



Health Talk



skynesher/stock.adobe.com

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.



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 31349
Salt Lake City, UT 84131

AMC-060-WA-CAID-KOREAN

CSWA21MC4887869_000



dōsigny/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 주치 의와 상의하십시오. 자녀가 주사 일정을 놓인 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.

걱정 마세요

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. 독감에 걸린 경우, 보다 편안하게 회복할 수 있도록 다음과 같은 자기 관리 요령을 따르십시오.

- 해열제/진통제 복용
- 충분한 휴식
- 다량의 물 섭취
- 다른 사람들에게 전염되지 않도록 집에서 지내기

65세 이상의 성인, 임산부, 아동 및 특정 질환이 있는 사람은 독감 합병증의 발생 위험이 더욱 높습니다. 고위험군에 속해 있는데 독감 증상이 나타나는 경우에는 즉시 주치의에게 연락하십시오.

불안 관리

대유행 중에 스트레스를 느끼는 것은 당연합니다. 일반적으로 COVID-19에 대한 두려움과 미래에 대한 불확실성을 느끼게 됩니다. 이러한 생각은 귀하 또는 자녀에게 스트레스나 불안을 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. 통곡류와 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, 아동의 경우 하루 60분 정도의 중간 강도 활동을 권장합니다.



도움을 받으세요. 정신 건강 리소스를 LiveandWorkWell.com에서 찾아보십시오. 원격 진료 옵션을 찾으려면 myuhc.com/CommunityPlan을 방문하십시오.



iStock.com/South_agency

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/artistleer

리소스 코너

회원 서비스: 의사를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).
1-877-542-8997, 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).
1-877-543-3409, TTY 711

Quit For Life®: 무료로 금연에 대한 도움을 받으십시오 (수신자 부담 전화).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

Healthy First Steps®: 임신 기간에 지원을 받으십시오. 산전 및 태아 관리를 시기 적절하게 받으십시오(무료).
1-800-599-5985, TTY 711
UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: 정신 건강 및 약물 남용과 관련된 리소스를 찾으십시오.
LiveandWorkWell.com



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 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-ncov를 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 all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

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

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

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

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화주십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY፡ 711

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብክብረትኩም በዚ ዝሰዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາ ໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997, TTY:711.



Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 ស្រមាប់អ្នកប្តឹង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارطبابی برای ناشنویان - TTY: 711