



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

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



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

If you need this document in large print, Braille, other formats, or languages, or read aloud, or need another copy, call 800-511-5010. For TDD/TTY, call 888-803-4494. Call Monday to Friday, 8 a.m. to 5 p.m. The call is free.

Si necesita este documento en letra grande, Braille, otros formatos o idiomas, o se lea en voz alta, o necesita otra copia, llame al 800-511-5010. Para TDD/TTY, llame al 888-803-4494. Llame de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. La llamada es gratis.



IN THIS ISSUE, YOU'LL LEARN ABOUT:

- Staying Healthy This Summer
- How to Protect Yourself and Others From Getting Sick
- Your Rights and Responsibilities

EN ESTA EDICIÓN, APRENDERÁ MÁS SOBRE:

- Manténgase sano este verano
- Protéjase y proteja a los demás de las enfermedades
- Sus derechos y responsabilidades

coaccess.com |    

50 12-136 0524A



Stages

2024 Issue 02

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.



STAY HEALTHY — THIS — SUMMER

coaccess.com |    

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.

We have a network of doctors, hospitals, and other health care providers. They help make sure you get the health care services you need. Work with your primary care doctor (PCP) to determine what type of specialist you need to see. Your PCP can help you coordinate care with specialists.

Your PCP will help get pre-approval (authorization) for any services you need. This will help make sure that you get the right care, at the right time, in the right place.

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.



BREAST PUMP BENEFIT

CHP+ now covers breast pumps for pregnant and postpartum members. Postpartum means the first 12 months after birth.

Breast pumps were covered only before by The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC). Now they are covered by both us and WIC.

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

To get a breast pump from us:

- Ask your doctor for a prescription for a breast pump. They will decide what type of breast pump is right for you. You must have a prescription to get a breast pump from us.
 - If you don't have a doctor, we can help you find one. Call us at **800-511-5010**, Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m. You can also find a doctor online at **coaccess.com**. There is a link to our directory on the homepage of our website.
- The prescription needs to go to a durable medical equipment (DME) provider in our network. Your doctor can call or fax them your prescription. You can also bring them a physical copy.
 - Some DME providers can mail the breast pump to your home.

- If you are pregnant, you can get a breast pump as early as your 28th week of pregnancy. If you are postpartum, you can get a breast pump at any time. Talk to your doctor to decide what is right for you.
- Breast pumps are covered under the DME benefit. There is a \$2,000 limit per calendar year (January through December). If your breast pump needs repairs or replacement parts, that will go under this limit.
- If your doctor says you need a stronger or hospital-grade pump, you can rent one. You will still need to get a prescription from your doctor for this.
 - Hospital-grade pumps will be rented from a hospital in our network, instead of the DME supplier.
 - If you rent a pump, you will need to return it when you don't need it anymore. Talk to your doctor about how long you will need the pump for.

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





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.

coaccess.com | [f](#) [v](#) [x](#) [i](#)



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!

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





MANTÉNGASE SANO — ESTE — VERANO

coaccess.com |    

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.

Contamos con una red de médicos, hospitales y otros proveedores de atención médica. Ayudan a garantizar que usted reciba los servicios de atención médica que necesita. Trabaje con su médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para determinar a qué tipo de especialista necesita consultar. Su PCP puede ayudarlo a coordinar la atención con los especialistas.

Su PCP lo ayudará a obtener la aprobación previa (autorización) para los servicios que necesite. Esto ayudará a garantizar que usted reciba la atención adecuada, en el momento adecuado y en el lugar adecuado.

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:

- Quédese 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.



BENEFICIO DE EXTRACTOR DE LECHE

CHP+ ahora cubre los extractores de leche para las miembros embarazadas y en posparto. El posparto abarca los primeros 12 meses después del nacimiento.

Antes, los extractores de leche solo estaban cubiertos por el Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés). Ahora los cubrimos tanto nosotros como el WIC.

Pregúntele a su médico si le beneficiaría utilizar un extractor de leche.

Para obtener un extractor de leche cubierto por nosotros debe hacer lo siguiente:

- Pídale a su médico que le recete un extractor de leche. Él o ella decidirá qué tipo de extractor es el más adecuado para usted. Debe tener una receta para obtener un extractor de leche cubierto por nosotros.
 - Si no tiene un médico, podemos ayudarlo a encontrar uno. Llámenos al **800-511-5010**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. También puede encontrar un médico en línea en **coaccess.com**. Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio web.
- Debe enviar la receta a un proveedor de equipos médicos duraderos (DME, por sus siglas en inglés) de nuestra red. Su médico puede llamarlo(a) o enviarle su receta por fax. También puede entregarle una copia impresa.

- Algunos proveedores de DME pueden enviarle el extractor de leche a domicilio.
- Si está embarazada, puede obtener un extractor de leche a partir de la semana 28 de embarazo. Si se encuentra en posparto, puede obtener un extractor de leche en cualquier momento. Hable con su médico para decidir qué es lo mejor para usted.
- Los extractores de leche están cubiertos por el beneficio de DME. Existe un límite de \$2,000 por año calendario (de enero a diciembre). Si es necesario reparar el extractor de leche o cambiarle alguna pieza, eso está incluido en este límite.
- Si su médico le indica que necesita un extractor de leche más potente o de uso hospitalario, puede arrendarlo. Para ello, también deberá obtener una receta de su médico.
 - Los extractores de uso hospitalario se arriendan a un hospital de nuestra red, en lugar de al proveedor de DME.
 - Si arrienda un extractor de leche, tendrá que devolverlo cuando ya no lo necesite. Hable con su médico sobre por cuánto tiempo necesitará el extractor de leche.

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





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.

coaccess.com | [f](#) [v](#) [x](#) [i](#)



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.

BENEFICIOS DE ATENCIÓN DE AFIRMACIÓN DE GÉNERO

CHP+ amplió los beneficios de la atención de reafirmación de género para que coincidan con los que cubre Health First Colorado. Existen restricciones para este tipo de atención. Si tiene alguna duda, llámenos al **800-511-5010**.



PORTAL DE FARMACIAS PARA MIEMBROS

Navitus ayuda a administrar los beneficios de farmacia para usted o su niño/niña. Tienen un portal gratuito para miembros. Inscribese ahora para poder acceder a las siguientes acciones:

- Ver su tarjeta de identificación del miembro o la de su niño/niña.
- Comparar costos de medicamentos.
- Obtener más información sobre los medicamentos.
- Encontrar farmacias cercanas.

Sign up for free at memberportal.navitus.com



RESOURCES

CONNECT WITH US

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

DO YOU NEED HELP WITH CHP+?

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

LEARN ABOUT YOUR BENEFITS

When you have a question about your benefits, do you know where to get answers? Find your member handbook at **coaccess.com/members/chp/benefits** or 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 **customer.service@coaccess.com**.

FIND A DOCTOR

Did you know we can help you find a doctor when you need one? Call our care coordination team Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m. 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.

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**.

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**.

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 **coloradocrisiservices.org** to learn more.

RECURSOS

CONÉCTESE CON NOSOTROS

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

¿NECESITA AYUDA CON CHP+?

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/chp/benefits** o comunicarse con nuestro equipo de servicio 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 **customer.service@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.

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 comuniquen 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**.

Para leer información sobre todos sus derechos, visite **coaccess.com/members/services/rights**.

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.
- 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.