

정보 코너

Member Services (회원 서비스) 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 무료 전화번호. QExA 회원은 **1-888-980-8728(TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357(TTY 711)** 번호를 이용하십시오.

NurseLine (간호사 상담전화) 간호사로부터 주 7일, 하루 24시간 건강 관련 조언을 듣는 무료 전화번호. QExA 회원은 **1-888-980-8728(TTY 711)** 번호를 이용하십시오. QUEST 회원은 **1-877-512-9357(TTY 711)** 번호를 이용하십시오.

Our website (당사 웹사이트) 저희의 서비스 제공자 디렉토리를 사용하거나 회원 핸드북을 읽으십시오.

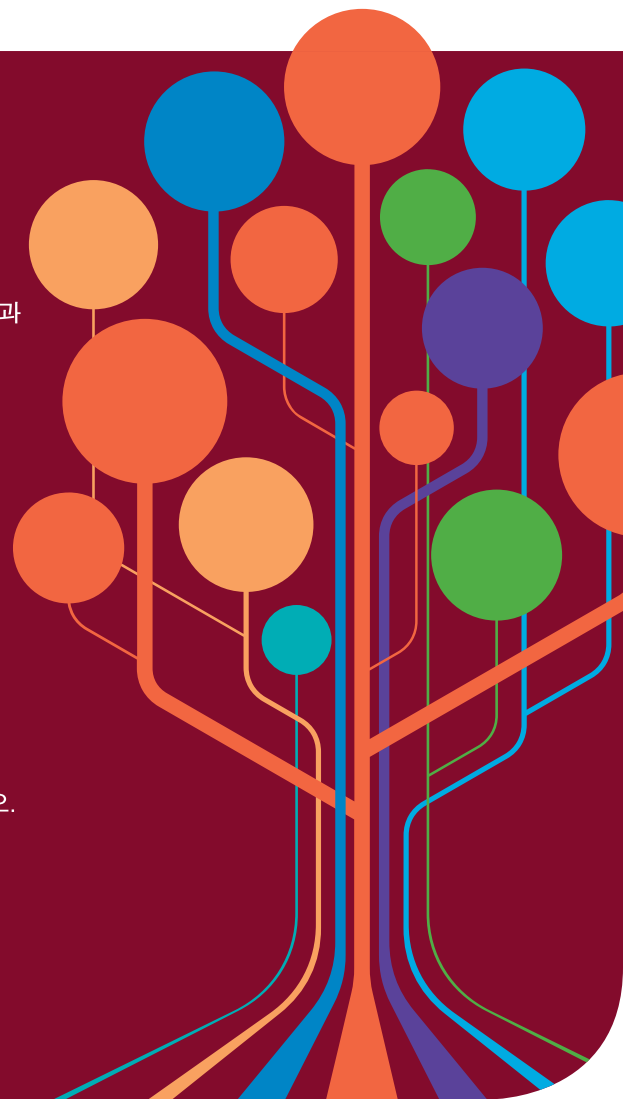
MyUHC.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline (전국 가정 폭력 상담전화) 가정 폭력에 대한 도움을 무료로 비밀리에 받으십시오(무료 전화).
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

National Dating Abuse Helpline (전국 데이트 폭력 상담전화) 청소년들이 질문을 하거나 또래 청소년 혹은 어른들과 상담할 수 있습니다 (무료 전화).
1-866-331-9474
(TTY 1-866-331-8453)

Smoking Quitline (금연 라인) 금연을 위한 무료 지원을 받으십시오 (무료 전화).
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

Text4baby 아기의 처음 1년에 대한 문자 메시지를 받으십시오. **511411**번으로 **BABY**라는 영어 문자 메시지를 보내십시오. 또는 **text4baby.org**에서 등록하십시오.



여러분의 언어로 도와 드립니다

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenna maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenna **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728 (QExA)** hoặc số **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728 (QExA)** 或 **1-877-512-9357 (QUEST)**。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728(QExA)** 또는 **1-877-512-9357(QUEST)**번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.



더 나은 삶을 위한 열쇠는 훌륭한 플랜

Health TALK

 **UnitedHealthcare®**
Community Plan

임신하셨나요?



트위터 계정 @UHC PregnantCare를 팔로우하십시오. 유용한 팁, 필요한 정보 및 중요한 임신 관련 알리를 받을 수 있습니다. 여기서 임산부 및 아기 간호 정보를 제공합니다. bit.ly/uhc-pregnancy를 방문하십시오.

봄맞이 행동 개시

건강 검진 예약을
할 때입니다

한창 수요가 많은 여름에 검진을 받으려면 올봄에 전화로 소아 정기 건강 검진 예약을 하십시오. 학교, 스포츠 또는 야영에 필요한 양식을 구하십시오. 취학 연령의 아동 또는 십대는 일 년에 한 번 정기 건강 검진을 받아야 합니다. 아동의 정기 건강 검진 시 의사는

- 키, 몸무게 및 체질량 지수를 확인합니다.
- 필요한 예방 접종.
- 건강 및 안전 상담.
- 성장 및 발달 상황 확인.



적절한 의사를 찾으십시오. 자녀를 검진할 새로운 의사를 찾으십니까? MyUHC.com/CommunityPlan을 방문하거나 회원 서비스 무료 전화번호로 문의하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728 (TTY 711)**번, QUEST 회원은 **1-877-512-9357(TTY 711)**번입니다.

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



올바른 의료 서비스

적절한 시간과 적절한 장소에서 올바른 의료 서비스를 받아야 합니다. 부족하거나 불필요한 간호를 받아서는 안 됩니다. 또한 해당 간호가 보험이 적용되는 항목인지 확인해야 합니다. 이를 위해 의료이용도(utilization management) 관리를 활용합니다. 의료 전문가만이 의료이용도 관리를 수행할 수 있습니다. 필요한 의료서비스를 거부했다는 이유로 어떤 식으로든 보상하거나 금전적 인센티브를 제공하지는 않습니다.



회원 핸드북

부모 또는 자녀에 대한 회원 핸드북을 읽어보셨습니까? 좋은 정보가 많이 들어 있으며, 부모와 자녀의 보험을 활용하는 방법에 대해 설명합니다. 회원 핸드북에서 설명하는 내용은 다음과 같습니다:

- 부모와 자녀가 받을 수 있는 혜택 및 서비스.
- 귀하 또는 자녀에게 받지 못하는 혜택 및 서비스 (예외사항).
- 일차 진료, 병원 영입의 시간 진료, 행동 건강 진료, 전문 진료, 병원 및 응급 진료를 받을 수 있는 장소, 시간 및 방법.
- 네트워킹내 계약 의료 제공자를 찾는 방법.
- 처방약 혜택이 제공되는 방법.
- 여행 중에 귀하 또는 자녀에게 의료 서비스가 필요한 경우 대처 방법.
- 귀하 또는 자녀가 네트워크 외 비계약 의료 제공자로부터 간호를 받을 수 있는 시간 및 방법.
- 보험 청구 제출 필요 여부, 시기 및 방법.
- 귀하의 보험 플랜이 어떤 신기술에 보험이 적용될 지를 결정하는 방법.
- 회원 권리 및 책임.
- 개인 정보 보호 정책.
- 불만 제기 또는 보험 적용 결정에 대한 이의제기 방법.
- 통역 요청 방법 또는 언어나 번역에 대한 기타 도움을 받는 방법.



모든 정보를 얻으십시오.

MyUHC.com/CommunityPlan에서 회원 핸드북을 온라인으로 읽을 수 있습니다. "Register Now(지금 등록)" 버튼을 클릭한 다음 회원 ID 카드 정보를 입력하십시오. 회원 핸드북(Member Handbook) 링크는 "Benefits and Coverage(혜택 및 보험 적용)" 아래에 있습니다. 또는 회원 핸드북 사본을 우편물로 받아 보려면 회원 서비스 무료 전화번호로 연락해 주십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728(TTY 711)**번, QUEST 회원은 **1-877-512-9357(TTY 711)**번입니다.



의료이용도 관리에 대해 궁금하십니까? 회원 서비스 무료 전화번호로 문의하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728(TTY 711)**번, QUEST 회원은 **1-877-512-9357(TTY 711)**번입니다. 의료이용도 관리 담당자를 찾으십시오. 의료이용도가 어떻게 활용되며 귀하의 의료서비스에 미치는 영향은 무엇인지 설명해 드립니다.

심장질환의 위험 낮추기

새로운 심장혈관 지침

최근에 새로운 심장질환 예방 지침이 뉴스에 보도되었습니다. 해당 지침은 심장질환 및 심장마비의 위험 요인인 혈압, 비만, 콜레스테롤 및 생활 방식 등을 설명합니다. 나이, 성별, 인종 및 가족력도 위험 요인으로 간주됩니다.

새로운 심장질환 예방 지침은 의료 제공자가 온라인 위험 계산기를 사용할 것을 권합니다. 온라인 위험 계산기는 모든 사람의 전체 위험을 개별적으로 파악합니다. 그 후에 의료 제공자는 필요한 경우 위험을 줄일 수 있도록 환자를 돕습니다. 생활 방식 변화 및/또는 약물 치료 등이 포함될 수 있습니다.

혈압 및 콜레스테롤 목표 수치는 이전과 다를 수 있습니다. 이제 환자의 상태에 따라 맞추어집니다.



주치의의 진찰을 받으십시오. 심장질환 위험 요인에 대해 주치의에게 문의하십시오. 새로운 지침에 대한 자세한 내용은 **Heart.org**를 참조하십시오.

관리 중

당뇨병 치료를 최우선시하십시오.

당뇨병을 관리하려면 끊임없이 세심하게 모니터링해야 합니다. 정기 검사를 통해 관리를 잘하고 있는지 확인할 수 있습니다. 다음 검사 중에 누락되고 있는 것은 없습니까?

- **A1C 혈액 검사:** 이 실험실 검사는 지난 2-3개월 동안의 혈당 관리 결과 및 치료 효과를 확인할 수 있는 지표입니다. 이 검사를 매년 3-4회 받으십시오.
- **콜레스테롤:** 당뇨병과 콜레스테롤의 조합은 심장을 손상시킬 수 있습니다. 의사는 목표로 잡아야 할 HDL과 총 콜레스테롤 수치를 알려드릴 수 있습니다. 이 검사를 매년 1회 받으십시오.
- **신장 기능:** 당뇨병은 신장을 손상시킬 수 있습니다. 이 검사는 신장 기능이 정상인지 확인합니다. 이 검사를 매년 1회 받으십시오.
- **동공 확장 안구 검사:** 당뇨병을 방치하면 실명할 수 있습니다. 이 검사는 망막을 검사할 수 있도록 안약을 넣어 동공을 확장합니다. 이를 통해 잠재적인 안구 문제를 미리 발견할 수 있습니다. 이 검사를 매년 1회 받으십시오.



쉽게 처리될 수 있도록 지원합니다. 이런 검사는 보험이 적용되는 항목입니다. 검진 예약 또는 의사 진찰이 필요합니까? 회원 서비스 무료 전화번호로 문의하십시오. QExA 회원은 **1-888-980-8728(TTY 711)**번, QUEST 회원은 **1-877-512-9357(TTY 711)**번입니다.



MyUHC.com 개인 설정

1. **회원 ID 카드를 인쇄합니다.** ID 카드를 분실한 경우 언제든지 인쇄할 수 있습니다.
2. **혜택을 확인합니다.** 보험 적용 여부를 확인하길 원합니까? 보험 적용 여부를 확실하고 간편하게 여기서 확인할 수 있습니다.
3. **보험 청구를 추적합니다.** 건강 보험을 통해 받은 모든 서비스를 서류 없이 확인할 수 있습니다.
4. **의사, 의원 또는 병원을 찾습니다.** 가까운 곳의 네트워크내 계약 의료 제공자를 쉽게 찾을 수 있습니다.
5. **개인 건강 평가를 받습니다.** 이는 환자의 필요에 따른 최고의 의료 서비스를 제공하는 데 도움이 됩니다.



간단합니다. 회원은 **MyUHC.com/CommunityPlan**을 방문하십시오. "Register Now (지금 등록)" 버튼을 클릭한 다음 회원 ID 카드 정보를 입력하면 **MyUHC.com**을 이용하실 수 있습니다.

사람유두종바이러스 백신

10-12세의 모든 아동에게 접종해야 하는
백신입니다.

사람유두종바이러스(HPV)는 가장 흔한 성매개감염증으로 문제를 유발하지 않고 사라지는 경우가 대부분이지만 암을 유발하는 경우도 있습니다. 여성 자궁경부암을 주로 유발하며 남성과 여성의 항문암 및 인후암을 유발하기도 합니다.

사람유두종바이러스 백신을 처음에는 여자아이에게만 접종했지만 지금은 남자아이에게도 접종을 권장합니다. 십대가 성관계를 하기 전에 이 백신을 접종하는 것이 가장 효과가 좋습니다. 11-12살에 접종하는 것이 좋지만 이르면 9살 또는 늦으면 26살에 접종해도 됩니다.

사람유두종바이러스 백신은 3회 연속으로 접종합니다. 십대 초반 청소년의 다음 검진 시 이 접종에 대해 문의하십시오.

**4명 중 3명은 사람유두종바이러스에
감염됩니다.**



차편이 필요하십니까? 예약 검진 시 차편을 제공받을 수 있습니다. 회원 서비스 무료 전화번호로 문의하십시오. OExA 회원은 1-888-980-8728(TTY 711)번, QUEST 회원은 1-877-512-9357(TTY 711)번입니다.

건강 박사에게 물어보십시오

문. 아이의 활동량은 어느 정도가 적절합니까?

답. 레츠 무브(Let's Move) 캠페인은 매일 60분 동안 활발하게 움직이는 것을 권장합니다. 한 번에 60분 동안 움직일 필요는 없습니다.

레츠 무브 캠페인은 영부인인 미셸 오바마 여사가 시작한 운동입니다. 아동 비만 퇴치는 오바마 여사의 사명입니다. 활발하게 움직이면 건강한 몸무게를 유지하는 데 도움이 됩니다. 그밖에 다른 장점도 있습니다. 레츠 무브 캠페인에 따르면 활동적인 아이는 다음과 같은 혜택을 누릴 수 있습니다.

- 스트레스를 덜 받고 자신감이 향상됩니다.
- 학교에서 배울 준비가 잘 되어 있습니다.
- 건강한 뼈, 근육 및 관절을 만듭니다.
- 밤에 잘 잡니다.



자세한 정보를 확인하십시오. 전 가족의 건강한 식사와 활동에 대한 자세한 팁은 LetsMove.gov를 참조하십시오.



영아급사증후군을 예방하는 5 가지 팁

영아급사증후군(SIDS)은 아기가 원인 불명으로 사망하는 경우를 말합니다. 2-3 개월 된 아기에게서 가장 흔히 나타납니다. 영아급사증후군의 정확한 원인은 알려진 바가 없습니다. 하지만 영아급사증후군을 줄일 수 있는 다음과 같은 방법이 있습니다.

1. 아기를 바로 누운 자세로 재웁니다.
2. 담요, 장난감, 베개 또는 다른 부드러운 물건을 곁에 두지 않고 안전한 아기 침대에서만 재웁니다.
3. 임신 중에 금연하고 아기 주변에서 담배를 피우지 않습니다.
4. 아기에게 잠자기 편한 옷을 입히고 실내 온도를 시원하게 유지합니다.
5. 아기를 돌보는 사람에게도 이 규칙을 준수하게 합니다.



Lead Away!™ (납을 멀리하세요!)

납 중독 예방 지원

UnitedHealthcare와 Sesame Street을 제작하는 비영리 단체인 Sesame Workshop은 공동으로 Lead Away!를 만들었습니다. 이 프로그램은 납 검사 및 납 중독 예방 정보를 가족에게 제공합니다. 전 가족이 납으로부터 안전하도록 다음과 같은 간단한 팁을 숙지시키십시오.

- 먼지를 멀리합니다. 먼지가 많은 것을 멀리하는 것이 중요하다고 아이에게 알려주십시오. 습식 먼지 털기나 물걸레질을 정기적으로 하면 납을 멀리할 수 있습니다.
- 신을 현관에서 벗습니다. 이렇게 하면 흙이나 먼지를 실내로 들이지 않을 수 있습니다.
- 식사 전에 손을 씻습니다. 비누와 따뜻한 물로 손을 깨끗이 씻는 방법을 시범을 보이면서 아이에게 알려주십시오. 손은 20초 이상 씻으십시오.
- 벗겨지는 페인트를 멀리합니다. 집의 페인트가 벗겨지고 있는 경우 지역 보건국에 연락하여 페인트를 안전한 청소 방법을 문의하십시오.
- 아이의 장난감을 확인합니다. 아이의 장난감에 먼지가 쌓여 있거나 잘렸거나 손상된 부위가 있는지 확인하십시오. 미국 소비자제품안전위원회(cpsc.gov)를 방문하여 장난감 리콜에 대해 확인하십시오.

혈액 검사로 자녀의 체내 납 농도를 확인할 수 있습니다. 필요할 때 자녀가 도움을 받을 수 있도록 하기 위해 체내 납 농도를 아는 것이 중요합니다. 최적의 검사 시기는 의사와 상의하십시오. 일반적으로 1-2세 전에 검사합니다.



i 납에 대한 자세한 정보를 확인하십시오! 자세한

정보는 sesamestreet.org/lead를 참조하십시오. 자녀의 Lead Away! 지갑 카드 및 특별 활동을 다운로드하십시오!



건강한 삶의 습관을 위한 파트너

TM/© 2014 Sesame Workshop



십대 자녀와의 성 상담

10대의 출산율은 사상 최저 수준입니다. 부모가 노력하면 이 추세를 지속할 수 있습니다. 십대 자녀가 있다면, 자녀와 성에 대해 이야기하는 것이 중요합니다. 다음은 미국 십대임신예방캠페인(National Campaign to Prevent Teen Pregnancy)이 제공하는 8가지 팁입니다.

1. 성에 대한 부모의 가치를 명확히 합니다.
2. 일찍부터 자녀와 성에 대해 자주 얘기합니다. 구체적으로 얘기하는 것이 좋습니다!
3. 자녀가 어디에서 누구와 무엇을 하는지 알고 계십시오.
4. 어릴 때부터 자주 그리고 오랜 기간 데이트하지 못하도록 합니다.
5. 딸이 연상의 남자아이와 데이트하지 못하게 합니다. 또는 아들이 연하의 여자아이와 데이트하지 못하게 합니다.
6. 십대에 부모가 되는 것보다 더 나은 미래에 대한 자녀와 이야기합니다.
7. 부모님이 교육을 얼마나 중요하게 여기는 지를 자녀에게 이야기합니다.
8. 어릴 때부터 자녀와 강한 유대 관계를 형성합니다.



진상을 파악하십시오.

자세한 팁은 [TheNational Campaign.org](http://TheNationalCampaign.org)를

참조하십시오. 십대가 볼 만한 훌륭한 임신 예방 웹 사이트로 StayTeen.org를 추천합니다.

결핵은 아직도 흔한 질병입니다

결핵은 만성 세균성 감염증으로 공기를 통해 감염됩니다. 결핵은 일반적으로 폐를 손상시키지만 다른 신체 부위도 손상시킬 수 있습니다. 치료하지 않으면 치명적일 수 있습니다.

결핵에 감염되었지만 결핵 증상이 없고 전염성이 없는 경우가 있는데 이를 잠복 결핵이라고 합니다. 기침과 같은 증상을 보이는 결핵을 활동 결핵이라고 합니다. 활동 결핵은 전염성이 매우 강합니다.

- **결핵에 노출된 적이 있는 경우?** 의사와 검사 여부를 상의하십시오. 피부 검사와 흉부 엑스레이 검사를 받을 수 있습니다.
- **잠복 결핵 환자의 경우?** 활동 결핵으로 악화되지 않도록 약을 복용할 수 있습니다.
- **활동 결핵 환자의 경우?** 세균을 죽이는 항생제를 복용해야 합니다. 항생제는 의사의 지시에 따라 계속 복용해야 합니다.



어른 공경

노인 학대의 경고 신호를 인지하십시오.

세계노인학대인식의 날은 매년 6월 15일입니다. 약 5백만 명의 노인이 학대를 받거나 방치되고 있습니다. 장애인도 학대의 희생자일 수 있습니다.

노인 학대는 모든 인종의 남녀를 불문하고 자행되며 육체적, 정서적 또는 성적 학대를 망라하며 착취, 방치 또는 유기를 포함합니다. 가정이나 장기 요양 시설에서 발생할 수 있으며, 가족이거나 유급 간병인이 가해자일 수 있습니다.

학대를 당하는 많은 노인과 장애인이 조용히 고통을 당합니다. 학대 및 방치 경고 신호는 다음 패턴을 포함할 수 있습니다.

- 타박상, 상처 또는 부상.
- 금단 증상 또는 우울증.
- 재정 상황의 변화.
- 욕창, 위생 상태 불량 또는 설명할 수 없는 체중 감소.
- 간병인 또는 가족과의 빈번한 말다툼.



신고하십시오. 본인 또는 간병 환자가 노인 학대를 받는 경우

도움을 요청하십시오. 가정에서 자행되는 노인 학대는 지역의 성인보호서비스(Adult Protective Services) 사무실에 신고하고, 장기 요양 시설의 노인 학대는 지역의 장기요양옹호부즈맨(Long-term Care Ombudsman)에 신고하십시오. 연락처는 전화번호부에서 찾거나 온라인으로 검색할 수 있습니다.

스스로 주도하십시오

의료서비스의 파트너가 되십시오.

의료 제공자 방문 시 미리 준비하면 많은 도움을 받을 수 있습니다. 필요한 모든 의료서비스를 의료 제공자에게 알려주면 많은 도움을 받을 수 있습니다. 다음은 본인의 의료서비스를 주도할 수 있는 방법입니다.

- 1. 의료 제공자를 찾아가기 전에 어떤 도움을 받을 것인지에 대해 생각하십시오.** 도움이 절실히 필요한 3가지에 초점을 두십시오.
- 2. 규칙적으로 복용하는 약 또는 비타민을 의료 제공자에게 알려주십시오.** 목록을 작성하여 가져가거나 약을 직접 가져가십시오.
- 3. 다른 의료 제공자로부터 진찰을 받는 경우 그에 대해 의료 제공자에게 알려주십시오.** 행동 건강 의료 제공자도 알려주십시오. 다른 의료 제공자로부터 처방을 받은 약물 또는 치료에 대해 알려주십시오.
- 4. 전문의의 진찰을 받고 있는 경우 소견서를 요청하십시오.** 검사 결과 사본을 받으십시오. 다음 번 주치의의 방문할 때 해당 자료를 제출하십시오.
- 5. 증상을 적으십시오.** 의사에게 증상을 알려주십시오. 새로운 증상이 언제부터 시작되었는지 알려주십시오.
- 6. 도움을 줄 수 있는 사람과 함께 방문하십시오.** 이 사람이 귀하께서 기억하고 정보를 작성하는 데 도움을 줄 수 있습니다.



검진을 확인하십시오. 매년 1회 건강 검진을 받는 것이 좋습니다. 필요한 검사나 접종을 받습니다. 새로운 의료 제공자를 찾으려면 MyUHC.com/CommunityPlan을 방문하십시오.



회원들의 목소리

UnitedHealthcare Community Plan은 여러분의 유나이티드헬스케어 이용 경험에 대해 듣고, 어떻게 서비스를 개선할 수 있는지에 대한 아이디어도 얻고 싶습니다. 그래서 회원들의 의견을 직접 들을 수 있는 회원 자문 그룹(Member Advisory Group)을 두고 있습니다. 해당 자문 그룹은 다음과 같은 업무를 수행하기 위해 매년 4회 모임을 갖습니다.

- 여러 주제에 대한 대화.
- 회원 핸드북 및 기타 자료 검토.
- 회원들의 의견 요청.

다음과 같은 회원(또는 대리인)을 찾고 있습니다.

- 18세 이상.
- 회의 참석 가능.
- 새로운 변화를 가져오고 싶은 분.



가입 안내. 이 자문 그룹에 가입하려면 회원 서비스 무료 전화번호로 문의하십시오. QExA 회원은 1-888-980-8728(TTY 711)번, QUEST 회원은 1-877-512-9357 (TTY 711)번입니다.

