



# Health Talk

iStock.com/whyframestudio



2022년 겨울호

United  
Healthcare®  
Community Plan



## 귀하의 의견은 소중합니다

3월부터는 우편이나 전화를 통해 설문 조사를 받으실 것입니다. UnitedHealthcare Community Plan에 얼마나 만족하고 계시는지 알고 싶습니다. 설문 조사를 받으면 응답해 주세요. 귀하의 의견은 건강 보험의 개선에 도움이 됩니다. 응답하신 내용은 비밀이 보장됩니다.

## 운동 아이디어

### 올해는 활동적인 겨울을 보내세요

우리 모두는 운동이 중요하다는 사실을 알고 있지만 모든 사람이 체육관에 갈 시간이나 돈이 있는 것은 아닙니다. 집에서 적절한 운동을 하려면 다음과 같은 간단한 운동을 해 보십시오:

- 윗몸 일으키기, 팔 굽혀펴기, 런지, 스쿼트 및 계단 오르고 같이 잘 알려진 운동
- 가벼운 역기 운동 — 역기가 없는 경우에는 들기 편한 물건을 사용하십시오
- 요가 — 앉고 누울 수 있는 부드러운 매트만 있으면 됩니다



집에서 간편하게 운동해 보세요.  
[healthtalkyoga.myuhc.com](http://healthtalkyoga.myuhc.com)에서 간단한  
요가 동작을 알아보세요.

UnitedHealthcare Community Plan  
PO Box 31349  
Salt Lake City, UT 84131

AMC-064-WA-CAID-KOREAN  
CSWA22MC5109143\_000



건강한 마음,  
건강한 몸

## 건강을 해치지 않도록 휴대폰을 사용하나요?

미국인들이 휴대폰에 너무 얽매이는 것은 흔한 문제입니다. 2021년 연구에 따르면 미국 가정에는 평균 25개의 연결된 장치가 있습니다. 이러한 장치는 유용하고 재미있을 수 있지만 많은 시간을 소비하게 만듭니다.

휴대폰 사용은 중독이나 기타 강박 행동과 유사할 수 있습니다. 음식이나 약물과 같이 뇌에서 기분을 좋게 만드는 화학 물질을 방출할 수 있습니다. 다음은 유의할 행동입니다:

- 밤에 일어나 휴대폰을 확인하기
- 혼자이거나 심심할 때 즉시 휴대폰 확인하기
- 휴대폰을 사용할 수 없을 때 불안하거나 화남
- 당신의 휴대폰 사용에 대해 다른 사람들이 걱정할 때
- 휴대폰 사용이 직업이나 관계에 영향을 미칠 때

이러한 행동 중 하나라도 자신에게 해당되는 경우 휴대폰 사용 시간을 줄이십시오. 유혹에 빠지지 않도록 알림 기능을 끄십시오. 충전하는 동안 휴대폰을 다른 방에 두십시오. 휴대폰 사용 시간을 줄이면 가족 및 친구들과 더 많은 시간을 보낼 수 있습니다.

# 생명 구하기

## 처방전 없이 Naloxone을 구입할 수 있습니다

Naloxone은 오피오이드 과다 복용 역전 약물입니다. 비상시 가정에서 사용할 수 있습니다. 오피오이드 과다 복용의 영향을 상쇄시키는 약물입니다. 처방전 없이 약국에서 구입할 수 있습니다. Washington Apple Health(Medicaid)의 보장을 받습니다.

귀하 또는 가족이 과다 복용의 위험이 있다고 생각되면 주치의와 상담하십시오. 귀하께 이 약을 처방할 수도 있습니다. 다음과 같은 경우 Naloxone을 휴대해야 합니다:

- 의사가 귀하 또는 가족에게 코데인, 옥시콘틴, 퍼코셋 및 비코딘을 비롯한 오피오이드 진통제를 처방한 경우
- 가족이 오피오이드 사용 장애가 있거나 처방전을 오용하고 있다고 의심되는 경우
- 가족이 불법 약물을 구입하는데 귀하께서 자신의 약물 상자에 어떤 것이 있는지 모르는 경우
- 오피오이드 과다 복용의 위험이 있는 사람들을 만나는 경우



iStock.com/RealPeopleGroup

# 금연

담배를 끊으면 기분이 좋아지고 전반적인 건강이 향상됩니다.  
또한 중요한 일을 위해 사용할 수 있는 돈을 절약할 수 있습니다.

금연이 항상 쉬운 것은 아니지만 도움을 제공하는 리소스가 있습니다.  
더 쉽게 금연하도록 도와주는 리소스 유형은 다음과 같습니다:

- 의료 전문가로부터 조언 얻기
- 상담사와 상담하기
- 실천 계획 따르기
- 니코틴 대체 제품 사용하기

금연 이점에 대한 정보는 [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)을 참조하십시오.  
또한, [quitnow.net](http://quitnow.net) 또는 1-866-784-8454, TTY 711을 통해 Quit for Life®의 지원을 받을 수 있습니다.



iStock.com/Ljorko

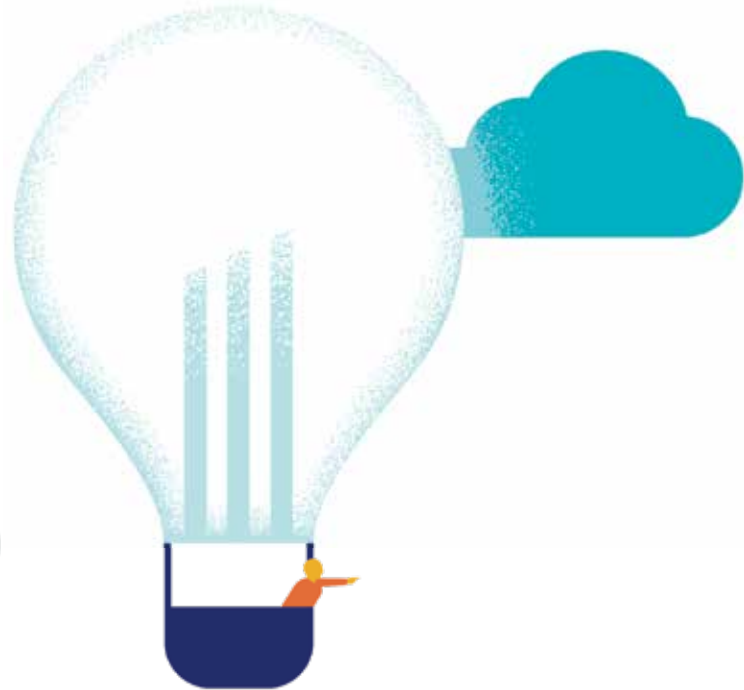
# 체크인

## 연례 건강 검진 시 물어볼 질문

연례 건강 검진을 예약할 때가 되었습니까?  
주치의에게 확인하고 매년 권장되는 예방 치료를 받는  
것이 중요합니다.

건강 검진을 최대한 활용하는 방법은 질문하는  
것입니다. 다음은 주치의에게 물어볼 수 있는 몇 가지  
질문의 예입니다:

- 어떤 백신을 맞아야 하나요? 독감  
백신은 언제 맞아야 하나요?  
COVID-19 백신을 언제  
맞아야 하나요?
- 어떤 검사가 필요한가요?
- 제 가족력 때문에 건강  
문제의 위험이 높습니까?
- 제가 건강을 유지하기 위한 방법은 무엇이라고  
생각하시나요?
- 이번 검진 후에 궁금한 사항이 있으면 어떻게  
연락해야 합니까?



검진할 시기입니다. 새 주치의를 찾아야  
하나요? 저희가 도와드릴 수 있습니다.  
[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)을  
방문하셔서 주치의 목록을 검색하세요.

## 알고 계셨나요?

검진 준비에 도움이 되는 연례 검진  
체크리스트는 다음과 같습니다.

[adultwellnessvisit.myuhc.com](http://adultwellnessvisit.myuhc.com)  
[childwellnessvisit.myuhc.com](http://childwellnessvisit.myuhc.com)



iStock.com/humanmade

# 건강한 임신

## 임산부를 위한 팁

임신한 경우, 자신과 아기 모두의 건강을 유지하기 위해 자신을 관리해야 합니다. 다음은 임산부를 위한 4가지 팁입니다.

1. **주치의와의 모든 산부인과 예약을 지키십시오.** 임신이 의심되는 즉시 주치의 검진을 받기 시작하고, 임신 4~28주 기간에 매월 1회 검진을 받으십시오. 그 다음에는 28~36주 기간에 2주마다 검진을 받으십시오. 최종 임신 달에는 매주 주치의 검진을 받으십시오.
2. **임산부 전용 비타민을 섭취하십시오.** 이것은 아기가 건강하고 튼튼하게 자랄 수 있도록 도와줍니다. 약물 라벨을 읽고 임산부 전용 비타민에 엽산, 철, 칼슘 및 비타민 B가 함유되어 있는지 확인하십시오.
3. **계속 움직이십시오.** 운동은 항상 중요하지만, 특히 임신 중에는 더 중요합니다. 운동을 하면 스트레스를 낮추고, 근육을 강화하며, 피로를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 매일 산책은 계속 움직이는 간편한 방법입니다.
4. **임신에 도움이 되는 리소스와 연결되십시오.** 오늘 Healthy First Steps® 프로그램에 가입하셔서 건강한 임신을 위한 혜택을 받으세요. [uhchealthyfirststeps.com](http://uhchealthyfirststeps.com)을 방문하셔서 첫 번째 예약을 잡으십시오. 또는 1-800-599-5985, TTY 711로 전화하셔서 자세한 내용을 확인하십시오.

## 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, 회원 ID 카드를 확인할 수 있습니다.  
[myuhc.com/communityplan](http://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](http://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](http://uhchealthyfirststeps.com)

**Boulder Care:** 니코틴 의존증, 알코올 및 오피오이드 사용 장애를 위한 약물, 케어 네비게이터 및 전문 의료진을 하루 24시간 연중무휴로 이용할 수 있습니다.  
1-888-720-2236  
[boulder.care](http://boulder.care)



iStock.com/NoSystem images



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 ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 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 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

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፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሔተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽረ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

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

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຸດ  
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:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកសូមទាក់ទង UnitedHealthcare Community Plan ឬ  
លេខ 1-877-542-8997 ឬ ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រង 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 ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711