



Health Talk



istock.com/eggseggjlew

2021년 겨울호

United
Healthcare®
Community Plan

어떻게 생각하시나요?

3월부터는 우편이나 전화를 통해 설문 조사를 받으실 것입니다. UnitedHealthcare Community Plan에 얼마나 만족하고 계시는지 알고 싶습니다. 설문지를 받으시면 작성하셔서 다시 우편으로 보내주십시오. 귀하의 의견은 건강 보험의 개선에 도움이 됩니다. 응답하신 내용은 비밀이 보장됩니다.

건강한 출발

주치의(PCP) 검진 옵션

주치의(PCP) 검진을 예약해서 올해 좋은 출발을 하십시오. 가족 구성원 모두 매년 1회 건강 검진을 위해 PCP를 방문해야 합니다.

올해 PCP를 직접 대면하는 것이 편하지 않으신 경우에는 원격 진료를 선택하실 수 있습니다. 원격 진료란 진료실을 방문하지 않고도 컴퓨터, 태블릿 또는 전화를 통해 진료를 받는 것입니다. 오디오만 사용해서 원격 진료를 받으실 수 있습니다. 그러나, 비디오를 사용하면 진료의 품질을 향상시킬 수 있습니다.

담당 PCP 진료실에 전화해서 원격 진료 서비스를 제공하는지 문의하십시오. 오늘 방문 또는 원격 진료를 예약하십시오.



Honolulu, HI 96802

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960

AMC-060-HI-ABD-KOREAN

CSH121MC4887796_000



d3sign/Moment via Getty Images

접종 일정 지키기

COVID-19 기간에도 백신은 중요합니다

COVID-19 때문에 가정에 있게 되면서 발생하는 부작용 중 하나는 주치의(PCP)를 만나서 자녀에게 예정된 백신을 접종시키지 않는다는 사실입니다. 이로 인해 백신으로 예방할 수 있는 질병에 걸릴 위험에 처한 어린이 수가 증가하고 있습니다.

걱정이 되시겠지만 자녀가 주치의를 직접 만나서 주사를 맞아도 안전합니다. 대부분의 의사는 귀하의 방문이 안전하게 진행되도록 추가적인 예방 조치를 취했습니다. 질문이나 우려 사항이 있는 경우에는 진료실로 문의하십시오.

자녀에게 필요한 백신에 대해 자녀의 주치의와 상의하십시오. 자녀가 주사 일정을 놓친 경우에도 언제든지 놓친 주사를 보충해서 접종할 수 있습니다. 예방 접종 일정을 지키다면 자녀뿐만 아니라 다른 사람들도 병으로부터 보호할 수 있습니다.

출생부터 18세까지 자녀에게 다음 질병에 대한 백신을 수 차례 접종하도록 권장합니다.

- B형 간염
- 로타바이러스
- 디프테리아, 파상풍, 백일해
- b형 헤모필루스 인플루엔자
- 소아마비
- 폐렴구균 질환
- A형 간염
- 홍역, 볼거리, 풍진
- 수두
- HPV
- 수막구균성 질환
- 인플루엔자

자녀에게 백신 주사를 접종하실 때는 다른 곳과 동일한 안전 행동 지침을 따르셔야 합니다.

- 건물 출입에 대한 PCP의 권고 사항 준수
- 방문 전, 방문 중 및 방문 후 철저한 위생
- 마스크 착용



우리 모두 함께 합시다. 코로나 바이러스의 대유행 기간에 백신 접종에 대한 자세한 내용은 myuhc.com/CommunityPlan을 방문하십시오.

독감 위험 인식

독감이 유행하는 계절입니다. 이번에 아직 독감 예방 주사를 맞지 않으셨다면 아직 늦지 않았습니다. 독감 예방 주사는 질병에 대한 최선의 보호 방법입니다.

독감에 걸린 대부분의 사람들은 치료가 필요하지 않습니다. 그러나 65세 이상의 성인과 특정 질환이 있는 사람은 독감 합병증의 발생 위험이 더욱 높습니다. 고위험군에 속해 있는데 독감 증상이 나타나는 경우에는 즉시 주치의에게 연락하십시오.

일반적인 독감 증상은 다음과 같습니다.

- 고열
- 기침
- 인후염
- 코막힘
- 두통 및 몸살
- 피로감

불안 관리

대유행 중에 스트레스를 느끼는 것은 당연합니다. 일반적으로 COVID-19에 대한 두려움과 미래에 대한 불확실성을 느끼게 됩니다. 이러한 생각은 스트레스나 불안감을 유발할 수 있습니다. 그러나 혼자가 아니라는 사실을 기억하십시오. 지원을 받으실 수 있으며 플랜에 따라 100% 보장됩니다.

직접 대면하는 것이 편하지 않으신 경우에는 myuhc.com/CommunityPlan을 방문하셔서 원격 진료 옵션을 제공하는 의사를 검색하십시오. 다음은 스트레스와 불안에 대처할 때 도움이 되는 두 가지 요령은 다음과 같습니다.

- 휴식을 취하세요. TV를 끄세요. 휴대폰 없이 산책하십시오. 독서하거나 좋아하는 다른 활동을 하십시오. 몇 시간 동안 세상과 차단하면 스트레스 수준을 줄이고 긍정적인 생각에 집중할 수 있습니다.
- 자신의 몸에 집중하세요. 불안은 마음에만 영향을 미치는 것이 아닙니다. 신체에도 스트레스를 줍니다. 건강에 좋은 선택을 하면 기분이 좋아질 수 있습니다. 통곡류과 야채를 많이 섭취하셔서 균형 잡힌 식사를 하십시오. 규칙적으로 운동하십시오. 질병 통제 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention)는 성인의 경우 하루에 약 20분 정도의 중간 강도 활동을 권장합니다. 또한 최소한 매주 이틀간 근력 운동을 하도록 제안합니다.



도움을 받으세요. myuhc.com/CommunityPlan에서 원격 진료 옵션을 제공하는 의사를 찾으십시오.

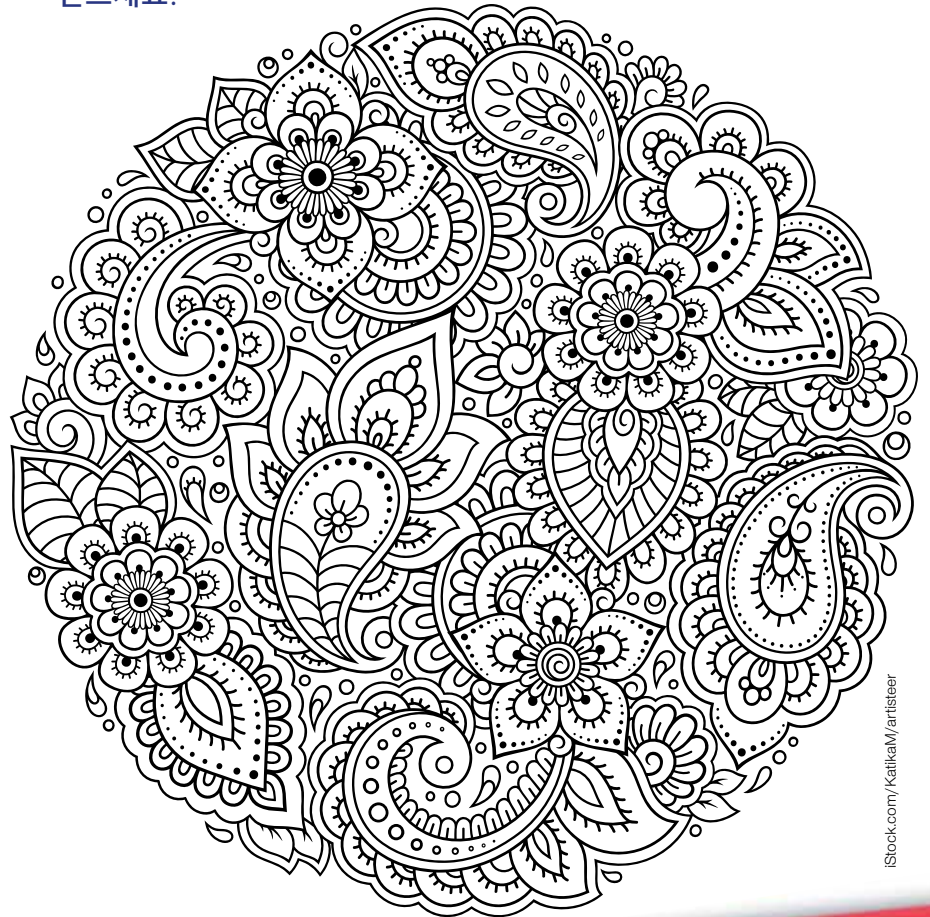


iStock.com/AnnaSkills

활동 구역

긴장을 푸는 시간

COVID-19로 인해 스트레스를 받는 경우, 질병 통제 예방 센터는 일상 활동에서 휴식을 취하도록 권장합니다. 미술과 공예는 스트레스 해소에 좋은 방법입니다. 실제로 색칠하기는 아동과 성인 모두에게 스트레스와 불안을 줄여주는 것으로 알려져 있습니다. 색연필, 크레용 또는 마커로 이 페이지를 예술 작품으로 만드세요!



iStock.com/Katikan/artisteer



리소스 코너

회원 서비스: 의사를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).

1-888-980-8728, TTY 711

웹 사이트: 어느 곳에 있든지 서비스 공급자를 찾거나, 혜택을 검토하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: 24시간 연중 무휴로 간호사의 건강 상담을 받으십시오(수신자 부담 전화).

1-888-980-8728, TTY 711

전국 가정폭력긴급전화(National Domestic Violence Hotline):

24시간 연중 무휴로 지원, 리소스 및 조언을 받으십시오(수신자 부담 전화).

**1-800-799-SAFE,
TTY 1-800-787-3224**

thehotline.org

Hāpai Mālama 프로그램: 진료 예약을 하고, 진료 방문을 위한 교통편을 마련하고, 커뮤니티 리소스와 연결될 수 있도록 도움을 받으십시오(수신자 부담 전화).

1-888-980-8728, TTY 711



다른 것도 만들어 보세요.

healthtalkcoloring.myuhc.com에서 색칠하기 페이지를 다운로드해서 인쇄하십시오.

COVID-19



코로나바이러스(COVID-19) 관련 UnitedHealthcare 중요 소식 알림

귀하의 건강과 안녕이 저희의 최우선 사항입니다. 이를 위해 코로나바이러스(COVID-19)에 대한 정보를 숙지해 두셨으면 합니다. 저희는 질병 통제 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에서 제공하는 최신 정보에 따라 업무를 진행하고 있습니다. 또한 저희는 주 정부 및 지역 공공 보건 부서와의 접촉을 유지하고 있습니다. 예방 조치, 보장 범위, 치료 및 지원에 대한 가장 최신의 정보와 지원 자원에 대해서는 [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhc.com/communityplan/covid-19) 을 참조하시기 바랍니다.

COVID-19로부터 스스로를 지키는 방법은?

질병을 예방하는 가장 좋은 방법은 이 바이러스에 노출되는 것을 피하는 것입니다. 감기와 같은 다른 모든 잠재적인 질병을 예방하려면, 다음과 같은 예방 수칙을 잘 따르는 것이 중요합니다.

- 비누와 물로 20초 동안 손을 씻거나 비누와 물을 이용할 수 없는 경우 최소 60%의 알코올을 함유한 손 세정제를 사용하십시오.
- 자주 만지는 표면을 청소하고 소독하십시오.
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.
- 기침 또는 재채기를 할 때는 티슈로 코와 입을 가리고, 사용한 티슈는 쓰레기통에 버리십시오.
- 건강 상태가 좋지 않아 보이는 사람들로부터 떨어져 있으십시오.
- 독감 예방 주사가 COVID-19를 막아주지는 못하지만, 독감을 예방하는 효과는 여전히 가지고 있습니다. 담당 주치의에게 연락하여 독감 예방 주사 예약을 잡으십시오.
- 건강 상태가 좋지 않은 사람과 함께 같은 컵 또는 같은 식기를 이용하지 마십시오.

최신 권고 사항에 대한 정보를 확인하세요.

- COVID-19에 대한 가장 최신의 정보는 CDC의 COVID-19 관련 웹페이지 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)를 참조하시기 바랍니다.



올바른 손 씻기 5단계

손 씻기는 자신과 가족의 건강을 지키는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. COVID-19 팬데믹 사태 동안, 손의 위생 상태를 유지하는 것은 바이러스가 전파되는 것을 막는 데 있어 특히 중요합니다.

손 씻기는 간편하면서도 병균의 전파를 막는 가장 효과적인 방법 중 하나입니다. 손이 깨끗해야 사람 간에 그리고 가정과 직장 및 아동 보호 시설과 병원에 이르는 전체 지역 사회로 병균이 전파되는 것을 막을 수 있습니다.

손을 씻을 때마다 매번 다음 다섯 단계를 지켜 주십시오

1. 깨끗한 흐르는 물(따뜻한 물 또는 차가운 물)로 손을 적신 후, 물을 잠그고, 비누를 묻힙니다.
2. 비누로 양 손을 문질러서 거품을 냅니다. 손등과 손가락 사이, 손톱 밑을 문질러 거품을 냅니다.
3. 최소 20초 동안 손을 문지릅니다. 시간을 어떻게 재냐고요? “생일 축하” 노래를 처음부터 끝까지 두 번 허밍합니다.
4. 깨끗하고 흐르는 물에 손을 잘 헹구어냅니다.
5. 깨끗한 수건 또는 핸드 드라이어로 손을 말립니다.

규칙적인 손 씻기에 대한 더 자세한 정보는 [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing)을 참조하시기 바랍니다.



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

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- 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) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

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

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'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 koennen 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) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (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) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出て下さい。(TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṃean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono 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 qué idioma habla. (TTY: **711**).

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

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau 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 ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).