



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

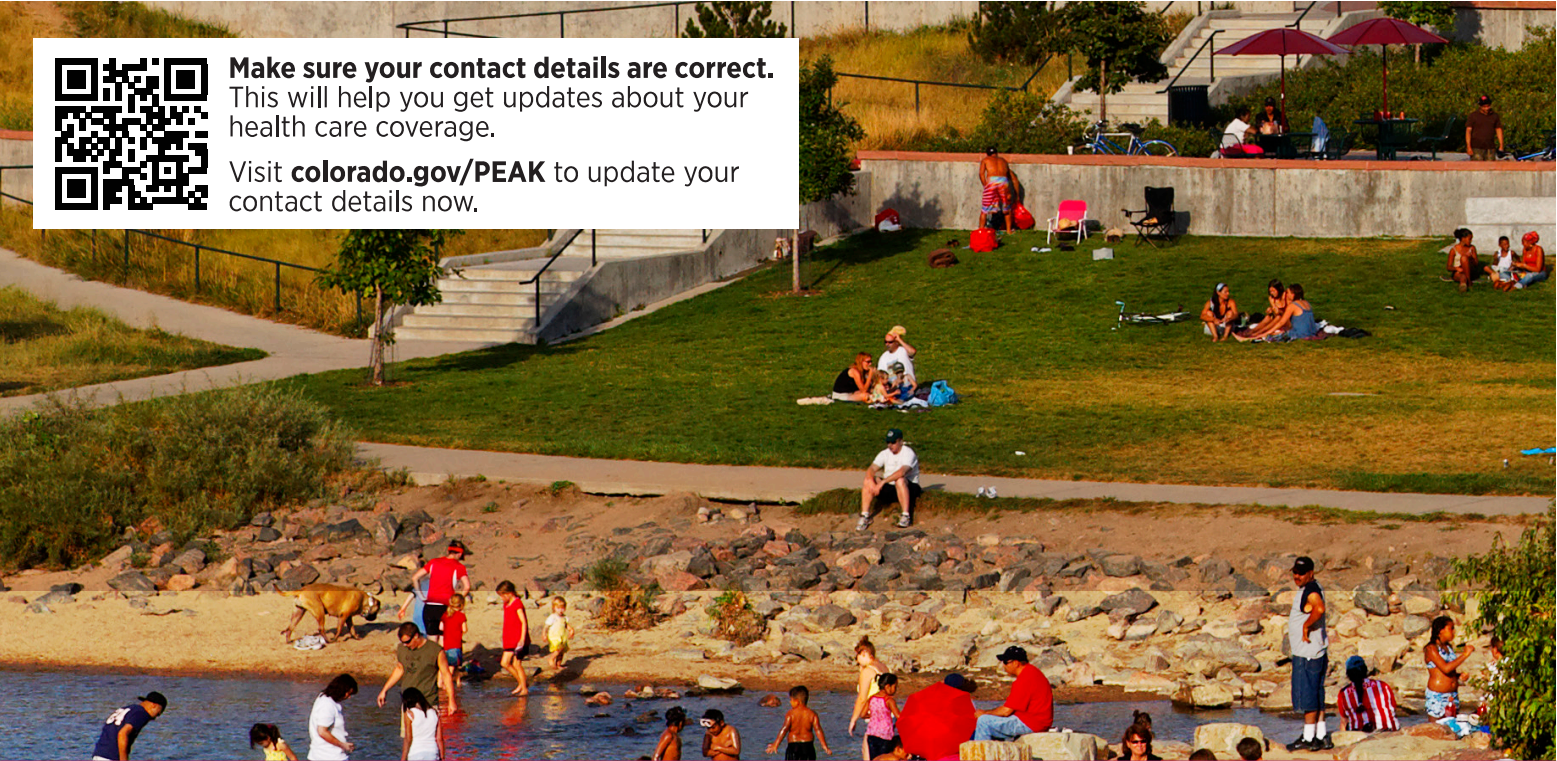
NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
DENVER, CO
PERMIT NO. 2111



Make sure your contact details are correct.

This will help you get updates about your health care coverage.

Visit colorado.gov/PEAK to update your contact details now.



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.

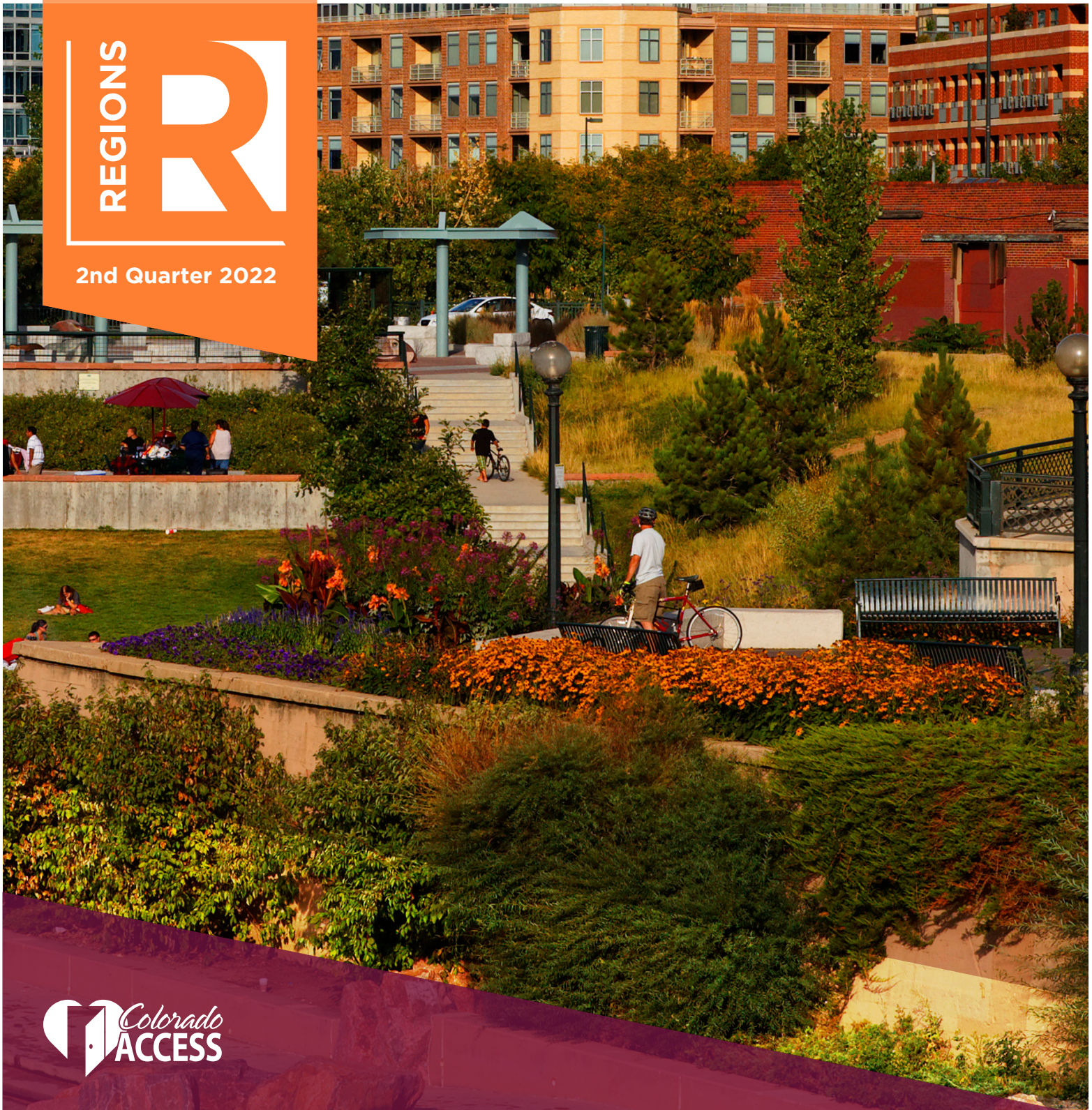
Conocimiento sobre COVID-19

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

REGIONS

R

2nd 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 Regions 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.*



ASTHMA AND ALLERGIES

May was National Asthma and Allergy Awareness Month. It is the peak season for people with asthma and allergies. More than 65 million people in the U.S. have asthma and allergies. Some people may have one or both conditions.

ASTHMA

Asthma is a condition where your airways narrow and swell. They may also make extra mucus. This can make it hard to breathe. It may also cause coughing or a whistling sound (wheezing) when you breathe out.

Asthma can be mild for some people. But it can be a major problem for others. It can lead to an asthma attack that could threaten your life. In an asthma attack, the muscles around your airway narrow. This makes it hard to breathe. There are many causes of asthma attacks. This includes dust, tobacco, and weather. Symptoms may be different for each person. Some symptoms are shortness of breath, coughing, or wheezing.

There is no cure for asthma, but if you have it, you can control your symptoms. Talk to your doctor if you think you have asthma. With early treatment, you can control your symptoms. It may also prevent asthma attacks. There are many early warning signs of asthma. One is wheezing or whistling sounds when exhaling. Another is shortness of breath or rapid breathing. Chest tightness is also an early warning sign.

If you have asthma, it's important to work with your doctor to create an asthma plan. This should outline what steps to take to take control of your asthma and what to do if you're having symptoms. Having an asthma plan can help control your symptoms. It can also help reduce emergency room visits. Your plan may also help you notice things that make your symptoms worse.

If you don't have a doctor, we can help you find one. Call us at **866-833-5717**. You can also find a doctor online at coaccess.com.



ALLERGIES

An allergic reaction is when your immune system reacts to something that's usually harmless. These are called allergens. Mold, pollen, or food can all be allergens. Your reaction can bother your skin, sinuses, airway, or digestive system.

Allergic reactions can range from minor irritation to anaphylaxis. Anaphylaxis causes your immune system to release many chemicals. This can cause you to go into shock. It can be life-threatening.

Symptoms include skin reactions, low blood pressure, or trouble breathing. Call 911 right away if you notice these symptoms. Use an epinephrine auto-injector if possible. This is a device that will inject medicine that can help with severe allergic reactions. Then go to the emergency room.

Tell your doctor if you've had anaphylaxis before. They may have you go to a specialist for help with your allergies. You should also see your doctor if you have minor allergy symptoms that over-the-counter medication doesn't help.

WHAT DO THEY HAVE IN COMMON?

Asthma and allergies are not the same. But you could have both at the same time. Asthma affects your breathing; allergies affect your immune system.

Asthma and allergies have a lot in common. The same things that cause hay fever (allergic rhinitis) symptoms may also cause asthma signs and symptoms. Some people can also get asthma symptoms from skin or food allergies. This is called allergic asthma or allergy-induced asthma.

Allergic asthma is very common. But there are other types of asthma with other triggers:

- Exercise.
- Infections.
- Cold air.
- Gastroesophageal reflux disease.

MEMBER BENEFITS

As a member, you can get the care you need. We can help you stay healthy and control your asthma and allergies.

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

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

- Stress.

Many people have more than one kind of asthma trigger.

TREATMENT AND PREVENTION

There is no cure for asthma or allergies. But you can work with your doctor to manage these conditions. Some options are:

- **Injection therapy.** This is also called "desensitization." You'll get regular injections of a small amount of the allergens that trigger your symptoms. Your immune system will build up a tolerance to the allergens over time. This will eventually make your allergic reactions and asthma symptoms decrease.
- **Inhalers.** You may use inhalers as needed, or daily, to manage asthma symptoms. How often you use them depends on the type of asthma you have.
- **Medicines.** There are medicines that can help with asthma or allergies. Some control the release of chemicals in your immune system. Others interfere with the antibodies in an allergic reaction.

You may need other treatments for your asthma or allergies. Talk to your doctor about your options.

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

Cough, fatigue, and new loss of taste or smell are some symptoms of COVID-19. Symptoms may appear within two to 14 days after exposure. Read more about COVID-19 at covid19.colorado.gov/about-covid-19. If you feel you have symptoms of COVID-19, please get tested. Visit covid19.colorado.gov/testing-notifications to find out how you can get tested.

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.

VACCINES FOR PREGNANT PEOPLE

COVID-19 can make pregnant people very sick. If you are pregnant, breastfeeding, trying to get pregnant now, or may get pregnant in the future, the CDC recommends getting a COVID-19 vaccine. Visit [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html) to learn more.

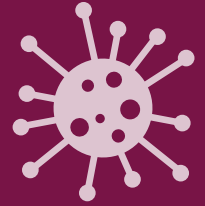
BOOSTER SHOTS

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](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html) or [covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility](https://www.covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility) to learn more.



LEARN MORE

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

What's it like to have a lot of pets?
Is being left-handed really an inconvenience?
Why should you try yoga?
Find out 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 personal journeys, and you may also learn something new. Visit coaccess.com/blog to read our latest post!

UPDATE YOUR ADDRESS AND PHONE NUMBER

If you have Health First Colorado (Colorado's Medicaid Program), make sure they have the right contact details for you. This means your address, phone number, and email address. This will help you get important updates about your health care coverage.

You have to respond to letters to see if you still qualify for your health coverage. This is a new requirement. These letters may go to your mailing address. They also may be emailed to you. This is why it is important that your contact information is up to date.

It's easy to update your contact details. Here are the ways you can do this:

1. Visit colorado.gov/PEAK. If you don't have a PEAK account, you can make one there.
2. Use the free Health First Colorado app on your phone. You can download it from the Apple App store or the Google Play store. Visit healthfirstcolorado.com/mobileapp to learn more about the app.
3. Get help from our Access Medical Enrollment Services team. Visit accessenrollment.org to learn how they can help you. Or call them at **855-221-4138**.
4. Contact your county department of human services. Visit cdhs.colorado.gov/our-partners/counties/contact-your-county-human-services-department to find out how to contact them.

ACTUALICE SU DIRECCIÓN Y NÚMERO DE TELÉFONO

Si tiene Health First Colorado (el programa de Medicaid de Colorado), asegúrese de que tienen los datos de contacto correctos para usted. Esto significa su dirección, número de teléfono y dirección de correo electrónico. Esto le ayudará a recibir actualizaciones importantes sobre su cobertura de salud.

Tiene que responder a las cartas para ver si todavía califica para su cobertura de salud. Este es un nuevo requisito. Estas cartas pueden ir a su dirección postal. También es posible que se le envíen por correo electrónico. Por eso es importante que su información de contacto esté actualizada.

Es fácil actualizar sus datos de contacto. Estas son las formas de hacerlo:

1. Visite colorado.gov/PEAK. Si no tiene una cuenta PEAK, puede crear una allí.
2. Utilice la aplicación gratuita Health First Colorado en su teléfono. Puede descargarla de la tienda de aplicaciones de Apple o de la tienda de Google Play. Visite healthfirstcolorado.com/mobileapp para aprender más sobre la aplicación.
3. Obtenga ayuda de nuestro equipo de inscripción, Access Medical Enrollment Services. Visite accessenrollment.org para saber cómo pueden ayudarle. O llámelos al **855-221-4138**.
4. Póngase en contacto con el departamento de servicios humanos de su condado. Visite cdhs.colorado.gov/nuestros-socios/condados/contacto-su-departamento-de-servicios-humanos-del-condado para saber cómo ponerse en contacto con ellos.



ES BUENO SABER

¿Cómo es tener muchas mascotas? ¿Ser zurdo es realmente un inconveniente? ¿Por qué debería probar el yoga? ¡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 experiencias personales, y también podría aprender algo nuevo. Visite coaccess.com/blog para leer nuestra última publicación.

ASMA Y ALERGIAS

Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Asma y las Alergias. Es la temporada alta para las personas con asma y alergias. Más de 65 millones de personas en los EE. UU. tienen asma y alergias. Algunas personas pueden tener una o ambas afecciones.

ASMA

El asma es una afección en la que las vías respiratorias se estrechan e hinchan. También pueden producir mucosidad adicional. Esto puede hacer que sea difícil respirar. También puede causar tos o un sonido de silbido (sibilancias) cuando exhala.

El asma puede ser leve para algunas personas. Pero puede ser un problema importante para otras personas. Puede provocar un ataque de asma que podría amenazar su vida. En un ataque de asma, los músculos alrededor de las vías respiratorias se estrechan. Esto hace que sea difícil respirar. Los ataques de asma tienen muchas causas. Estas incluyen el polvo, el tabaco y el clima. Los síntomas pueden ser diferentes para cada persona. Algunos síntomas son la falta de aire, la tos o la sibilancia.

No hay cura para el asma, pero si la tiene, puede controlar sus síntomas. Hable con su médico si cree que tiene asma. Con un tratamiento temprano, puede controlar sus síntomas. También puede prevenir los ataques de asma. Hay muchas señales tempranas de advertencia de asma. Una es jadear o silbar al exhalar. Otra es la falta de aire o la respiración rápida. La opresión en el pecho también es una señal temprana de advertencia.

Si tiene asma, es importante que trabaje con su médico para armar un plan para controlarlo. Esto debe describir qué pasos tomar para controlar su asma y qué hacer si presenta síntomas. Tener un plan para el asma puede ayudarle a controlar los síntomas. También puede ayudarle para que tenga que acudir menos a la sala de emergencias. Además, el plan puede ayudarle a notar factores que empeoran sus síntomas.

Si no tiene un médico, podemos ayudarle a encontrar uno. Llámenos al **866-833-5717**. También puede encontrar un médico en línea en **coaccess.com**.



ALERGIAS

La reacción alérgica se produce cuando su sistema inmunitario reacciona a algo que generalmente es inofensivo. A esto se lo denomina alérgenos. El moho, el polen o los alimentos pueden ser alérgenos. La reacción puede afectar la piel, los senos nasales, las vías respiratorias o el sistema digestivo. Las reacciones alérgicas pueden variar desde irritaciones menores hasta anafilaxia. La anafilaxia hace que el sistema inmunitario libere muchas sustancias químicas. Esto puede hacer que entre en shock. Puede ser mortal.

Los síntomas incluyen reacciones cutáneas, presión arterial baja o dificultad para respirar. Llame al **911** de inmediato si nota estos síntomas. Use un autoinyector de epinefrina si es posible. Este es un dispositivo para inyectar los medicamentos que pueden ayudar con las reacciones alérgicas graves. Luego, acuda a la sala de emergencias.

Infórmele a su médico si ha tenido anafilaxia. El médico puede pedirle que vea a un especialista para que le ayude con sus alergias. También debe consultarle a su médico si tiene síntomas leves de alergia que los medicamentos de venta libre no alivian.

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN?

El asma y las alergias no son lo mismo. Sin embargo, puede tener ambos al mismo tiempo. El asma afecta su respiración; y las alergias afectan su sistema inmunitario.

El asma y las alergias tienen mucho en común. Las mismas cosas que causan síntomas de fiebre del heno (rinitis alérgica) también pueden causar signos y síntomas de asma. Algunas personas también pueden tener síntomas de asma debido a alergias cutáneas o alimentarias. Esto se denomina asma alérgica o asma inducida por alergia.

El asma alérgica es muy frecuente. Pero hay otros tipos de asma con otros desencadenantes:

- Ejercicio.

- Infecciones.
- Aire frío.
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico.
- Estrés.

Muchas personas tienen más de un tipo de desencadenante del asma.

TRATAMIENTOS Y PREVENCIÓN

No hay cura para el asma o las alergias. Pero puede trabajar con su médico para controlar estas afecciones. Algunas opciones son:

- **Terapia de inyección.** Esto también se denomina “desensibilización”. Recibirá inyecciones regulares de una pequeña cantidad de los alérgenos que desencadenan sus síntomas. Su sistema inmunitario acumulará tolerancia a los alérgenos con el tiempo. Esto finalmente hará que sus reacciones alérgicas y síntomas de asma disminuyan.
- **Inhaladores.** Puede usar inhaladores según sea necesario, o diariamente, para controlar los síntomas del asma. La frecuencia con la que los use depende del tipo de asma que tenga.
- **Medicamentos.** Hay medicamentos que pueden ayudar con el asma o las alergias. Algunos controlan la liberación de sustancias químicas en el sistema inmunitario. Otros interfieren con los anticuerpos en una reacción alérgica.

Es posible que necesite otros tratamientos para el asma o las alergias. Hable con su médico sobre sus opciones.

BENEFICIOS PARA MIEMBROS

Como miembro, puede obtener la atención que necesita. Podemos ayudarle a mantenerse saludable y controlar su asma y alergias.

Visite a su médico regularmente para las visitas de bienestar. Dígale si tiene alguna inquietud. Estas visitas también son un buen momento para hacerle cualquier pregunta que tenga sobre su salud.

La atención de urgencia y de emergencia está cubierta si la necesita. Si necesita ayuda médica rápidamente, pero no es una emergencia, llame primero a su médico. Si no está seguro de si sus síntomas son urgentes o si necesita ayuda para decidir, llame a la Línea de asesoramiento de enfermería gratuita al **800-283-3221**. O bien, puede usar el servicio de

retransmisión estatal **711** si necesita ayuda para realizar esa llamada telefónica.

Si necesita atención de emergencia, llame al **911**. O diríjase a la sala de emergencias más cercana. Puede recibir atención de emergencia en cualquier departamento de emergencia en cualquier lugar de los Estados Unidos, las 24 horas del día, todos los días del año.

Obtenga atención de emergencia si tiene alguno de estos síntomas:

- Dolor en el pecho.
- Falta de aire.
- Desmayos.

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



NECESITA SABER: COVID-19

La tos, la fatiga y la nueva pérdida del gusto o del olfato son algunos síntomas de COVID-19. Los síntomas pueden aparecer en un plazo de dos a 14 días después de la exposición. Lea más sobre COVID-19 en covid19.colorado.gov/about-covid-19. Si siente que tiene síntomas de COVID-19, hágase una prueba. Visite covid19.colorado.gov/testing-notifications para averiguar cómo puede hacerse la prueba.

VACUNAS

Si tiene cinco años o más, los centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC, por sus siglas 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.

¿Todavía necesita recibir la vacuna contra COVID-19?

Descubra dónde puede recibir la vacuna cerca de usted:

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

La vacuna contra COVID-19 es **GRATUITA**. No necesita una identificación ni un seguro para recibir la vacuna.

VACUNAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

COVID-19 puede enfermar mucho a los niños y adolescentes. Recibir una vacuna contra COVID-19 puede ayudar a protegerlos de contraer COVID-19. También puede ayudar a proteger a otros familiares.

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

Los adolescentes de 12 a 17 años pueden recibir una vacuna en cualquier lugar donde se administre la vacuna de Pfizer. Pueden recibir el mismo tipo de vacuna de Pfizer que los adultos.

¿Necesita su niño o adolescente una vacuna contra 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 tendrán 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 él. Pregunte a la clínica sobre esto antes de su cita.

VACUNAS PARA MUJERES EMBARAZADAS

COVID-19 puede enfermar mucho a las mujeres embarazadas. Si está embarazada, amamantando, tratando de quedar embarazada ahora o puede quedar embarazada en el futuro, los CDC recomiendan recibir una vacuna contra COVID-19. Visite [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html) para obtener más información.

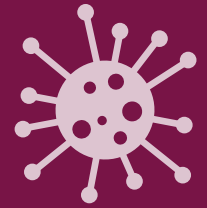
VACUNAS DE REFUERZO

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 vacunas de refuerzo son **GRATUITAS**. No necesita una identificación ni un seguro para recibir una vacuna de refuerzo. Asegúrese de traer 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](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html) o [colorado.gov/vaccine-booster-eligibility](https://www.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility) para aprender más información.

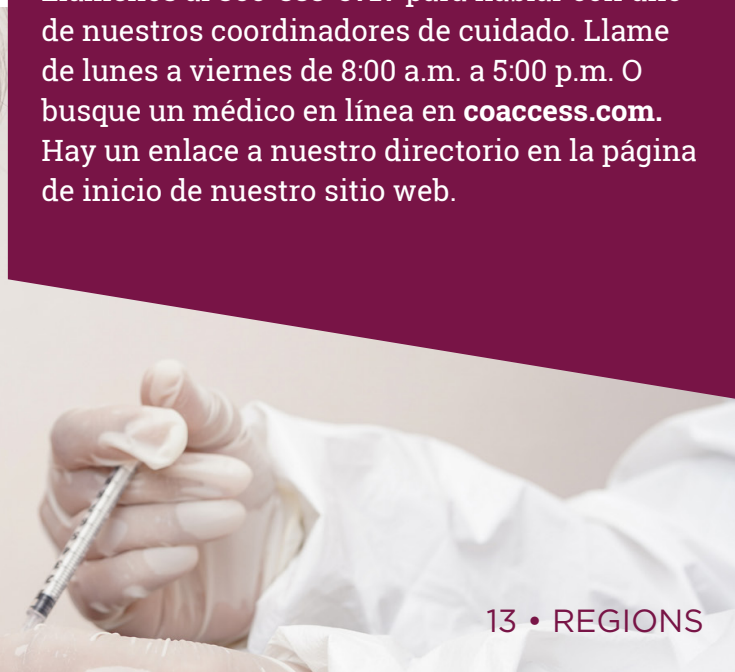


APRENDE MÁS

- [covid19.colorado.gov/vaccine](https://www.colorado.gov/vaccine)
- [healthfirstcolorado.com/covid/](https://www.healthfirstcolorado.com/covid/)
- [coaccess.com/covid19](https://www.coaccess.com/covid19)
- [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/)
- Llame a CO-HELP (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](https://www.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](https://www.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. Encuéntranos 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.