube.

¿Necesita ayuda con Health First Colorado?

Llámenos al **800-511-5010** o envíenos un correo electrónico a **customer.service@coaccess.com**. En estos momentos no estamos atendiendo consultas presenciales ni sin cita previa, pero podemos ayudarlo si lo necesita.

Obtenga información sobre sus beneficios

Cuando tiene una pregunta sobre sus beneficios, ¿sabe dónde obtener respuestas? Puede encontrar su manual del miembro en **coaccess.com/members/care** o comunicarse con nuestro equipo de atención al cliente. Llame de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., al **800-511-5010**. O envíe un correo electrónico al equipo a **customerservice@coaccess.com**.

Encuentre un médico

¿Sabía que podemos ayudarlo a encontrar un médico cuando lo necesite? Llame a nuestro equipo de coordinación de cuidados de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., al **866-833-5717**. O envíe un correo electrónico al equipo a **resource&referral@coaccess.com**. También puede encontrar un médico en línea en **coaccess.com**. Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio web. Esta herramienta también puede brindarle la siguiente información:

- Qué médicos se encuentran cerca de usted.
- Los idiomas que habla el médico (que no sean inglés).
- Qué médicos aceptan nuevos pacientes. Llámelos para asegurarse.

También contamos con servicios de coordinación de cuidado. Nuestros coordinadores de cuidados son expertos capacitados que comprenden muchos problemas de salud. Pueden ayudarlo con lo siguiente:

- Comprender sus beneficios.
- Obtener los servicios de atención de salud física o conductual que necesita.
- Coordinar la comunicación entre sus diferentes médicos.
- Regresar a casa después de una estadía en el hospital. Esto significa cosas como comprender las instrucciones del alta hospitalaria, obtener derivaciones, crear un plan de atención, programar citas de seguimiento y más.

Llámenos hoy mismo y descubra más formas en que nuestros coordinadores de cuidados pueden ayudarlo. Llámenos al **866-833-5717**. Estamos a su disposición 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**.

Directivas anticipadas de atención médica

La ley de Colorado establece que tiene derecho a elegir el tratamiento médico. Puede hablar por sí mismo si está en condiciones de hacerlo. O bien, puede elegir a alguien para que tome la decisión por usted. Obtenga más información en **coaccess.com/members/services**.

Quejas y apelaciones

Queremos asegurarnos de que reciba la mejor atención posible. Pero cuando las cosas no están bien, tiene derecho a quejarse. Obtenga más información en **coaccess.com/members/services/grievances**. También puede llamarnos al **800-511-5010** o enviarnos un correo electrónico a **grievances@coaccess.com**.

¡Únase a nuestros grupos de miembros!

Deseamos que se comunique con nosotros si se cumplen estas afirmaciones:

- Puede participar en reuniones programadas regularmente.
- Usted o alguien de su familia es miembro de Health First Colorado o CHP+.
- Puede compartir sus ideas sobre cómo podemos mejorar aspectos como la salud, el acceso a la atención y el costo.
- Quiere conocer a otros miembros y profesionales de la salud.

¿Desea obtener más información sobre nuestros grupos de miembros? Visite **coaccess.com/getinvolved**. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros enviando un correo electrónico a **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 varios derechos, como los que se indican a continuación:

- Escoger a cualquier médico de nuestra red.
- Obtener información de su médico sobre las opciones de tratamiento para sus necesidades de salud.
- Solicitar que agreguemos un médico específico a nuestra red.
- Para leer información sobre todos sus derechos, visite **coaccess.com/members/services/rights**.

Línea de asesoramiento de enfermería

- Llame al **800-283-3221**
- El personal de enfermería está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana para brindar información y consejos médicos gratuitos..

Información de contacto en caso de emergencia

Si tiene una emergencia, llame al 911. O diríjase a la sala de emergencias más cercana. Las emergencias son cosas como:

- Fracturas en las que un hueso atraviesa la piel.
- Convulsiones o desmayos.
- Sangrado abundante que no se puede detener.
- Envenenamiento.
- Dolor de estómago intenso.
- Síntomas de ataque cardíaco.
- Pensar en lastimarse o lastimar a los demás.
- Pensar en suicidarse.

Si tiene una crisis de salud conductual, puede llamar a los siguientes recursos:

- Línea nacional de prevención del suicidio:
 - Llame al **800-273-8255**.
 - Puede llamar las 24 horas del día, los siete días de la semana, para recibir ayuda gratuita y en privado para cualquier problema de salud mental.
 - Chatee en **suicidepreventionlifeline.org**.
- Colorado Crisis Services
 - Llame al **844-493-TALK (8255)** o envíe **TALK** por mensaje de texto al **38255**.
 - Los consejeros están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana, para recibir ayuda gratuita y confidencial para cualquier enfermedad de salud mental.
 - Visite **coloradocrisiservices.org** para obtener más información.