



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

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



Connect with Us!

Follow us on Twitter! We share things like fun recipes, where to get a COVID-19 vaccine, benefit information, and others.

Conéctese con Nosotros

¡Síguenos en Twitter! Compartimos cosas como recetas divertidas, dónde obtener una vacuna COVID-19, información sobre beneficios y otros.

COVID-19 Awareness

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

Conocimiento sobre COVID-19

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

REGIONS



1st Quarter 2022



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 de Regiones conecta a nuestros miembros con información y recursos de salud en su región de Colorado.

** Colorado Access es la organización regional para aquellos miembros con cobertura de Health First Colorado (El Programa de Medicaid de Colorado) que van a médicos de atención primaria en los condados de Adams, Arapahoe, Denver, Douglas y Elbert.*

CELEBRATE AMERICAN HEART MONTH

February is American Heart Month. To celebrate, take some time to learn about your heart, heart health and heart disease.

HOW YOUR HEART WORKS

Your heart is a muscular organ. It's about the size of your first. It's located just to the left of the center of your chest. Your heart is also a pump. It's divided into two sides, the right and left.

The right side is made up of the right atrium and ventricle. This side collects and pumps blood to the lungs. The lungs give the blood a new supply of oxygen. Then the blood enters the left side of the heart. The left side of the heart pumps blood through the biggest artery in the body. It is called the aorta. This gives the body oxygen and nutrients.

Your heart has four valves that keep your blood moving the right way. They open and close when they need to. A normal beating heart squeezes (contracts) and relaxes in a continuous cycle. It has electrical impulses that keeps it beating. The heartbeat controls the ongoing exchange of blood that is rich in oxygen and blood that is poor in oxygen.

HEART DISEASE

Heart disease is the number one killer of people in the United States and around the world. It causes one out of every four deaths. One out of every three women are diagnosed with heart disease each year. Heart disease can mean many types of heart conditions. Symptoms depend on what type of condition you may have.

Coronary artery disease (CAD) is a common form of heart disease. CAD symptoms can be caused by a buildup of fatty plaques in your arteries. This is called atherosclerosis. This causes narrowed or blocked blood vessels. This can lead to heart attack, chest pain (angina), or stroke. You may not know you have CAD until you have one of these things happen to you.



Other types of heart diseases are heart rhythm problems (arrhythmias), heart valve disease, and heart infections. Arrhythmias are when your heart beats too quickly, too slowly, or irregularly. Signs of an arrhythmia can be things like dizziness, fainting, or fluttering in your chest.

COMPLICATIONS

Heart disease can lead to many complications, like:

- **Heart failure.** This is when your heart can't pump enough blood to be able to do what your body needs it to do.
- **Heart attack.** This is when a blood clot blocks the blood flow through a blood vessel that feeds the heart. It can damage or destroy part of the heart muscle.
- **Stroke.** This is when the arteries to your brain are narrowed or blocked. This means that too little blood gets to your brain.
- **Aneurysm.** This is a bulge in your artery wall. It is a serious complication that can happen anywhere in your body. If it bursts, you may face life-threatening internal bleeding.
- **Peripheral artery disease.** This is when your arms or legs don't get enough blood flow.
- **Sudden cardiac arrest.** This is when you suddenly lose heart function, breathing, and consciousness. This is a medical emergency.

TREATMENT AND PREVENTION

It's easier to treat heart disease when it's found early. Talk to your doctor if you have any concerns about your heart health. 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.

There are many risk factors for heart disease that you can't control. This means things like age, sex, or having a family history of heart disease.

Something you can control is living a healthy lifestyle. This means things like:

- Not smoking.
- Keeping a healthy weight.
- Controlling your blood sugar and cholesterol levels.
- Checking your blood pressure regularly. Take action to control your blood pressure if it's high.
- Getting at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity each week. This means things like dancing or hiking.
- Getting regular checkups with your doctor.

MEMBER BENEFITS

As a member, you can get the care you need. We can help you stay healthy and lower your risk for heart disease.

We can help if you need to quit smoking. Visit **coaccess.com/quitsmoking** to learn more. Or call the Colorado QuitLine at **800-QUIT-NOW (800-784-8669)**.

See your doctor regularly for well visits. Tell them if you have any concerns about heart disease. 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're not sure if your symptoms are urgent or if you need

help to decide, call the free Nurse Advice Line at **800-283-3221**. Or you can use state relay **711** if you need help making that phone call.

If you need emergency care, call **911**. Or go to the nearest emergency room. You can get emergency care in any emergency department anywhere in the United States 24 hours a day, every day of the year.

Get emergency care if you have any of these symptoms:

- Chest pain.
- Shortness of breath.
- Fainting.

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



NEED TO KNOW: COVID-19

Fever, cough, and shortness of breath are some symptoms of COVID-19. Read more about COVID-19 symptoms at covid19.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.

VACCINES

If you are five years old or older, the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) encourages you to get a COVID-19 vaccine. This will help protect against COVID-19. Get the vaccine now and take that first step toward getting back to a normal routine.

Do you still need to get your COVID-19 vaccine?

Find out where you can get the vaccine near you:

- Visit vaccines.gov
- Text your ZIP code to **438829**
- Call **800-232-0233**

The COVID-19 vaccine is **FREE**. You don't need an ID or insurance to get the vaccine.

VACCINES FOR CHILDREN AND TEENS

COVID-19 can make children and teens very sick. Getting a COVID-19 vaccine can help protect them from getting COVID-19. It can also help protect other family members.

Children ages 5 to 11 can now get the Pfizer COVID-19 vaccine. This version is a "low-dose" vaccine. This means it has one-third of the amount of the adult dose. It is 90% effective to keep children from getting sick with symptoms of COVID-19. So far, it has been 100% effective in stopping severe disease and death.

Teens ages 12 to 17 can get a vaccine any place the Pfizer vaccine is given. They can get the same kind of Pfizer vaccine as adults.

Does your child or teen need a COVID-19 vaccine? Visit covid19.colorado.gov/kids-vaccines to find a vaccine clinic near you. Check with the clinic before you go to make sure they will have the correct vaccine for your child or teen.

If your child or teen is ages 5 to 17, you may need to be at their appointment with them. Ask the clinic about this before their appointment.

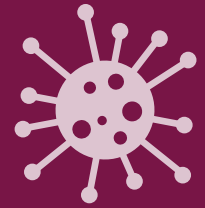
BOOSTER SHOTS

Children and adults age 16 and older should get a COVID-19 booster shot. Booster shots boost protection against COVID-19 if you get them at the right time. Everyone in Colorado who is 16 or older should get a booster.

You should get a booster shot six months after your second shot of the Pfizer or Moderna COVID-19 vaccine. If you got the Johnson & Johnson vaccine, you can get a booster after two months. You do not need to get the same type of vaccine as your initial shot(s).

Booster shots are **FREE**. You don't need an ID or insurance to get a booster shot. Make sure to bring your COVID-19 vaccination card when you get a booster shot so you can have a record that you got it.

Visit cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html or covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility to learn more.



LEARN MORE

- covid19.colorado.gov/vaccine
- healthfirstcolorado.com/covid/
- coaccess.com/covid19
- cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/
- Call **CO-HELP** (Colorado's call line for COVID-19). Call **303-389-1687** or **877-462-2911** for general answers in multiple languages. Email cohelf@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.
- 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.

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 find a doctor online at coaccess.com. There is a link to our directory on the homepage of our website.





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.

You can also get emails from us where you'll learn more about general wellness, and services and programs to support your health. Visit coaccess.com/email to sign up for these emails.

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 provider speaks (other than English).
- Which providers 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 **877-276-5184**.

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!

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/.

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

- **877-276-5184**

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.



GOOD TO KNOW

Have you ever wondered where to start if you want to quit smoking? Or what living with allergies is like? Or maybe you need tips on how to start a letter-writing habit? Check out our 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 personal journeys, and you may also learn something new. Visit coaccess.com/blog to read more.

FILL OUT A SURVEY TO GET YOUR VOICE HEARD!

The Consumer Assessment of Health Care Providers and Systems (CAHPS) survey may be coming in your mail soon. This survey is sent every year. Please fill it out if you get it. We want to hear from you!

What is it?

The CAHPS survey is about how happy you are with the health care you get. This means care from us and doctors in our network.

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 pick 1,620 adult and 1,980 child members from each region of Colorado for DataStat to send the survey to.

What questions will be asked?

They will ask for demographic information about you and/or your child. They will also ask about you and/or your child's health care in the last six months. They want to know information about doctors, specialists and health plans. We are the health plan for both you and your child.

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 may also get automated phone calls if you do not mail the survey back.

How are the results used?

We use what we learn to help us make your health plan better for you. If you would like to see the survey results, you can find them online at hcpf.colorado.gov/client-satisfaction-surveys-cahps. Learn more about the CAHPS survey online at ahrq.gov/cahps.

¡COMPLETE UNA ENCUESTA PARA QUE SE ESCUCHE SU VOZ!

La encuesta de Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS, por sus siglas en inglés) puede llegar pronto a su correo. Esta encuesta se envía todos los años. Por favor, llénelo si lo recibe. ¡Queremos escuchar de usted!

¿Qué es?

La encuesta CAHPS trata sobre lo feliz que está con la atención médica que recibe. Esto significa la atención de nuestra parte y la de los médicos de nuestra red.

¿Como funciona?

Un grupo llamado DataStat le enviará la encuesta. Ellos trabajan con el Departamento de Política y Financiamiento de la Atención Médica (HCPF por sus siglas en inglés) y el Grupo Asesor de Servicios de Salud (HSAG) para realizar la encuesta cada año. Estos eligen a 1.620 miembros adultos y 1.980 niños de cada región de Colorado para que DataStat les envíe la encuesta.

¿Qué preguntas se harán?

Le pedirán información demográfica sobre usted y / o su niño. También le preguntarán sobre usted y / o la atención médica de su niño en los últimos seis meses. Ellos quieren conocer información sobre médicos, especialistas y planes de salud. Y nosotros somos el plan de salud tanto para usted como para su niño.

¿Cómo lo completo?

Si recibe esta encuesta por correo, es fácil de completar y devolver. Incluso viene con un sobre con franqueo pagado y con la dirección anticipada. Todo lo que tiene que hacer es llenarlo y enviarlo por correo. También puede recibir llamadas telefónicas automáticas si usted no devuelve la encuesta por correo.

¿Cómo se utilizan los resultados?

Usamos lo que aprendemos para mejorar el plan de salud para usted. Si desea ver los resultados de la encuesta, puede encontrarlos en línea en at.hcpf.colorado.gov/client-satisfaction-surveys-cahps. Obtenga más información sobre la encuesta CAHPS en línea en ahrq.gov/cahps.



ES BUENO SABER

¿Se ha preguntado alguna vez por dónde empezar si quiere dejar de fumar? ¿O cómo es vivir con alergias? ¿O tal vez necesita consejos sobre cómo empezar a escribir cartas? ¡Mira nuestro blog!

Nuestro blog Perspectives es una colección de diferentes puntos de vista de quienes integran Colorado Access. Aprenderá más sobre una amplia variedad de viajes personales y también puede aprender algo nuevo. Visite coaccess.com/blog para leer más.

CELEBREMOS EL MES DEL CORAZON AMERICANO

Febrero es el Mes del Corazón Americano. Para celebrar, tómese un tiempo para aprender sobre su corazón, su salud y enfermedades cardíacas.

CÓMO FUNCIONA SU CORAZÓN

Su corazón es un órgano muscular. Es casi el tamaño de su puño. Está ubicado justo a la izquierda del centro de su pecho. Su corazón también es una bomba. Está dividido en dos lados, el derecho y el izquierdo.

El lado derecho está formado por la aurícula y el ventrículo derecho. Este lado recolecta y bombea sangre a los pulmones. Los pulmones dan a la sangre un nuevo suministro de oxígeno. Luego, la sangre entra por el lado izquierdo del corazón. El lado izquierdo del corazón bombea sangre a través de la arteria más grande del cuerpo. Se llama aorta. Esto le da al cuerpo oxígeno y nutrientes.

Su corazón tiene cuatro válvulas que mantienen la sangre circulando correctamente. Se abren y cierran cuando lo necesitan. Un corazón que late normalmente se aprieta (contrae) y se relaja en un ciclo continuo. También tiene impulsos eléctricos que lo mantienen latiendo. Los latidos del corazón controlan el intercambio continuo de sangre rica y pobre en oxígeno.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte de personas en los Estados Unidos y en todo el mundo. Esta causa una de cada cuatro muertes. Una de cada tres mujeres recibe un diagnóstico de enfermedad cardíaca cada año. Hay varias enfermedades cardíacas. Los síntomas dependen de cada persona y su condición física.

Las enfermedades de las arterias coronarias (CAD por sus siglas en inglés) es otra enfermedad cardíaca común. Los síntomas de la CAD pueden deberse a la acumulación de placas de grasa en las arterias. A esto se le llama aterosclerosis. Esto provoca que los vasos sanguíneos se estrechen o se bloqueen. Esto puede provocar un ataque cardíaco, dolor de pecho (angina) o accidente cerebrovascular. Es posible que no sepa que tiene CAD hasta que le suceda una de estas cosas. Otros tipos de enfermedades cardíacas son los del



ritmo cardíaco (arritmias), la enfermedad de las válvulas y las infecciones cardíacas. Las arritmias ocurren cuando su corazón late demasiado rápido, demasiado lento o de manera irregular. Los signos de una arritmia son mareos, desmayos o aleteo en el pecho.

COMPLICACIONES

Las enfermedades cardíacas pueden provocar muchas complicaciones, como:

- **Insuficiencia cardíaca.** Esto sucede cuando su corazón no puede bombear suficiente sangre para poder hacer lo que su cuerpo necesita que haga.
- **Infarto miocardio.** Esto es cuando un coágulo de sangre bloquea el flujo sanguíneo a través de un vaso sanguíneo que alimenta el corazón. Esto puede dañar o destruir parte del músculo cardíaco.
- **Derrame Cerebral.** Esto es cuando las arterias que van al cerebro se estrechan o bloquean. Lo cual significa que llega muy poca sangre al cerebro.
- **Aneurisma.** Este es un bulto en la pared de su arteria. Es una complicación grave que puede ocurrir en cualquier parte de su cuerpo. Si estalla, puede enfrentar una hemorragia interna potencialmente mortal.
- **Enfermedad de las arterias periféricas.** Es cuando sus brazos o piernas no reciben suficiente flujo sanguíneo.
- **Paro cardíaco repentino.** Es cuando repentinamente pierde la función cardíaca,

la respiración y la conciencia. Esto es una emergencia médica.

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

Es más fácil tratar las enfermedades cardíacas cuando se detecta temprano. Hable con su médico si tiene alguna inquietud sobre la salud de su corazón. Si no tiene un médico, podemos ayudarlo a encontrar uno. Llámenos al **866-833-5717**. O puede encontrar un médico en línea en **coaccess.com**. Hay un enlace de nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio web.

Hay muchos factores de riesgo de enfermedades cardíacas que no se pueden controlar. Esto significa cosas como la edad, el sexo o tener antecedentes familiares de enfermedades cardíacas.

Algo que puede controlar es llevar un estilo de vida saludable. Ejemplos de estos son:

- No fumar.
- Mantener un peso saludable.
- Controlar sus niveles de azúcar y colesterol en la sangre.
- Controlar su presión arterial con regularidad. Tomar medidas para controlar su presión arterial si está alta.
- Realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana. Esto significa cosas como bailar o caminar.
- Realizarse chequeos regulares con su médico.

BENEFICIOS PARA MIEMBROS

Como miembro, usted puede recibir la atención médica que necesita. Podemos ayudarlo a mantenerse saludable y reducir riesgos de enfermedades cardíacas.

Podemos ayudarlo a dejar de fumar. Visite **coaccess.com/quitsmoking** para obtener más información. O llame a Colorado QuitLine al **800-QUIT-NOW (800-784-8669)**.

Visite a su médico con regularidad para realizarse visitas de rutina. Infórmeles si tiene alguna inquietud acerca de las enfermedades cardíacas. Estas visitas médicas también son un buen momento para hacerles cualquier pregunta que tenga sobre su salud.

Las atenciones de urgencia y emergencia están cubiertas si las necesitan. Si usted necesita ayuda médica rápidamente pero no es una emergencia, llame primero a su médico. Si no está seguro de que sus síntomas son urgentes o si necesita

ayuda para tomar una decisión, llame a la Línea de asesoramiento de enfermería gratuita al **800-283-3221**. O puede también llamar estatalmente al **711** si necesita ayuda para hacer esa llamada telefónica.

Si necesita atención de emergencia, llame al **911**. O vaya a la sala de emergencias más cercana. Recuerde que usted puede obtener atención de emergencia en cualquier departamento de emergencias en cualquier lugar de los Estados Unidos las 24 horas del día, todos los días del año.

Busque atención de emergencia si tiene alguno de estos síntomas:

- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Desmayos.

Siempre llame al **911** o busque ayuda de emergencia si cree que usted o alguien que conoce podría estar sufriendo un ataque cardíaco, un derrame cerebral u otra emergencia médica.



NECESITA SABER: COVID-19

Fiebre, tos y dificultad para respirar son algunos de los síntomas del COVID-19. Es importante leer sobre los síntomas de COVID-19 en covid19.colorado.gov/covid19-symptoms/. Si usted siente que tiene síntomas de COVID-19, llame a su médico. Ellos pueden ayudarlo a decidir si se necesitan pruebas.

VACUNAS

Si tiene cinco años o más, los centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC, por sus siglos en inglés) le recomiendan que se vacune y se proteja contra COVID-19. Reciba la vacuna ahora y dé el primer paso para volver a la rutina normal.

¿Aún necesita recibir su vacuna COVID-19?

Averigüe una localidad cercana en dónde puede vacunarse.

- Visite vaccines.gov
- Envíe un mensaje de texto con su código postal al **438829**
- Llame al **800-232-0233**

La vacuna COVID-19 es **GRATIS** y no necesita una identificación o seguro para recibir la vacuna.

VACUNAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

COVID-19 puede enfermar gravemente a niños y adolescentes. Recibir una vacuna de COVID-19 puede protegerlos contra el COVID-19. También puede ayudar a proteger a otros miembros de la familia.

Los niños de 5 a 11 años ahora pueden recibir la vacuna Pfizer COVID-19. Esta versión es una vacuna de “dosis baja”. Esto significa que tiene un tercio de la cantidad de la dosis para adultos. Esta vacuna tiene una eficacia del 90% para evitar que los niños se enfermen de síntomas de COVID-19. Hasta ahora, ha sido 100% eficaz para detener las enfermedades graves y la muerte.

Los adolescentes de 12 a 17 años pueden recibir una vacuna en cualquier lugar donde se administre la vacuna Pfizer. Ellos pueden recibir la misma dosis que los adultos.

¿Si su niño o adolescente necesita una vacuna COVID-19? Visite covid19.colorado.gov/kids-vaccines para encontrar una clínica de vacunas cerca de usted. Consulte con la clínica antes de ir para asegurarse de que tengan la vacuna correcta para su niño o adolescente.

Si su niño o adolescente tiene entre 5 y 17 años, es posible que deba asistir a su cita con ellos. Pregunte a la clínica sobre esto antes de su cita.

VACUNAS DE REFUERZO

Los niños y adultos que tienen 16 años o más deben recibir una vacuna de refuerzo de COVID-19. Las inyecciones de refuerzo aumentan la protección contra COVID-19 si las obtiene en el momento adecuado. **Todas las personas en Colorado que tengan 16 años o más deben recibir un refuerzo.**

Debe recibir una vacuna de refuerzo seis meses después de su segunda inyección de la vacuna Pfizer o Moderna COVID-19. Si recibió la vacuna Johnson & Johnson, puede recibir un refuerzo después de dos meses. No necesita recibir el mismo tipo de vacuna que su(s) inyección(es) inicial(es).

Las inyecciones de refuerzo son **GRATIS**. No necesita una identificación o seguro para recibir una vacuna de refuerzo. Asegúrese de llevar su tarjeta de vacunación COVID-19 cuando reciba una vacuna de refuerzo para que pueda tener un registro de que la recibió.

Visite cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html o covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility para aprender más.



APRENDE MÁS

- covid19.colorado.gov/vaccine
- healthfirstcolorado.com/covid/
- coaccess.com/covid19
- cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/
- Llame a CO-HELP (la línea de llamada de Colorado para COVID-19). Llame al **303-389-1687** o **877-462-2911** para obtener respuestas generales en varios idiomas. Envíe un correo electrónico a cohelf@rmpdc.org para obtener respuestas generales en inglés. CO-HELP **no puede** recomendar pruebas ni proporcionarle resultados de pruebas. No pueden dar consejos médicos ni ayudar con las recetas.
- Llame al **877-CO VAX CO (877-268-2926)**. Llame a esta línea directa gratuita para obtener respuestas a sus preguntas sobre la vacuna 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 COVID-19, visite covid19.colorado.gov/vaccine.

Hable con su médico para obtener más información sobre las vacunas. Si no tiene un médico, podemos ayudarlo 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 busque un médico en línea en coaccess.com. Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio web.





RECURSOS

Conéctase con nosotros

¿Nos sigue en las redes sociales? Nosotros compartimos información importante: como dónde obtener una vacuna o refuerzo COVID-19, recursos alimenticios, detalles sobre sus beneficios y más. Encuéntrenos en Facebook, Twitter y YouTube.

También puede recibir nuestros correos electrónicos en los que obtendrá más información sobre el bienestar general y los servicios y programas para respaldar su salud. Visite coaccess.com/email para suscribirse a estos correos electrónicos.

¿Necesita ayuda?

En este momento no aceptamos citas en persona o sin cita previa. Pero podemos ayudarlo si lo necesita. Llámenos al **800-511-5010** o envíenos un correo electrónico a customer.service@coaccess.com.

Conozca sus beneficios

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

Encuentre un médico

¿Sabía que podemos ayudarlo a encontrar un médico cuando lo necesite? Llámanos al **866-833-5717**. O puede encontrar uno en línea en coaccess.com. Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio web.

Esta herramienta también puede ayudarle a:

- Encontrar proveedores que se encuentran cerca de usted.
- Encontrar proveedores que hablen otros idiomas (además del inglés).

- Los proveedores que están aceptando nuevos pacientes. Llamen para asegurarse.

También contamos con servicios de coordinación de cuidado. Nuestros coordinadores de cuidado son expertos que comprendan muchas condiciones de salud. Ellos pueden ayudarle a:

- Comprender sus beneficios.
- Obtener los servicios de atención de la salud física o del comportamiento.
- Coordinar la comunicación entre sus diferentes médicos.
- Volver a casa después de una estadía en el hospital. Esto significa cosas como instrucciones del alta, referencias, planes de atención médicas, citas de seguimiento y más.

¡Llámenos hoy y descubra las 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. 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? Ese es solo uno de sus muchos derechos como miembro. Obtenga más información sobre sus derechos y responsabilidades en coaccess.com/members/services/rights/.

Directivas avanzadas

La ley de Colorado dice que tiene derecho a elegir un tratamiento médico. Usted puede hablar por sí mismo si puede. O puede elegir a alguien para que tome la decisión por usted. Aprenda más en coaccess.com/members/services/.



Quejas y apelaciones

Queremos asegurarnos de que reciba la mejor atención posible. Pero cuando las cosas no van bien, tiene derecho a quejarse. Obtenga más información en coaccess.com/members/services/grievances/. También puede llamarnos al **877-276-5184**.

¡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.
- Obtiene beneficios y servicios de Health First Colorado (Programa Medicaid de Colorado) o Child Health Plan Plus (CHP+). O es el familiar de alguien que lo hace.
- Se siente cómodo siendo la voz de los grupos que representa. O de su comunidad.
- Si puede compartir pensamientos de cómo podemos mejorar aspectos como la salud, el acceso a la atención y los costos.
- Está dispuesto a trabajar en red con profesionales de la salud.

¿Quiere saber más sobre nuestros grupos de miembros? Visite coaccess.com/getinvolved. Si tiene alguna pregunta, contáctenos en getinvolved@coaccess.com. ¡Sus comentarios ayudan a mejorar nuestros servicios!

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 mental. Encuentre más información en coaccess.com/dhmp/.

Información de contacto 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 quejas y apelaciones

- **877-276-5184**

Colorado Crisis Services

- Llame al **844-493-8255**
- Envía TALK al **38255**
- Los 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**
- Envía LOVEIS al **22522**
- Visite thehotline.org/

Línea de asesoramiento de enfermería

- Llame al **800-283-3221**.
- Las enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana para brindar información y consejos médicos gratuitos.