



훌륭한 삶을 누리기 위한 열쇠는 훌륭한 계획입니다

# Health TALK



## 어떻게 생각하십니까?

몇 주 내로 설문조사 서류가 우편으로 도착할 것입니다. 이번 설문조사의 주제는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 만족도입니다. 설문지를 받아보시면 작성하신 다음 우편으로 반송해 주십시오. 귀하의 답변은 비공개 정보로서 보호됩니다. 귀하의 의견은 저희가 더 나은 건강보험을 만드는 데 큰 도움이 됩니다.



## 응급실(ER)은 되도록 가지 마세요.

어디로 언제 가야 할 지 알아두세요.

질병이나 부상으로 인해 치료가 필요할 때 대부분의 경우에 환자가 가장 먼저 방문해야 할 곳은 1차 의료 서비스 제공자(PCP)의 진료실입니다. 야간 또는 주말에도 전화 연락을 하실 수 있습니다.

상황이 여의치 않아 PCP를 찾아갈 수 없다면, 긴급 의료 센터를 이용하실 수 있습니다. 긴급 의료 센터는 예약이 필요 없습니다. 많은 긴급 의료 센터들이 야간과 주말에도 운영을 합니다.

ER(응급실)은 중대한 응급 상황이 발생했을 경우에만 방문하십시오. 곧바로 치료를 받지 않으면 사망이나 장애에 이를 수 있는 질병이나 부상이 있을 경우에만 ER을 이용하시기 바랍니다. 중대한 질병이나 부상이 아닌데 응급실을 찾아가면 치료를 받기까지 오랜 시간 기다려야 할 수도 있습니다.



### 여보세요, 간호사님!

UnitedHealthcare는 연중무휴 간호사 상담전화(24/7 NurseLine<sup>SM</sup>)를 운영하고 있습니다. 저희 간호사가 가장 좋은 치료 시설을 선택하실 수 있도록 도와 드립니다. 무료 전화번호인 간호사 상담전화(NurseLine) **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화해 주십시오.



UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802

# 유대관계를 형성하세요.

정신 건강을 위해 지원은 필수적입니다.

정신 건강에 문제가 있으시다면 주변의 지원을 통해 도움을 받으실 수 있습니다. 때로는 도움을 요청하는 것이 두려울 수 있습니다. 하지만 지원은 정신 건강 회복과 치유에 큰 도움이 될 수 있습니다. 믿고 대화할 수 있는 상대를 찾으세요. 친구나 가족, 또는 존경하는 사람에게 도움을 구하세요. 사랑하는 사람들과 함께 시간을 보내는 것은 기분 전환과 전반적인 건강 개선에 도움이 될 수 있습니다.

지원에는 여러 가지 형태가 있습니다. 특정한 과제를 수행하는 데 도움을 받을 수도 있고 힘든 시간을 보내고 있을 때 그냥 옆에서 이야기를 들어주는 사람이 있다는 것만으로도 도움이 될 수 있습니다. 어떤 문제에 대해 조언을 해주는 사람도 있을 것입니다. 혹은 내가 올바른 길을 가고 있다는 이야기를 들어주는 사람만 있어도 덜 외로울 것입니다. 비슷한 관심이나 문제를 가진 지역 단체에 가입하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 예를 들어 자전거 타기 동호회, 육아 지원 단체, 또는 종교를 바탕으로 하는 단체에 가입하는 것 등입니다.


비슷한 어려움을 가진 사람들과 접촉하여 소통하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 때로는 또래들이 내가 지금 겪고 있는 문제를 더 잘 이해해줄 수 있습니다. 의료 서비스 제공자가 함께하는 집단 치료 요법을 통해 또래들과 소통할 수 있습니다. 또한 지역사회에서 운영하는 12단계 및 또래 지원 자원도 있습니다.



## 어떻게 도와드릴까요?

UnitedHealthcare Community Plan은 건강 개선에 도움을 주는 특별한 혜택과 프로그램을 제공합니다. 건강 평가는 각 개인에게 도움이 되는 서비스를 알려 줍니다. 몇 가지 질문에 답해주시면 귀하에게 적합한 프로그램을 찾아서 연결해드릴 수 있습니다.

저희는 신규 회원에게 가입 후 60일 이내에 건강 평가에 참여할 것을 요청드립니다. 60일이 지났어도 늦지 않았으니 건강 평가를 받으세요.

 **정말 쉽습니다.** 건강 평가를 받는 데 몇 분밖에 걸리지 않습니다.

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문하거나 월-금 오전 7:45 - 오후 4:30까지 무료 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화하셔서 건강 평가를 받으세요.


## 임신하셨나요?

임산부 및 산후 건강 검진을 받으세요.

임신하셨다면 가능한 빠른 시일 내에 임산부 건강 검진을 시작하셔야 합니다. 빠를수록 좋습니다. 건강 검진을 받아야 할 것이 있다면 빠짐없이 받으십시오. 의학적으로 이상이 없다면 임신 기간은 최소한 39주 동안 지속됩니다. 예정보다 일찍 태어난 아기에게는 여러 가지 건강상의 문제가 발생할 위험이 있습니다. 예를 들어 호흡, 체온, 수유 등의 문제가 발생할 수 있습니다.

출산하셨다면 출산 후 21-56일 내에 반드시 산후 건강 검진을 받으세요. 산후 건강 검진은 임산부 건강 검진만큼이나 중요합니다. 검사 항목에는 상처 회복, 우울증, 가족 계획, 모유수유 등이 포함될 것입니다. 제왕절개를 받으셨다면, 분만 후 2주 내에 건강 검진을 받으셔야 합니다.



 **임신하셨나요?** UnitedHealthcare Community Plan은 임산부 지원 프로그램을 운영하고 있습니다. 프로그램 이름은 하파이 말라마(Hāpai Mālama)입니다. 무료 전화번호 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화하시면 가입 방법을 알려드립니다.

# 여기를 봐주세요.

당뇨병 환자는 매년 눈 검사를 받아야 합니다.

당뇨성 망막증은 당뇨병 환자가 흔히 앓는 합병증입니다. 고혈당은 눈 혈관을 손상시킵니다. 당뇨병으로 인한 눈 손상은 심각해질 때까지 증상이 거의 나타나지 않습니다. 치료를 통해 증상 악화를 막을 수 있습니다. 그러나 이미 진행된 시력 상실을 되돌릴 수는 없습니다.

그렇기 때문에 당뇨병 환자는 매년 눈 검사를 받는 것이 중요합니다. 매년 눈 검사를 받으면 증상이 나타나기 전에 문제를 파악할 수 있습니다. 검사는 신속하게 이루어지며 통증이 없습니다.

당뇨 환자는 다른 안질환에 걸릴 위험도 더 높습니다. 여기에는 백내장, 녹내장 등이 포함됩니다. 당뇨병을 잘 관리하면 시력 상실 예방에 도움이 될 수 있습니다.

**저희가 도와드릴 수 있습니다.** 당뇨병 또는 다른 만성 질환을 앓고 계신 환자 분들을 저희가 도와드릴 수 있습니다. 저희는 질병 관리 프로그램을 제공하고 있습니다. 질병 관리에 도움을 주는 프로그램들입니다. 자세한 내용을 알아보시려면 월-금 오전 7:45 - 오후 4:30까지 무료 전화번호 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화하셔서 문의해 주십시오.



## 편히 쉬세요.

계절이 계절이니만큼 독감이 기승을 부리고 있습니다. 독감 바이러스는 추운 계절에 쉽게 퍼집니다.

독감은 대개 갑자기 걸립니다. 독감에 걸리면 열이 나고 몸이 쑤시고 피곤해집니다. 독감의 주된 증상은 기침이 나고 목이 아프고 콧물이 나는 것입니다. 두통이나 배탈과 같은 증상이 나타나는 경우도 있습니다.

독감은 치료법이 없습니다. 하지만 자기 몸을 스스로 잘 돌본다면 조금이라도 덜 아프면서 나올 수 있습니다. 해열제/진통제를 복용하세요. 휴식을 충분히 취하세요. 물을 많이 드세요. 다른 사람에게 독감을 옮기지 않도록 집에서 요양하세요.

독감을 예방하는 가장 좋은 방법은 해마다 독감 예방주사를 맞는 것입니다. 지금이라도 늦지 않았으니 독감 예방주사를 맞으세요. 독감 예방주사는 생후 6개월 이상이면 누구나 맞을 수 있습니다. 자세한 내용은 PCP에게 문의하세요.



**의료 서비스 제공자를 알아두세요.** 아프기 전에 PCP(1차 의료 서비스 제공자)를 찾아가서 건강검진을 받으세요. 새로운 PCP를 찾아야 할까요? [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문하거나 월-금 오전 7:45 - 오후 4:30까지 무료 전화번호 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화하십시오.







## 정보 코너.

**Member Services:** 모든 언어로 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 전화번호 (무료 전화번호).  
**1-888-980-8728, TTY 711**  
**월요일 - 금요일, 오전 7:45 - 오후 4:30**

**Our website:** 의료서비스 제공자를 찾고, 회원 핸드북을 읽거나 ID 카드를 확인하십시오.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**QuitLine:** 금연을 위한 무료 도움을 받으십시오 (무료).  
**QuitNow.net**  
**1-800-227-2345, TTY 711**

**National Domestic Violence Hotline:** 지원, 자료 및 조언을 연중무휴로 언제든지 받으십시오 (무료 전화번호).  
**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
**thehotline.org**

**Hāpai Mālama Program:** 방문 및 검사 예약을 위한 도움을 받고 의사 진찰을 받기 위한 교통 수단을 예약할 수 있으며 커뮤니티 자원을 이용하는 등 여러 서비스를 이용하실 수 있습니다(무료 전화번호).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

## 치료의 동반자들.

### 환자와 PCP.

QUEST 통합 회원이 되시면 PCP(1차 의료 서비스 제공자)를 선택하실 수 있습니다. 성인 대상의 PCP들은 대부분이 내과 또는 가정의학과 의사입니다. 복합적인 건강 문제가 있으신 분은 전문의를 PCP로 선택하실 수 있습니다. PCP 중에는 대규모 집단 의료 단체 또는 연방정부 공인 의료센터(FQHC)에 소속된 의사들도 있습니다. 그 외에는 소규모 독립 의료 단체에 소속된 의사들입니다. 일부 PCP 병원들은 임상 간호사, 조산사, 보조 의사를 고용하고 있습니다. 이들은 PCP의 도움으로 의료 서비스를 제공합니다.

회원 환영 키트를 받으신 분은 수령 후 10일 이내에 PCP를 선택하셔야 합니다. 선택을 안 하시면, 저희가 PCP를 배정해 드립니다. Member Services(회원 서비스)에 전화를 걸어 언제든지 PCP를 변경하실 수 있습니다.

건강 관리를 시작하고 싶을 때 찾아가야 할 가장 적합한 의사는 바로 PCP입니다. 정기 검진을 받고 싶을 때 또는 아플 때 PCP를 찾아가세요. 특별히 아프지 않더라도 PCP에게 매년 건강 검진을 받는 것이 중요합니다. PCP는 귀하에게 건강상에 문제가 나타났을 때 치료를 해줄 가장 적합한 병원을 알려주는 것은 물론이고 예방적 치료 서비스도 제공해줍니다.

UnitedHealthcare Community Plan은 PCP와 협력합니다. 저희는 회원이 적절한 시기에 적절한 치료를 받드시 받을 수 있기를 원합니다. 그래서 저희는 PCP를 도와 회원이 진료 예약을 계속해서 지킬 수 있도록 돕습니다. PCP와의 진료 예약을 지키는 것이 중요합니다. 피치 못할 사정으로 예약을 취소해야 한다면, 병원에 미리 알리시기 바랍니다.



**저희가 도와드릴 수 있습니다.** PCP 정보가 기억나지 않으세요?

PCP를 변경하고 싶으세요? 집주소, 전화번호 및/또는 이메일 주소가 변경되었나요? 월-금, 오전 7:45 - 오후 4:30까지 회원 서비스 (Member Services) 무료 전화번호 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화하십시오.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare  
Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130

**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

**1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

## English

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. **(TTY: 711)**.

## Cantonese

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

## Chuukese

En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. **(TTY: 711)**.

## French

Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue ? Nous pouvons vous fournir gratuitement les services d'un interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. **(TTY: 711)**.

## German

Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir können Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. **(TTY: 711)**.

## Hawaiian

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(TTY: 711)**.

## Ilocano

Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. **(TTY: 711)**.

## Japanese

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

## Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

## Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

## Marshallese

Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok **1-888-980-8728** im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. **(TTY: 711)**.

**Samoan**

E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. **(TTY: 711)**.

**Spanish**

¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos que idioma habla. **(TTY: 711)**.

**Tagalog**

Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang wika? Ikukuha namin kayo ng libreng tagapagsalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong wika ang nais ninyong gamitin. **(TTY: 711)**.

**Tongan**

'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Temau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. **(TTY: 711)**.

**Vietnamese**

Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. **(TTY: 711)**.

**Visayan**

Gakinahanglan ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. **(TTY: 711)**.