



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

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



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

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



**Connect with Us!**

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

**Conéctese con Nosotros**

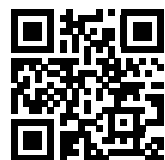
¡Síguenos en Facebook! Compartimos cosas como recetas divertidas, dónde conseguir la vacuna contra la COVID-19, información sobre los beneficios y otros.

**COVID-19 Awareness**

For the latest information on COVID-19 in Colorado, visit [coaccess.com/covid19](https://coaccess.com/covid19).

**Conocimiento sobre COVID-19**

Para ver la información más reciente sobre COVID-19 en Colorado, visite [coaccess.com/covid19](https://coaccess.com/covid19).



**Make sure your contact details are correct.**

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

Visit [colorado.gov/PEAK](https://colorado.gov/PEAK) to update your contact details now.



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.*



# NEED TO KNOW

## UPDATE YOUR ADDRESS AND PHONE NUMBER

If you have Health First Colorado, 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](https://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](https://healthfirstcolorado.com/mobileapp) to learn more about the app.
3. Get help from our Access Medical Enrollment Services team. Visit [accessenrollment.org](https://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](https://cdhs.colorado.gov/our-partners/counties/contact-your-county-human-services-department) to find out how to contact them.

## MEMBER BENEFITS

As a member, you can get the care you need. We can help you stay healthy and get the vaccines you need. Vaccines like influenza (the flu), COVID-19, pneumonia, and others are all covered. Visit [hcpf.colorado.gov/health-first-colorado-immunization-benefits](https://hcpf.colorado.gov/health-first-colorado-immunization-benefits) to learn more.

Go to your doctor each year for a well visit. Tell them if you have any concerns, like any early warning signs for lung disease. These visits are a good time to ask them any questions you have about your health. They are also a good time for your doctor to check on your breathing. With Health First Colorado (Colorado's Medicaid program), your yearly checkup is free.

You can also get free counseling to help quit smoking with Health First Colorado. Visit [hcpf.colorado.gov/quit-smoking](https://hcpf.colorado.gov/quit-smoking) to learn more.

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

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

Get emergency care if you have any of these symptoms:

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

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

## BENEFICIOS PARA MIEMBROS

Como miembro, puede obtener la atención que necesita. Podemos ayudarlo a mantenerse sano y recibir las vacunas que necesita. Las vacunas contra la influenza (gripe), COVID-19 y la neumonía están todas cubiertas. Visite [hcpf.colorado.gov/health-first-colorado-immunization-benefits](https://hcpf.colorado.gov/health-first-colorado-immunization-benefits) para aprender más.

Visite a su médico cada año para una visita de bienestar. Infórmele si tiene alguna inquietud, como signos de advertencia tempranos de enfermedad pulmonar. Estas visitas son un buen momento para hacerle cualquier pregunta que tenga sobre su salud. También son un buen momento para que el médico chequea a su respiración. Con Health First Colorado (el programa Medicaid de Colorado), su chequeo anual es gratuito.

También puede obtener ayuda gratis para dejar de fumar con Health First Colorado. Visite [hcpf.colorado.gov/quit-smoking](https://hcpf.colorado.gov/quit-smoking) para aprender más.

La atención de urgencia y de emergencia también está cubierta si la necesita. Si necesita ayuda médica rápidamente, pero no es una emergencia, llame primero a su médico.

Si necesita atención de emergencia, llame al 911. O puede dirigirse 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.
- De repente, no poder hablar, ver, caminar o moverse.

*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

## ACTUALICE SU DIRECCIÓN Y NÚMERO DE TELÉFONO

Si tiene Health First Colorado, asegúrese de que tengan los datos de contacto correctos para usted. Esto es su dirección, número de teléfono y dirección de correo electrónico. Esto le ayudará a obtener actualizaciones importantes en su cobertura de atención médica.

**Debe responder a las cartas para ver si aún reúne los requisitos para su cobertura de salud.** Este es un nuevo requisito. Estas cartas pueden enviarse a su dirección postal. También podrían enviarse por correo electrónico. Por eso es importante que su información de contacto esté correcta.

Actualizar sus datos de contacto es fácil. Estas son las formas en las que puede hacer esto:

1. Visite [colorado.gov/PEAK](https://colorado.gov/PEAK). Si no tiene una cuenta PEAK, puede crear una allí.
2. Use en su teléfono la aplicación gratuita de Health First Colorado. Puede descargarla desde la tienda de aplicaciones de Apple o Google Play. Visite [healthfirstcolorado.com/mobileapp](https://healthfirstcolorado.com/mobileapp) para aprender más sobre la aplicación.
3. Obtenga ayuda de nuestro equipo Access Enrollment Services. Visite [accessenrollment.org](https://accessenrollment.org) para aprender cómo pueden ayudarlo. También puede llamarlos al **855-221-4138**.
4. Comuníquese con el departamento de servicios humanos de su condado. Visite [cdhs.colorado.gov/our-partners/counties/contact-your-county-human-services-department](https://cdhs.colorado.gov/our-partners/counties/contact-your-county-human-services-department) para encontrar cómo contactarlos.





## YOUR LUNGS

Your lungs are very important organs. They are part of your respiratory system. This is a group of organs and tissues that help you breathe. When you breathe in air, you are breathing in oxygen and other gases. Your body needs oxygen to live.

Your lungs are how you bring in oxygen to your body. They are also how you get rid of carbon dioxide. Carbon dioxide is a waste gas.

After oxygen gets into your lungs, it will get moved into your bloodstream. From there it moves through your whole body. Your lungs work with your heart and blood vessels to do this.

Oxygen will get exchanged for carbon dioxide at every cell in your body. It will get carried back to your lungs. From there, it will get taken out of your bloodstream. Then it will get exhaled.

This whole process is called **gas exchange**. Your lungs and respiratory system automatically do this.

### KEEP YOUR LUNGS HEALTHY

Your body has a natural defense system that helps protect the lungs. But there are other ways you can keep your lungs healthy:

- **Don't smoke. If you smoke, quit.** Smoking can cause lung diseases, like lung cancer and chronic obstructive pulmonary disease (COPD). The two most common types of COPD are emphysema and chronic bronchitis. If you need help to quit smoking, visit [coaccess.com/quitsmoking](https://coaccess.com/quitsmoking).
- **Avoid chemicals that can damage your lungs.**

Things like radon, secondhand smoke, and other chemicals can harm your lungs. You can avoid them by testing for radon, making your home and car smoke-free, and exercising indoors on bad air quality days. If you are worried something in your home or school, or at your work, is making you sick, talk to your doctor. 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](https://coaccess.com). There is a link to our directory on the homepage of our website.

- **Stay healthy.** Colds or other respiratory infections can sometimes make you very sick. Protect yourself by:
  - Washing your hands with soap and water. If you can't wash, use an alcohol-based hand sanitizer.
  - Getting your flu vaccine every year and getting a COVID-19 vaccine (and booster shot) when you are eligible. The pneumonia vaccine may also be a good choice for you to get. Talk to your doctor about what vaccines you may be eligible for.
  - Keeping your mouth clean. Brush your teeth twice a day, and make sure to visit your dentist at least twice a year.
- **Exercise.** This can help keep your lungs healthy and strong.

### LUNG DISEASES

There are many types of lung diseases, like COPD, pertussis (whooping cough), and pneumonia. Visit [lung.org/lung-health-diseases](https://lung.org/lung-health-diseases) to learn more and how to prevent and treat them.

### Warning Signs

Many lung diseases have early warning signs. Finding lung diseases early can help you get treatment before they get serious. If you notice any of these signs, plan to see your doctor as soon as possible.

- **Shortness of breath.** This could be a warning sign if it happens to you after little to no exertion, or will not go away after you exercise.
- **Chronic mucus production.** Your airways make mucus to defend against infections or irritants. But making mucus for a month or longer can be a sign of lung disease. Making big amounts of mucus can also be a sign of lung disease.

- **Wheezing.** This is when you get a whistling or rattling sound in your chest when you breathe in. It can be a sign that your airways are being blocked by something. It can also be a sign that your airways are too tight. Or that they are inflamed.
- **Chronic chest pain.** This can be a warning sign if it lasts for a month or more and there is no obvious cause. This can also be a warning sign if the pain gets worse when you breathe in or cough.

Visit [lung.org/lung-health-diseases/warning-signs-of-lung-disease](https://lung.org/lung-health-diseases/warning-signs-of-lung-disease) to learn more.

### RESPIRATORY VIRUSES

Viruses like COVID-19, the flu, and respiratory syncytial virus (RSV) are here in Colorado. Most people who get RSV will only have mild symptoms. But infants and older adults who get RSV can get very sick. RSV symptoms are things like:

- Runny nose
- Low appetite
- Coughing
- Sneezing
- Wheezing
- Fever

Symptoms don't always happen at the same time. Very young infants may only have symptoms like:

- Crankiness
- Low activity
- Trouble breathing

If you are or your child is having trouble breathing, not drinking enough fluids, or having symptoms that are getting worse, call a doctor.

RSV will usually go away on its own in one to two weeks. Right now, there is no vaccine for RSV. There is also no specific treatment. But there are ways to manage symptoms, like making sure you're drinking enough fluids. If you have pain or a fever, you can manage both with medication (acetaminophen (Tylenol) or ibuprofen (Advil)).

You may also be able to take over-the-counter cold medication. Make sure to talk to your doctor before taking any medication you are not sure about.

RSV can cause other serious illnesses, like bronchiolitis or pneumonia. Bronchiolitis is when the small airways of your lungs get infected. Pneumonia is a lung infection. Most people who get RSV do not need to go to the hospital. But sometimes people who get RSV need more oxygen, IV fluids, or intubation. Most people who need to go to the hospital for RSV are only there for a few days.

### STOP THE SPREAD

You can help stop the spread of RSV in a few ways:

- Washing your hands with soap and water. If you can't wash, use an alcohol-based hand sanitizer.
- Covering your coughs and sneezes. Use a tissue or your upper shirt sleeve (not your hands).
- Avoiding close contact with others, especially if they are sick.
- Staying home if you are sick.
- Cleaning high-touch surfaces. This means things like doorknobs or cellphones.
- These tips can also help stop the spread of other viruses, like COVID-19 and the flu.

Visit [cdc.gov/rsv/](https://cdc.gov/rsv/) to learn more about RSV.





## 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/](https://covid19.colorado.gov/covid19-symptoms/). If you feel you have or your child has symptoms of COVID-19, please call your doctor. They can help you decide if you or your child need to get a test.

### VACCINES

If you are 6 months 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](https://vaccines.gov)
  - Or visit [covid19.colorado.gov/kids-vaccines](https://covid19.colorado.gov/kids-vaccines) to find a vaccine clinic near you for your child or teen.
  - Check with the clinic before you go to make sure they have the correct vaccine.
  - If your child or teen is 6 months to 17 years

old, you may need to be at their appointment with them. Ask the clinic about this before their appointment.

- 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.

### 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.

### BOOSTER SHOTS

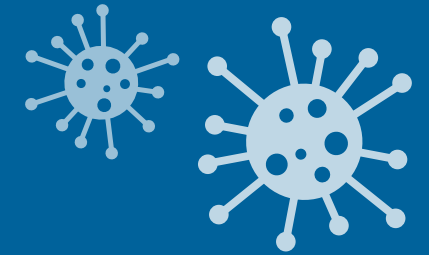
Children and adults age 5 and older should get a COVID-19 booster shot. Booster shots boost

protection against COVID-19 if you get them at the right time. **Everyone in Colorado who is 5 or older should get a booster shot.**

Adults age 50 and older, and some people age 12 and older should get two COVID-19 booster shots.

You should get a booster shot five months after your second shot of the Pfizer or Moderna COVID-19 vaccine. If you got the Johnson & Johnson vaccine, you should get a booster shot after two months. You do not need to get the same type of vaccine as your initial shot(s). The Novavax COVID-19 vaccine is not currently authorized as a booster shot. If you had COVID-19, you should wait about three months after to get a booster shot.

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.



### LEARN MORE

- For the most up-to-date general information on the COVID-19 vaccines, visit:
  - [covid19.colorado.gov/vaccine](https://covid19.colorado.gov/vaccine)
  - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html)
- To learn more about booster shots, visit:
  - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html)
  - [covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility](https://covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility)
- To learn more about vaccines for pregnant people, visit:
  - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html)
- For COVID-19 resources, visit:
  - [healthfirstcolorado.com/covid/](https://healthfirstcolorado.com/covid/)
  - [coaccess.com/covid19](https://coaccess.com/covid19)
  - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](https://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](mailto: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.

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 you can find a doctor online at [coaccess.com](https://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](https://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](mailto: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/](https://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](https://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](mailto: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/](https://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/](https://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/](https://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](https://coaccess.com/getinvolved). If you have any questions, contact us at [getinvolved@coaccess.com](mailto: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/](https://coaccess.com/dhmp/).

## **Important Contact Information**

Our Customer Service

- **800-511-5010**
- [customer.service@coaccess.com](mailto: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](mailto: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/](https://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.



# SUS PULMONES



Sus pulmones son órganos realmente importantes. Son parte de su sistema respiratorio. Este es un grupo de órganos y tejidos que le ayudan a respirar. Cuando inhala aire, inhala oxígeno y otros gases. Su cuerpo necesita oxígeno para vivir.

Sus pulmones son la forma en que el oxígeno ingresa al cuerpo. También son la forma en que elimina el dióxido de carbono. El dióxido de carbono es un gas de desecho.

Una vez el oxígeno ingresó en sus pulmones, se pasará al torrente sanguíneo. Desde allí, se mueve por todo su cuerpo. Sus pulmones trabajan conjunto con el corazón y los vasos sanguíneos para hacer eso.

El oxígeno se intercambiará por dióxido de carbono en cada célula de su cuerpo. Se transportará de regreso a los pulmones. A partir de ahí, se extraerá del torrente sanguíneo. Luego se exhalará.

Todo este proceso se llama **intercambio de gases**. Lo realizan automáticamente los pulmones y el sistema respiratorio.

## MANTENGA SUS PULMONES SANOS

Su cuerpo tiene un sistema de defensa natural que ayuda a proteger los pulmones. Pero hay otras maneras de mantenerlos sanos:

- **No fume. Si fuma, deje de hacerlo.** Fumar puede causar enfermedades pulmonares, como cáncer de pulmón y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Los dos tipos más frecuentes de EPOC son el enfisema y la bronquitis crónica. Si necesita ayuda para dejar de fumar, visite [coaccess.com/quitsmoking](https://coaccess.com/quitsmoking).
- **Evite las sustancias químicas que pueden dañar sus pulmones.** Cosas como el radón, el humo indirecto de tabaco y otras sustancias

químicas pueden dañar sus pulmones. Para evitarlas, haga pruebas de detección de radón, evite fumar en su vivienda y vehículo, y haga ejercicio en interiores cuando el aire afuera no es de buena calidad. Si le preocupa que haya sustancias en su hogar, escuela, o trabajo que lo enferme, hable con su médico. Si no tiene un médico, podemos ayudarlo a encontrar uno. Llámenos al **866-833-5717**. O puede encontrar uno en línea a través de [coaccess.com](https://coaccess.com). Hay un enlace a nuestro directorio en la página principal de nuestro sitio web.

- **Manténgase saludable.** Los resfríos u otras infecciones respiratorias a veces pueden ocasionar dañarle con una enfermedad grave. Protéjase de la siguiente manera:
  - Lávese las manos con agua y jabón. Si no puede lavarse, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
  - Vacúnese contra la gripe todos los años y contra COVID-19 (y la vacuna de refuerzo) cuando sea elegible. La vacuna contra la neumonía también puede ser una buena opción para usted. Hable con su médico para saber qué vacunas puede recibir.
  - Mantenga la boca limpia. Cepílese sus dientes dos veces al día y asegúrese de visitar a su dentista al menos dos veces al año.
- **Haga ejercicio.** Esto puede ayudar a mantener sus pulmones sanos y fuertes.

## ENFERMEDADES PULMONARES

Hay muchos tipos de enfermedades pulmonares, como EPOC, tos ferina (tos convulsa) y neumonía. Visite [lung.org/lung-health-diseases](https://lung.org/lung-health-diseases) para aprender más sobre cómo prevenirlas y tratarlas.

### Señales de advertencia

Muchas enfermedades pulmonares tienen signos de advertencia tempranos. La detección temprana de enfermedades pulmonares puede ayudarlo a

recibir tratamiento antes de que se agraven. Si nota alguno de estos signos, planifique una cita con su médico lo antes posible.

- **Falta de aire.** Esto podría ser una advertencia si le sucede después de poco o ningún esfuerzo, o no desaparece después de hacer ejercicio.
- **Producción crónica de mucosidad.** Las vías respiratorias producen mucosidad para defenderse contra infecciones o agentes irritantes. Pero producir mucosidad durante un mes o más puede ser un signo de enfermedad pulmonar. Producir grandes cantidades de mucosidad también puede ser un signo de enfermedad pulmonar.
- **Sibilancias.** Cuando al inhalar emite un silbido

o traqueteo en el pecho puede ser un signo de que sus vías respiratorias están bloqueadas por algo. También puede ser un signo de que las vías respiratorias están demasiado tensas. O que están inflamadas.

- **Dolor torácico crónico.** Puede ser una advertencia si dura un mes o más y no hay una causa obvia. También puede ser una advertencia si el dolor empeora cuando inhala o tose.

Visite al [lung.org/lung-health-diseases/warning-signs-of-lung-disease](https://lung.org/lung-health-diseases/warning-signs-of-lung-disease) para aprender más.

## LOS VIRUS RESPIRATORIOS

Los virus como COVID-19, la gripe, y virus sincitial respiratorio (VSR) están aquí en Colorado. La mayoría de las personas que contraen el VSR solo tendrán síntomas leves. Pero los bebés y los adultos mayores que contraen el VSR pueden enfermarse gravemente. Los síntomas del VSR son cosas como:

- Goteo nasal
- Bajo apetito
- Las toses
- Estornudo
- Sibilancia
- Fiebre

Los síntomas no siempre ocurren al mismo tiempo. Los bebés muy pequeños solo pueden tener síntomas como:

- Irritabilidad
- Baja actividad
- Dificultad para respirar

Si usted o su niño tiene problemas para respirar, no toma suficientes líquidos, o tiene síntomas que empeoran, llame a un médico.

El VSR generalmente desaparecerá por sí solo en una o dos semanas. En este momento, no existe una vacuna para el VSR. Tampoco existe un tratamiento específico. Pero hay maneras de controlar los síntomas, como asegurarse de que está tomando suficientes líquidos. Si tiene dolor o fiebre, puede controlar ambos con medicamentos (paracetamol (Tylenol) o ibuprofeno (Advil)). También es posible que pueda tomar medicamentos de venta libre para

el resfriado. Asegúrese de hablar con su médico antes de tomar cualquier medicamento del que no este seguro.

El VSR puede causar otras enfermedades graves, como bronquiolitis o neumonía. La bronquiolitis es cuando las vías respiratorias pequeñas de los pulmones se afectan. La neumonía es una infección pulmonar. La mayoría de las personas que contraen el VSR no necesitan ir al hospital. Pero a veces las personas que contraen el VSR necesitan más oxígeno, líquidos intravenosos, o intubación. La mayoría de las personas que necesitan ir al hospital por VSR solo están allí por unos días.

## DETENGA LA PROPAGACIÓN

Usted puede ayudar a detener la propagación del VSR en varias maneras:

- Lavarse las manos con jabón y agua. Si no puede lavarse, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Cubrirse al toser y estornudar. Use un pañuelo desechable o la manga superior de la camisa (no las manos).
- Evitar el contacto cercano con otras personas, especialmente si están enfermas.
- Quedarse en casa si este enfermo.
- Limpieza de superficies de alto contacto. Esto significa cosas como pomos de puertas o teléfonos celulares.

These tips can also help stop the spread of other viruses, like COVID-19 and the flu.

Visite al [cdc.gov/rsv/](https://cdc.gov/rsv/) para aprender más sobre el VSR.





## COVID-19

La fiebre, la tos y la falta de aire 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 usted o su niño tiene síntomas de COVID-19, llame a su médico. Puede ayudarlo a decidir si usted o su niño necesitan realizarse una prueba.

### VACUNAS

Si tiene seis meses o más, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) lo alientan a vacunarse contra COVID-19. Esto ayudará a protegerlo contra COVID-19. **Vacúnese ahora y dé el primer paso para volver a su rutina normal.**

**¿Todavía necesita recibir la vacuna contra COVID-19?** Descubra dónde puede recibir la vacuna cerca de usted:

- Visite [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)
  - O visite [covid19.colorado.gov/kids-vaccines](https://www.colorado.gov/kids-vaccines) para encontrar una clínica de vacunas cerca suyo para su niño o joven.
  - Consulte con la clínica antes de ir para asegurarse de que tendrán la vacuna correcta.
  - Si su niño o joven tiene entre 6 meses y 17 años, es posible que deba asistir a su cita con él.

Pregunte a la clínica sobre esto antes de su cita.

- 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 JOVENES

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

### VACUNAS PARA PERSONAS EMBARAZADAS

COVID-19 puede enfermar mucho a las personas 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.

### VACUNAS DE REFUERZO

Los niños y adultos de 5 años o más deben recibir una vacuna de refuerzo contra COVID-19. Las vacunas de refuerzo aumentan la protección contra COVID-19 si las recibe en el momento

adecuado. **Todas las personas de Colorado mayores de 5 años deben recibir una vacuna de refuerzo.**

Los adultos de 50 años o más, y algunas personas de 12 años o más deben recibir dos vacunas de refuerzo contra COVID-19.

Debe recibir una vacuna de refuerzo cinco meses después de su segunda inyección de la vacuna contra COVID-19 de Pfizer o Moderna. Si recibió la vacuna de Johnson & Johnson, debe recibir una vacuna de refuerzo después de dos meses. No es necesario que reciba el mismo tipo de vacuna que su(s) vacuna(s) inicial(es). La vacuna contra COVID-19 de Novavax no está autorizada actualmente como vacuna de refuerzo.

Si tuvo COVID-19, debe esperar alrededor de tres meses para recibir una vacuna de refuerzo.

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 contra COVID-19 cuando reciba una vacuna de refuerzo para que pueda tener un registro de que la recibió.

### APRENDA MÁS

- Para obtener la información general más actualizada sobre las vacunas contra COVID-19, visite:
  - [covid19.colorado.gov/vaccine](https://www.colorado.gov/vaccine)
  - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html)
- Para aprender más sobre las vacunas de refuerzo, visite:
  - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/booster-shot.html)
  - [covid19.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility](https://www.colorado.gov/vaccine-booster-eligibility)
- Para aprender más sobre las vacunas para personas embarazadas, visite:
  - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html)
- Para obtener recursos sobre COVID-19, visite:
  - [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** (línea telefónica de Colorado para la COVID-19). Llame al **303-389-1687** o al **877-462-2911** para obtener respuestas generales en varios idiomas. Envíe un correo electrónico a [cohhelp@rmpdc.org](mailto:cohhelp@rmpdc.org) para obtener respuestas generales en inglés. CO-HELP **no puede** recomendar pruebas ni darle resultados de pruebas. **No pueden** brindar asesoramiento médico. **No pueden** 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 contra COVID-19. Llame las 24 horas del día, los siete días de la semana. Las respuestas están disponibles en muchos idiomas.

Hable con su médico para aprender más 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 puede encontrar un médico en línea en [coaccess.com](https://www.coaccess.com). Hay un enlace a nuestro directorio en la página principal 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](https://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](mailto: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/](https://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](https://coaccess.com). Hay un enlace a nuestro directorio en la página de inicio de nuestro sitio web.

Esta herramienta también puede ayudarlo 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 ayudarlo 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 ayudarlo! 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](mailto: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/](https://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/](https://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/](https://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](https://coaccess.com/getinvolved). Si tiene alguna pregunta, contáctenos en [getinvolved@coaccess.com](mailto: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/](https://coaccess.com/dhmp/).

## Información de contacto importante

Nuestro servicio de atención al cliente

- **800-511-5010**
- [customer.service@coaccess.com](mailto: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](mailto: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/](https://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.