



훌륭한 삶을 누리기 위한 열쇠는 훌륭한 계획입니다

# Health TALK

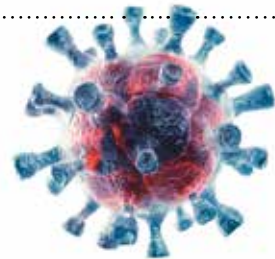


## 알고 계셨습니까?

독감 바이러스는 재채기나 기침을 하는 사람으로부터 1.83m까지 퍼질 수 있습니다.



## 독감 예방



### 독감 예방접종을 맞으세요

독감의 계절이 오고 있습니다. 독감은 쉽게 전파됩니다. 몸이 심하게 아프고 직장이나 학교를 며칠 동안 빠지게 될 수 있습니다. 위험하거나 치명적일 수도 있습니다.

독감을 예방하는 가장 좋은 방법은 예방접종을 맞는 것입니다. 생후 6개월 이상의 모든 사람은 가을마다 독감 예방접종을 맞아야 합니다. 또한 다음과 같은 방법으로도 독감을 예방할 수 있습니다.

- 비누와 물로 손을 자주 씻습니다. 또는 알코올 성분이 있는 손소독제를 사용합니다.
- 방금 손을 깨끗이 씻지 않았다면 눈, 코, 입을 만지지 않습니다.
- 잘 먹고 운동하고 물을 많이 마시고 충분한 잠을 잡니다.



**예방접종 장소.** 독감 예방접종은 무료로 맞을 수 있습니다. 여러분의 주치의(PCP)를 방문하여 맞는 것이 가장 좋습니다. 아니면 보험이 적용되는 진료소나 약국을 방문해도 됩니다. 가까운 장소를 확인하려면 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문하십시오.

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

# 선택의 시간

QUEST Integration 공개 등록 기한은  
10월 1일부터 31일까지입니다

에호올루 카코우(E ho'oulu kākou). 함께  
성장해 갑시다. 하와이에서 하와이를 위해.

예: 하와이주 QUEST Integration 등록 양식

조만간 하와이 주 Med-QUEST 부서에서 여러분에게 편지를 보낼 것입니다. 이 편지에서 건강 플랜을 선택하시도록 요청할 것입니다. 여러분을 안심시키고 편리한 서비스를 제공하는 UnitedHealthcare 플랜을 계속 유지하고 싶다면 별도로 해야 할 일은 없습니다.

QUEST Integration 가입 자격이 있는 친구나 가족이 있습니까? 그분들이 UnitedHealthcare에 가입하고 싶어 하나요? 지금이 그런 분들을 위한 기회입니다. "U" 아래에 "X" 를 써서 UnitedHealthcare를 선택하면 됩니다. "U" 는 UnitedHealthcare를 의미합니다.



## PCP란 무엇인가요?

PCP (Primary Care Provider) 또는 주치의는 여러분의 건강 유지에 도와 드립니다. PCP는 또한 일반적인 의료 문제를 치료합니다. PCP는 일반적으로 의사, 간호사 개업의 또는 간호 보조사입니다.

비응급 상황에서는 여러분의 PCP가 1차적인 담당 의료인입니다. PCP는:

- 예방 진료를 제공하고 건강한 생활습관을 알려줍니다
- 일반적인 의료 문제를 식별하고 치료합니다
- 의료 문제의 긴급함을 평가하고 진료에 가장 적합한 장소를 알려줍니다
- 필요한 경우 전문 의료인을 소개해 줍니다



여러분이 천식이나 당뇨병과 같은 만성 질환이 있는 경우 PCP가 관리를 도와줄 수 있습니다. PCP는 여러분이 개인적인 건강목표를 달성할 수 있도록 도와줍니다. 여러분은 PCP에게 정기검진을 받고 있나요? 정기검진이 중요한 이유는 다음과 같습니다:

- 건강 문제를 최대한 빨리 발견할 수 있습니다. PCP에 의한 정기적인 건강 검사와 시험을 통해 문제점을 초기에 발견하거나 문제가 되기 전에 발견할 수 있습니다.
- 병원과 응급실 방문이 줄어듭니다. PCP가 여러분의 과거 건강 상태와 현재 상태를 알고 있습니다. 따라서 응급상황이 감소합니다.
- 신뢰를 쌓을 수 있습니다. 모든 관계와 마찬가지로 어떤 사람에 대해 알게 되려면 시간이 걸립니다. PCP는 한 번의 방문만으로 병력에 대해서 알 수는 있겠지만 여러분의 필요 사항에 대해 알기 위해서는 여러 차례 방문해야 합니다.

여러분이 입원하는 경우 PCP가 퇴원하기까지의 과정을 도와줍니다. 재입원을 피하기 위해서는 퇴원 후 7일 내에 PCP를 만나보십시오. PCP가 여러분이 복용하는 약을 검토하도록 하십시오. 여러분의 치료와 상태에 대해 질문하십시오.

UnitedHealthcare는 여러분에게 다음과 같은 도움을 제공합니다:

- 여러분이 선택할 수 있는 PCP의 목록 제공
- PCP와 진료 예약 잡기
- 예약 시 지참해야 하는 사항과 PCP에게 질문해야 할 내용 안내
- 여러분의 진료 조정을 위한 서비스 코디네이터가 필요하지 않음
- PCP 방문을 위한 교통편 마련

하와이 임상팀의  
UnitedHealthcare  
Community Plan

# 쿠킹 라이트

## 심장에 좋은 강낭콩 캐서롤 레시피

강낭콩 카세롤은 휴일에 즐겨 먹는 요리입니다. 하지만 나트륨, 지방, 칼로리가 높을 수도 있습니다. 그 대신 미국 심장협회에서 권장하는 건강한 레시피로 요리해 보세요. 1인분 칼로리는 77, 나트륨은 138 mg에 불과하기 때문에 심장 건강에 좋습니다.



### 재료

- 냉동 강낭콩 약 1파운드, 해동해서 준비
- 저염 버섯 크림 수프 10.5 oz
- 저지방 사워크림 ½컵
- 후추 ½ 티스푼
- 얇게 썬 작은 양파 1개
- 넉스틱 쿠킹스프레이
- 밀가루 ¼컵

### 순서

1. 오븐을 350도로 예열한다.
2. 9x13 크기의 카세롤 그릇에 강낭콩, 수프, 사워크림, 후추를 함께 담는다. 잘 섞일 때까지 젓는다. 20분간 굽는다.
3. 카세롤이 구워지는 동안 자른 양파를 넓게 펼쳐 놓는다. 쿠킹 스프레이를 살짝 뿌린다.
4. 양파 위에 밀가루를 뿌리고 가볍게 뒤적여 밀가루가 양파에 골고루 묻혀지도록 한다.
5. 중간-대형 크기의 냄비에 쿠킹 스프레이를 뿌린다. 중불-센 불로 가열한다. 양파를 넣고 바삭바삭해질 때까지 익힌다.
6. 오븐에서 카세롤을 꺼낸다. 양파 1/2개를 추가하고 잘 젓는다.
7. 남은 양파를 위에 덮고 오븐에 다시 넣는다. 5분간 더 굽는다.

8인분



**저염 저지방 저칼로리 요리.** 심장을 건강하게 해주는 더 많은 레시피와 팁은 [Heart.org](http://Heart.org)를 방문하세요.

## 청소년의 건강관리

청소년 때부터 의료서비스의 소비자가 되는 법을 배울 수 있습니다. 자신의 건강을 돌보게 되면 자존감이 생기고 독립심을 키우는 데 도움이 됩니다. 부모는 자녀에게 다음과 같은 건강관리 방법을 교육할 수 있습니다.

- 병원 및 치과 예약하기
- 예약 시 해야 할 질문 적기
- PCP와 대화하기
- 양식 작성하기
- 약품 이해하기

청소년의 건강관리는 어린이의 건강관리와는 다릅니다. 이제는 소아과 의사보다는 성인을 치료하는 PCP에게 진료를 받아야 할 수도 있습니다. 자녀가 딸인 경우에는 산부인과와 같은 여성전용 병원이 필요할 수도 있습니다.



**저희가 도와드릴 수 있습니다.** UnitedHealthcare Community Plan은 청소년들이 적절한 의료서비스 공급자를 선택할 수 있도록 도와드립니다. 회원 서비스에 전화를 주시거나 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)을 방문해 주세요.





# 여러분의 언어로 도와드립니다



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket naglaon iti importante nga impormasion manipud iti UnitedHealthcare Community Plan. Mabalinyo a kiddawen a maisurat daytoy a dokumento iti Ilocano. Awan ti bayadna. Mabalinyo a kiddawen a maibasa daytoy kadakayo. Idiyami pay ti **dadakkel a letra**, braille, sign language ken audio. Tawagandakami nga awan bayadna iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng tiếng Việt. Dịch vụ này là miễn phí. Quý vị có thể nhờ người khác đọc cho mình nghe. Chúng tôi cũng có bản **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ký hiệu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您可向我們索取本文件的繁體中文版。此為免費服務。您可請我們將本文件朗讀給您聽。我們亦提供 **大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡（聽障專線 [TTY] 711）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨있습니다. 한국어로 작성된 이 문서를 요청하실 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. 이를 귀하께 읽어드릴 수 있습니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728**번으로 전화주십시오(TTY 청각 장애용 전화기: 711).

## 정보 코너

**Member Services (회원 서비스)** 모든 언어로 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 전화번호 (무료).  
**1-888-980-8728 (TTY 711)**

**NurseLine (간호사 상담전화)** 간호사로부터 주 7일, 하루 24 시간 건강 관련 조언을 듣는 전화번호 (무료).  
**1-888-980-8728 (TTY 711)**

**Our website (당사 웹사이트)** 의료서비스 제공자를 찾고, 멤버 핸드북을 읽거나 ID 카드를 확인하십시오. [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

**QuitLine (금연 상담전화)** 금연을 위한 무료 도움을 받으십시오(무료).  
**1-800-QUIT-NOW (TTY 711)**  
[smokefree.gov](http://smokefree.gov)

**National Domestic Violence Hotline (전국 가정 폭력 상담전화)** 가정 폭력에 대한 도움을 무료로 비밀리에 받으십시오(무료).  
**1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)**  
[thehotline.org](http://thehotline.org)