



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

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



Connect with Us!

Join us on Twitter! Follow us on Twitter for things like recipes, benefits information, COVID-19 vaccine sites, and more!

Conéctese con Nosotros

¡Acompáñenos en Twitter! ¡Síguenos en Twitter para obtener recetas, información sobre beneficios, lugares de vacunación contra la COVID-19 y más!



Coronavirus (COVID-19) Awareness

For the latest information on COVID-19 in Colorado, visit coaccess.com/covid19.

Conocimiento sobre el coronavirus (COVID-19)

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

COVID-19 VACCINE pg 2

La vacuna contra la COVID-19 pg 8

MENTAL HEALTH MATTERS pg 4

La salud mental es importante pg 10

WHY SLEEP IS IMPORANT pg 6

Por qué es importante dormir pg 12

WE WANT TO HEAR FROM YOU! pg 7

¡Queremos saber de ustedes! pg 13



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

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

**Colorado Access is the regional organization for those with Health First Colorado (Colorado's Medicaid Program) in Adams, Arapahoe, Denver, Douglas, and Elbert counties.*

**Colorado Access es la organización regional para miembros con Health First Colorado (el programa Medicaid de Colorado) en los condados de Adams, Arapahoe, Denver, Douglas, y Elbert.*



2nd Quarter





GET THE FACTS: THE COVID-19 VACCINE

While the COVID-19 vaccines are being distributed, and after, it's important to continue to help stop the spread of the virus. Wear a mask, wash your hands, and stay at least six feet apart from others not in your household. **Getting the vaccine is the first step toward getting back to a normal routine with your friends and family.**

When making the choice to get the vaccine or not, consider reasons why you should. Getting the vaccine means that things can get back to normal. As more people get the vaccine, there will be less opportunity for the virus to continue to spread. This means less risk for us all. Getting the vaccine is more than taking care of yourself. It also affects your friends, family, and community.

The vaccines are effective to keep you from getting COVID-19. They also may help keep you from getting seriously ill if you do get COVID-19. They also may reduce the spread of COVID-19 from one person to another. There are different types of COVID-19 vaccines. They may work in slightly different ways. But all can protect you.

The vaccine is **free** to you. You may need one or two doses to increase your body's defenses against the virus. This depends on the type of vaccine you get. If you get a vaccine that needs two doses, be sure to make your appointment for the second dose at your first appointment.

Some people get side effects after getting the vaccine, like mild fever. Some people may also have sore muscles or feel tired. These reactions are normal. They mean the vaccine is



"The vaccine is free to you."

working and is teaching your body how to fight COVID-19 if you're exposed. For most people, these reactions will only last a day or two. They do not mean that you have COVID-19.

Talk to your doctor to learn more about the different 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 find a doctor online at **coaccess.com**. There is a link to our directory on the homepage of our website.

Most people only have mild symptoms after getting the vaccine. It's rare but possible to have a more serious reaction. This means things like not being able to breathe. Staff will watch you at the vaccine site for reactions like this. They will be able to treat you if this happens. If you feel you are having a serious reaction after you leave the vaccine site, call 911 or go to the nearest emergency room.

If you or someone you know are worried about side effects from the vaccine, call the free Nurse Advice Line. They can help you decide if you need to be seen by a doctor or if you can be treated at home. Call the Nurse Advice Line at **800-283-3221**. They can help 24 hours a day, seven days a week.

DO YOU NEED A RIDE TO YOUR VACCINE APPOINTMENT?

If you qualify, you may be able to get a ride to your appointment. Or, you may be able to get reimbursed for a ride. Call IntelliRide to schedule a ride. Call them at **855-489-4999** (toll free) or use State Relay 711. Or visit **gointelliride.com/colorado** for more information or to book a ride online.

MORE RESOURCES

- covid19.colorado.gov/vaccine
- healthfirstcolorado.com/covid/
- coaccess.com/covid19
- cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/
- Call **877-CO VAX CO (877-268-2926)**. Call this free hotline for answers to your questions about the COVID-19 vaccine. Call 24 hours a day, seven days a week. Answers are available in many languages.

For the most up-to-date information on the COVID-19 vaccines, **visit covid19.colorado.gov/vaccine.**

MENTAL HEALTH MATTERS

Mental health is a big part of your overall health. Your mental health can affect how you handle stress, relate to others, and make choices. Changes to your routine can affect your mental health in many ways. You may feel restless. You may be eating too much or not enough. You may not be sleeping well. Or your energy may seem too low.

Stay busy to keep your mental health strong. Some ways to stay busy are:

- Go outside for a walk or run.
- Call friends and family by phone or video.
- Play board or card games.
- Do puzzles.
- Listen to music.

If you or someone you know experience anxiety or depression that get in the way of daily life, call your doctor. They can help find resources like therapy, support groups, and more. Want to learn more about this and other health and wellness topics?

Sign up today for our emails! Go to **coaccess.com/email/** for more information and to sign up.

CARE COORDINATION SERVICES

We can help you live a healthy life. 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, and more.

Call us today and find out more ways our care coordinators can assist 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.



CAREGIVER TIP: BEHAVIORAL HEALTH BENEFITS

As a member, behavioral health care is covered. This means mental health and substance use services. You do not need referrals to get behavioral health services. There are no copays for behavioral health services.

Many things are covered with your plan. Some may need pre-approval. Here are some things that are covered:

- Alcohol and drug screening and counseling.
- Case management.
- Emergency and crisis services.
- Hospitalization.
- Outpatient therapy.

*We do not offer crisis services. If you are or someone you know is experiencing a crisis, call Colorado Crisis Services at **844-493-8255**. You can also text TALK to **38255**. Counselors are available 24 hours a day, seven days a week.*

IMPORTANT INFORMATION

COVID-19 Information

We are no longer doing in-person appointments until further notice. We are also not taking any 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.

If You or Someone You Know Might Be Sick

Fever, cough, and shortness of breath are some symptoms of COVID-19. Read more about COVID-19 symptoms at [covid19.colorado.gov/covid19-symptoms/](https://www.colorado.gov/covid19-symptoms/). If you feel you have symptoms of COVID-19, please call your doctor. They can help you decide if testing is needed.

If you do not have a doctor and need help finding one, call us at 866-833-5717.

Please visit our website at coaccess.com/covid19 for more information and resources.

Important Contact Information

Colorado Crisis Services

- Call **844-493-8255**
- Text TALK to **38255**

CO-HELP (Colorado's call line for COVID-19)

- Call **303-389-1687** or **877-462-2911** for general answers in multiple languages.
- Email cohhelp@rmpdc.org for general answers in English.
- CO-HELP **cannot** recommend testing or give you testing results. They **cannot** give medical advice. They **cannot** help with prescriptions.

National Domestic Violence Hotline

- Call **800-799-7233**
- Text LOVEIS to **22522**
- Visit thehotline.org

WHY SLEEP IS IMPORTANT

Sleep plays a big role in your physical and mental health. Sleep is very important to help your brain function, and it promotes growth and development in children and teenagers. Getting enough sleep is important, and there are many benefits. You may get sick less often. It will also be easier to stay at a healthy weight. Your stress levels may be lower. You also may be able to think more clearly.

But how much sleep do you really need every night? According to the Centers for Disease Control and Prevention, it depends on your age. Children 0 to 12 months old need 12 to 17 hours. Children ages 1 to 5 need 10 to 13 hours. Children and teenagers ages 6 to 18 need 8 to 12 hours. And if you're ages 18 to 65, you only need 7 to 9 hours.

If you don't get enough sleep at night, you might try to catch up on sleep by sleeping more on your day off, but this can disrupt your body's sleep-wake rhythm. Sleeping at the wrong times can also disrupt your body's sleep-wake rhythm, so avoid things like napping during the day. Bad sleep habits like these, especially when combined with long-term sleep loss, can negatively affect your health.

Getting enough sleep is important, but it's also important to sleep well. There are many ways to make sure you're getting quality sleep. Try creating a relaxing pre-sleep routine. This can mean anything you enjoy, like taking a bath or reading a book. Watching TV is also a good option, but make sure to avoid bright screens at least two hours before your bedtime.

Don't do things in bed that may keep you awake. This means things like watching TV, using your cell phone, or reading. If any of these things are part of your pre-sleep routine, make sure to do them in a different room.

Only lie down to sleep when you feel sleepy. If you can't get to sleep after 20 minutes, get out of bed and go to another room. Don't go back to bed until you feel tired.

Make sure to also avoid caffeine, nicotine, or alcohol four to six hours before your bedtime. Your bedtime should be at the same time every night, even on weekends. This can help your body learn to expect sleep at a certain time every night.

Make sure your bedroom is quiet, dark, and cool.

Most people sleep well in temperatures between 60 to 75 degrees Fahrenheit. Use things like heavy curtains, blackout shades, or eye masks to block light. If you have a pet that keeps you awake at night, think about keeping them out of your bedroom.

If you're having trouble sleeping, your doctor can help you. If you need help finding a doctor, call us at **866-833-5717**, and we can help you find one. You can also find a doctor online at **coaccess.com**. There is a link to our provider directory on the homepage of our website.



DO YOU WANT TO HELP MAKE PREGNANCY, CHILDBIRTH AND NEW MOTHERHOOD BETTER FOR BLACK WOMEN IN OUR COMMUNITY?

WE WANT TO HEAR FROM YOU!

Who

Women who identify as Black *and* are pregnant. Or have had a child in the last three to five years.

What

Join a group of community leaders, community organizations, health care providers, and others with lived experience for a **four-part series of innovation workshops**. The goal is to create, design and fund solutions to overcome inequities in the health and wellness of Black mothers during pregnancy and the first year of their children's lives.

When and where

One workshop per month in July, September, October and November 2021. We'll meet virtually in July. Then the group will decide what is best for the other workshops.

Why

Help us make an impact on the health and wellness of Black mothers, and their pregnancy experience. Let's make sure our health care system and community resources ensure healthy moms and healthy babies.

Need help to be able to participate? We can give you financial support for your time. There is also other support for you. This means things like technology, childcare, language interpretation, or transportation.

Learn more

Visit **coaccess.com/pool** to learn more and tell us if you would like to join the group. Or call us at **720-744-5505**.

Help transform the maternal health of our community!



INFORMACIÓN DE LA SITUACIÓN: LA VACUNA CONTRA LA COVID-19

Mientras se distribuyen las vacunas contra la COVID-19, y después, es importante continuar ayudando a detener la propagación del virus. Use una mascarilla, lávese las manos y manténgase a una distancia de, al menos, seis pies de otras personas que no sean miembros de su hogar. **Vacunarse es el primer paso para volver a una rutina normal con sus amigos y familiares.**

Al tomar la decisión de vacunarse o no, considere los motivos por los que debería hacerlo. Vacunarse significa que las cosas pueden volver a la normalidad. Mientras más personas se vacunen, menos oportunidades habrá de que el virus continúe propagándose. Esto significa menos riesgo para todos nosotros. Vacunarse es más que cuidarse a sí mismo. También afecta a sus amigos, su familia y su comunidad.

Las vacunas son eficaces para evitar que contraiga la COVID-19. También pueden ayudar a evitar que se enferme gravemente si contrae la COVID-19. También pueden reducir la propagación de la COVID-19 de una persona a otra. Hay diferentes tipos de vacunas contra la COVID-19. Pueden funcionar de maneras ligeramente diferentes. Pero todas pueden protegerle.

La vacuna es **gratuita** para usted. Es posible que necesite una o dos dosis para aumentar las defensas de su cuerpo contra el virus. Esto depende del tipo de vacuna que reciba. Si recibe una vacuna que requiere dos dosis, asegúrese de pedir cita para la segunda dosis en su primera cita.

Algunas personas presentan efectos secundarios después de vacunarse, como fiebre leve. Otras personas también pueden tener dolores musculares o sentirse cansadas.

Estas reacciones son normales. Significan que la vacuna



“La vacuna es gratuita para usted”.

está funcionando y está enseñando a su cuerpo a combatir la COVID-19 si se expone al virus. Para la mayoría de las personas, estas reacciones solo durarán un día o dos. No significan que usted tenga COVID-19.

Hable con su médico para aprender más sobre las diferentes vacunas. Si no tiene un médico, podemos ayudarle a encontrar uno. Llámenos al **866-833-5717** para hablar con uno de nuestros coordinadores de cuidado. Llame de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. O encuentre un médico en línea a **coaccess.com**. Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio web.

La mayoría de las personas solo tienen síntomas leves después de vacunarse. Es raro, pero posible, tener una reacción más grave. Esto significa reacciones como no poder respirar. El personal lo observará en el lugar donde recibió la vacuna para detectar reacciones como esta. Podrán tratarlo si esto sucede. Si siente que tiene una reacción grave después de abandonar el lugar donde recibió la vacuna, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

Si usted o alguien que conoce está preocupado por los efectos secundarios de la vacuna, llame a la Línea de asesoramiento de enfermería gratuita. Ellos pueden ayudarle a decidir si necesita que lo atienda un médico o si puede recibir tratamiento en su hogar. Llame a la Línea de asesoramiento de enfermería al **800-283-3221**. Pueden ayudarle las 24 horas del día, los siete días de la semana.

¿NECESITA TRANSPORTE PARA ASISTIR A SU CITA DE VACUNACIÓN?

Si reúne los requisitos, es posible que pueda conseguir transporte para asistir a su cita. O bien, es posible que pueda recibir un reembolso por el traslado. Llame a IntelliRide para programar un viaje. Llámelos al **855-489-4999** (línea gratuita) o utilice el servicio de retransmisión estatal 711. O visite gointelliride.com/colorado para obtener más información o si desea reservar un viaje en línea.

MÁS RECURSOS

- covid19.colorado.gov/vaccine
- healthfirstcolorado.com/covid/
- coaccess.com/covid19
- cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/
- Llame al **877-CO VAX CO (877-268-2926)**. Llame a esta línea directa gratuita para obtener respuestas a sus preguntas sobre la vacuna contra la COVID-19. Llame las 24 horas del día, los siete días de la semana. Las respuestas están disponibles en muchos idiomas.

Para obtener la información más actualizada sobre las vacunas contra la COVID-19, visite **covid19.colorado.gov/vaccine**.

LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTE



Su salud mental es una parte muy importante de su salud general. Su salud mental puede afectar la forma en que maneja el estrés, se relaciona con los demás y toma decisiones. Los cambios en su rutina pueden afectar su salud mental de muchas maneras. Es posible que se sienta intranquilo. Quizás esté comiendo demasiado o no lo suficiente. Es posible que no esté durmiendo bien. También su nivel de energía puede parecer demasiado bajo.

Manténgase ocupado para mantener su salud mental fuerte. Las siguientes son algunas maneras de mantenerse ocupado:

- Salir a caminar o correr.
- Llamar a amigos y familiares por teléfono o video llamada.
- Jugar juegos de mesa o de cartas.
- Armar rompecabezas.
- Escuchar música.

Si usted o alguien que conoce experimenta ansiedad o depresión que le dificulta la vida diaria, llame a su médico. Puede ayudarle a encontrar recursos como terapia, grupos de apoyo y más.

¿Desea obtener más sobre este y otros temas de salud y bienestar? Inscríbese hoy mismo para recibir nuestros correos electrónicos. Vaya a **coaccess.com/email/** para obtener más información e inscribirse.

SERVICIOS DE COORDINACIÓN DE CUIDADO

Podemos ayudarle a vivir una vida saludable. Nuestros coordinadores de cuidado son expertos capacitados que comprenden muchos problemas de salud. Ellos pueden ayudarle a:

- Comprenda sus beneficios.
- Obtener los servicios de atención de la salud física o del comportamiento que necesita.
- Coordinar la comunicación entre sus diferentes médicos.
- Regrese a casa después de una estadía en el hospital. Esto significa cosas como comprender las instrucciones del alta, obtener referencias, elaborar un plan de atención y más.

¡Llámenos hoy y descubra más formas en que nuestros coordinadores de cuidado pueden ayudarle! Llámanos al **866-833-5717**. Estamos aquí para usted de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

CONSEJO PARA CUIDADORES: BENEFICIOS DE SALUD CONDUCTUAL

Como miembro, los servicios de atención de salud conductual están cubiertos. Estos son cosas como servicios de atención de salud mental y de uso de sustancias. No necesita referencia para obtener servicios de salud conductual. No hay copagos para los servicios de salud conductual.

Su plan cubre muchos servicios. Algunos pueden necesitar aprobación previa. Estos son algunos de los servicios que su plan cubre:

- Prueba de detección y asesoría por el abuso de alcohol y drogas.
- Coordinación de casos.
- Servicios de emergencia y para crisis.
- Hospitalización.
- Terapia para pacientes ambulatorios.

*No ofrecemos servicios para crisis. Si usted o alguien que conoce está teniendo una crisis, llame a Colorado Crisis Services al **844-493-8255**. También puede enviar un mensaje de texto con la palabra **TALK** al **38255**. Los asesores están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana.*



INFORMACIÓN IMPORTANTE

Información de COVID-19

Ya no haremos citas en persona hasta nuevo aviso. Tampoco aceptamos citas sin cita previa. Pero podemos ayudarle si lo necesita. Llámenos al **800-511-5010** o envíenos un correo electrónico a customer.service@coaccess.com.

Si usted o alguien que conoce podría estar enfermo

Fiebre, tos y dificultad para respirar son algunos síntomas de COVID-19. Lea más sobre los síntomas de COVID-19 en [covid19.colorado.gov/covid19-symptoms](https://www.colorado.gov/covid19-symptoms). Si siente que tiene síntomas de COVID-19, llame a su médico. Ellos pueden ayudarle a decidir si se necesitan pruebas.

Si no tiene un médico y necesita ayuda para encontrar uno, llámenos al 866-833-5717. Visite nuestro sitio en coaccess.com/covid19 para obtener más información y recursos.

Contactos Importantes

Colorado Crisis Services

- Llame al **844-493-8255**.
- De texto TALK a **38255**

CO-HELP (La línea de información de Colorado sobre COVID-19)

- Llame al **303-389-1687** o **877-462-2911** para información general en varios idiomas.
- Correo electrónico cohelpp@rmpdc.org para respuestas generales en inglés.
- CO-HELP **no puede** recomendar pruebas o darle resultados de pruebas. **No pueden** dar consejo médico. **No pueden** ayudar con las recetas.

National Domestic Violence Hotline

- Llame **800-799-7233**
- Texto LOVEIS to **22522**
- Visite thehotline.org

POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR

Dormir tiene un papel grande en la salud física y mental. Es muy importante para el funcionamiento del cerebro, ya que promueve el crecimiento y el desarrollo en niños y adolescentes. Es esencial dormir lo suficiente, y hay muchos beneficios. Puede ayudar a que nos enfermemos con menos frecuencia. También hace que sea más fácil mantener un peso saludable. Puede mantener los niveles de estrés más bajos. También puede pensar con mayor claridad.

Pero, ¿cuántas horas de sueño son necesarias realmente cada noche? Según los Center for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), depende de su edad. Los niños de 0 a 12 meses necesitan de 12 a 17 horas. Los niños de 1 a 5 años necesitan de 10 a 13 horas. Los niños y adolescentes de 6 a 18 años necesitan de 8 a 12 horas. Y si tienen entre 18 y 65 años, solo necesitan de 7 a 9 horas.

Si no duerme lo suficiente por la noche, es posible que intente recuperar el sueño durmiendo más en su día libre, pero esto puede alterar el ritmo de sueño y vigilia del cuerpo. Dormir en momentos inadecuados también puede alterar el

ritmo de sueño y vigilia de su cuerpo, por lo que se deben evitar hábitos como dormir la siesta durante el día. Los malos hábitos de sueño como estos, especialmente cuando se combinan con la falta de sueño a largo plazo, pueden afectar negativamente su salud.

Dormir lo suficiente es importante, pero también es importante dormir bien. Hay muchas maneras de asegurarse de que está durmiendo bien. Intente crear una rutina relajante antes de dormir. Esto puede significar cualquier cosa que disfrute, como bañarse o leer un libro. Mirar televisión también es una buena opción, pero asegúrese de evitar las pantallas brillantes al menos dos horas antes de acostarse.

No hace actividades en la cama que puedan mantenerlo despierto. Esto es cosas como mirar televisión, usar su teléfono celular o leer. Si alguna de estas actividades forma parte de su rutina previa al sueño, asegúrese de realizarla en un cuarto diferente.

Acuéstese para dormir solo cuando sienta sueño. Si no puede dormir después de 20 minutos, levántese de la cama y vaya a otra cuarto. No regrese a la cama hasta que se sienta cansado.

Evite también la cafeína, la nicotina o el alcohol cuatro a seis horas antes de acostarse. Debe acostarse a la misma hora todas las noches, incluso los fines de semana. Esto puede ayudar a que su cuerpo aprenda a esperar una hora determinada cada noche para dormir.

Asegúrese de que su habitación sea tranquila, esté oscura y fresca. La mayoría de las personas duermen bien en temperaturas de entre 60 y 75 grados Fahrenheit. Use elementos como cortinas pesadas, persianas o máscaras para los ojos para bloquear la luz. Si tiene una mascota que no lo deja dormir por la noche, considere mantenerla fuera de su habitación.

Si tiene problemas para dormir, su médico puede ayudarle. Si necesita ayuda para encontrar un médico, llámenos al **866-833-5717** y podremos ayudarle a encontrar uno. También puede encontrar un médico en línea en **coaccess.com**. Hay un enlace a nuestro directorio de proveedores en la página de inicio de nuestro sitio web.

¿QUIERE AYUDAR A QUE EL EMBARAZO, EL PARTO Y LA NUEVA MATERNIDAD SEAN MEJORES PARA LAS MUJERES AFROAMERICANAS DE NUESTRA COMUNIDAD?

¡QUEREMOS SABER DE USTEDES!

Quiénes

Mujeres que se identifican como afroamericanas y que están embarazadas. O aquellas mujeres que han tenido un hijo en los últimos tres a cinco años.

Qué

Únase a un grupo de líderes comunitarios, organizaciones comunitarias, proveedores de salud y otras personas con este tipo de experiencia. Únase para **una serie de talleres de innovación de cuatro partes**. La meta es crear, diseñar y financiar soluciones para superar las desigualdades en la salud y el bienestar de las madres afroamericanas durante el embarazo. También en el primer año de vida de sus hijos.

Cuándo y dónde

Habrará un taller por mes en julio, septiembre, octubre y noviembre del 2021. Nos reuniremos virtualmente en julio. Luego, el grupo decidirá qué es lo mejor para el resto de los otros talleres.

Por qué

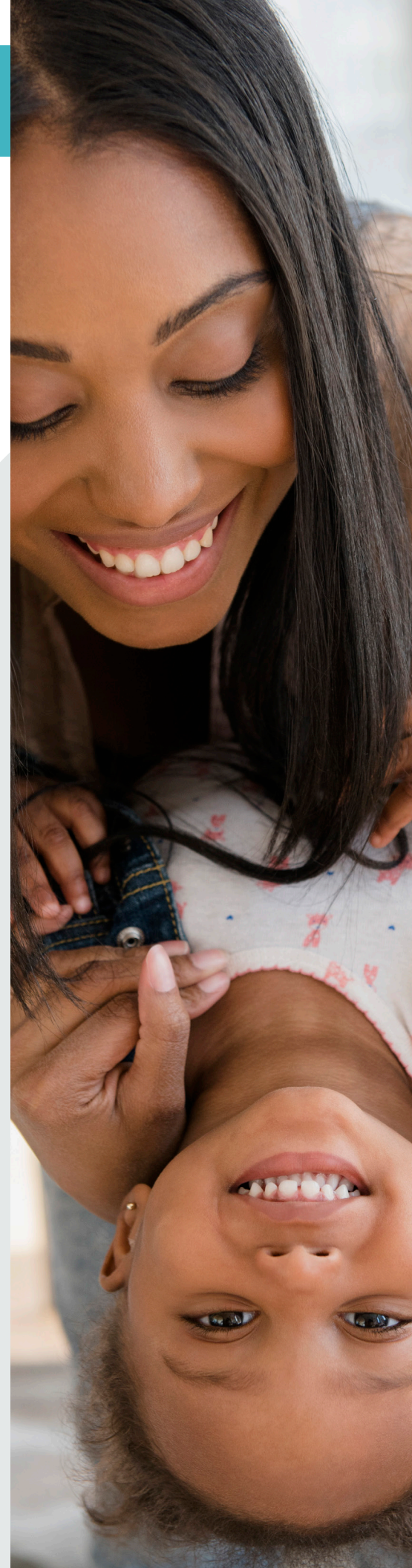
Ayúdanos a tener un impacto en la salud y el bienestar de las madres afroamericanas y en sus experiencias de embarazo. Asegurémonos de que nuestro sistema de salud y los recursos comunitarios apoyan mamás y bebés saludables.

¿Necesita ayuda para poder participar? Podemos brindarle apoyo financiero por su tiempo. También hay otro apoyo para usted. Estos son cosas como asistir con la tecnología, cuidado de niños, e interpretación de idiomas o transporte.

Para más información

Visite **coaccess.com/pool** para ver más y díganos si le gustaría unirse al grupo. O llámanos al **720-744-5505**.

¡Ayude a transformar la salud materna de nuestra comunidad!



RESOURCES

Frequently Used Phone Numbers

Adams, Arapahoe, Douglas and Elbert counties: **855-267-2095** (toll free)
Denver county: **855-384-7926** (toll free)
TTY: **888-803-4494** (toll free)

Nurse Advice Line

Nurses are available 24/7 to give free medical information and advice.
Call **800-283-3221**.

Crisis Help

If you are or someone you know is experiencing a crisis, call Colorado Crisis Services at **844-493-8255**. You can also text TALK to **38255**. Counselors are available 24/7.

Find a Provider

When you need a doctor, do you know how to find one? Check out our provider directory! Visit coaccess.com/members/care/. This tool can also tell you:

- Which providers are in your area.
- The languages spoken, other than English, by the provider.
- Which providers are accepting new patients (call the provider to make sure).

Helpful Resources

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

Números de Teléfono Frecuentemente Usados

Los condados de Adams, Arapahoe, Douglas y Elbert: **855-267-2095** (llamada gratis)
El condado de Denver: **855-384-7926** (llamada gratis)
TTY: **888-803-4494** (llamada gratis)

Línea de Consejos de un Enfermera

Enfermeras están disponibles 24/7 para dar información médica y consejos gratis. Llame al **800-283-3221**.

Ayuda de Crisis

Si usted es o alguien que conoce está experimentando una crisis, llame a Colorado Crisis Services al **844-493-8255**. También puede enviar un mensaje de texto a TALK to **38255**. Consejeros están disponibles 24/7.

Encuentra un Proveedor

Cuando necesita un médico, ¿sabe cómo encontrar uno? ¡Consulte nuestro directorio de proveedores! Visite [al coadirectory.info/search-member](https://coadirectory.info/search-member). Esta herramienta también puede decirte:

- Qué proveedores hay en su área.
- Los idiomas que habla el proveedor, además del inglés.
- Qué proveedores aceptan nuevos pacientes (llame al proveedor para asegurarse).

Recursos Útiles

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

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/.

Member Handbook

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 **800-511-5010**.

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. However, when things aren't right, you have a right to complain. Find more info at coaccess.com/members/services/grievances. You can also call us at **877-276-5184**.

Denver Health Medicaid Choice

Some Colorado Access members are also enrolled in Denver Health Medicaid Choice. For these members, Denver Health Medicaid Choice manages physical health benefits and Colorado Access manages behavioral health benefits. Find more information at coaccess.com/dhmp.

Derechos y Responsabilidades

¿Sabía que tiene derecho a solicitar y obtener copias de sus registros médicos? Ese es solo uno de los muchos derechos que tiene como miembro. Lea más sobre sus derechos y responsabilidades en coaccess.com/members/services/rights/.

Manual Miembros

Cuando tenga una pregunta sobre sus beneficios, ¿sabe dónde obtener respuestas? Busque su manual para miembros en coaccess.com/members/care o llame al **800-511-5010**.

Directivas Anticipadas

La ley de Colorado dice que usted tiene el derecho de elegir tratamiento médico. Usted puede hablar por sí mismo si puede. O puede elegir alguien para tomar decisiones en su lugar. Aprender más al coaccess.com/members/services.

Quejas y Apelaciones

Queremos asegurarnos de que usted reciba el mejor cuidado posible. Sin embargo, cuando las cosas no están bien, tiene el derecho de quejarse. Encuentre más información al coaccess.com/members/services/grievances. También puede llamarnos al **877-276-5184**.

Denver Health Medicaid Choice

Algunos miembros de Colorado Access también están inscritos en Denver Health Medicaid Choice. Para estos miembros, Denver Health Medicaid Choice administra los beneficios de salud física y Colorado Access administra los beneficios de salud del comportamiento. Encuentre más información en coaccess.com/dhmp.

