



# HealthTalk

더 나은 건강을 위한 여정



## 포함된 정보

연례 독감 예방접종을 받을 때입니다.  
당사의 독감 예방접종 위치 찾기를 사용하면  
예방접종을 받는 곳을 쉽게 찾을 수 있습니다.  
자세한 내용은 2페이지를 참조하십시오.

## 보장 대상 진료

### Dr. Chat

#### 바쁜 와중에도 건강 관리

대기실에서 기다리지 않고 UHC Doctor Chat에서 주치의(PCP)와의 상담을 무료로 받으십시오.

주치의(PCP)는 연중무휴 24시간 연락 가능하며, 중요하든 사소하든 모든 질문에 답변해 드릴 수 있습니다. 필요할 때 꼭 필요한 답변, 치료 및 후속 진료를 받으십시오.



지금 App Store® 또는 Google Play™에서 UnitedHealthcare Dr. Chat 앱을 다운로드하거나 [UHCDoctorChat.com](https://www.uhcdoctorchat.com)에서 자세히 알아보십시오.

## 독감 퇴치

### 연례 독감 예방접종을 받을 때입니다

매년 독감 예방접종을 받는 것은 중요한 일입니다. 연령이 6개월 이상인 모든 사람에게 권장됩니다.

**예방접종이 중요한 이유는 다음과 같습니다.**

1. 독감에 걸리지 않도록 보호합니다.
2. 독감에 걸리더라도 증상이 심각해지지 않도록 해 줍니다.
3. 또한 가족들이 독감에 걸리지 않도록 보호합니다. 모든 사람이 독감 예방접종을 받으면 독감이 확산되는 것을 방지할 수 있습니다.

**지금 독감 예방접종 받으십시오.** 가입자가 지불하는 비용은 없습니다. 예약을 쉽게 할 수 있는 온라인 도구가 있습니다. [myuhc.com/findflushot](http://myuhc.com/findflushot)를 방문하십시오.



## 조치 취하기

### 메디케이드 혜택을 갱신하기 위해 해야 할 일

메디케이드 가입자는 매년 자신의 보장을 갱신해야 합니다. 귀하의 주에서 갱신 시점을 알려드릴 것입니다. 이를 재인증 또는 재결정이라고 부를 수 있습니다.

갱신 시점이 되면 해당 주에서 귀하에게 연락할 수 있는지 확인하십시오. 현재 주소, 이메일 및 전화번호를 그들에게 알려 주십시오. 연락이 올 때 응답하는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면 건강보험 자격을 상실할 수 있습니다.



저희가 도와드리겠습니다. 자세한 내용은 [uhc.com/staycovered](http://uhc.com/staycovered)에서 확인하십시오.

## 준비, 설정, 중단

### 영구적 금연 지원

금연이 어렵다는 것은 누구나 아는 사실이며, 귀하는 어디서 시작해야 할지 모를 수도 있습니다. 십대 청소년, 예비 엄마 또는 성인과 같이 삶의 어느 단계에 있든 간에 금연은 건강을 개선하기 위해 할 수 있는 가장 중요한 행동 중 하나입니다. 이는 얼마나 오랫동안 흡연을 했느냐와 상관없이 마찬가지입니다.

올바른 지원을 받으면 완전히 금연할 확률을 두 배 이상 높일 수 있습니다.<sup>1</sup> 도움을 받을 수 있는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

- 상담사의 지원은 전화, 일대일 또는 그룹 형식으로 제공될 수 있습니다.
- 니코틴 대체물은 금단증상을 완화하는 데 도움이 됩니다. 껌, 패치, 스프레이, 흡입기 또는 로젠지 중에서 선택하십시오.
- 중독을 없애기 위해 뇌의 화학물질에 작용하는 약물입니다. 자세한 내용은 4페이지의 무료 전화번호로 가입자 서비스부에 문의하십시오.

## 질병 관리

## COPD 증상 개선

1,600만 명 이상의 미국인이 만성 폐쇄성 폐질환(COPD)을 앓고 있습니다.<sup>1</sup> 이는 기침, 쌉쌉거림, 숨가쁨, 가래 증가를 야기합니다. 이는 65세 이상의 연령층에서 보다 일반적으로 나타납니다.

COPD는 의료 서비스 제공자가 진단해야 합니다. 해당 질병을 앓고 있는 경우, 증상을 개선할 수 있는 많은 방법이 있습니다. 금연과 약물 복용이 모두 도움이 될 수 있습니다.

또한 약을 처방받은 대로 복용하는 것이 중요합니다. 그러면 기분이 나아지는 데 도움이 됩니다. 또한 호흡을 어렵게 만드는 “발작(flare-ups)”을 예방하는 데 도움이 될 수 있습니다.

회원자격, 혜택  
및 플랜 상세 정보

[myuhc.com/  
communityplan](https://myuhc.com/communityplan)을  
방문하면 언제 어디서나  
가입자 핸드북을 보고  
다운로드할 수 있습니다.  
인쇄본을 원하십니까?

**1-888-980-8728**

(TTY 711)로 가입자  
서비스부에 전화하여  
가입자 핸드북을  
우편으로 보내 달라고  
요청하십시오.

## 치료 전환

## 사후 관리가 중요합니다

## 병원에서 집으로 돌아온 후 해야 할 일

입원 또는 응급실 방문 직후의 시간이 너무나도 힘들 수 있습니다. 이러한 전환을 용이하게 하는 다음 단계를 따르십시오.

1. 퇴원 지시사항을 이해합니다. 퇴원 전에 담당 간호사 또는 의료 서비스 제공자가 귀하와 함께 이를 검토해야 합니다. 이해되지 않는 부분이 있으면 질문합니다.
2. 새로운 처방전을 작성합니다. 약국에서는 약사에게 가능한 약물 상호작용에 대해 전체 약물 목록을 검토해 줄 것을 요청합니다.
3. 퇴원 후 7일 이내에 주치의(PCP) 또는 행동 건강 서비스 제공자와 후속 진료를 예약합니다. 퇴원 지시사항 사본과 처방받은 일체의 새로운 약물 목록을 지참합니다.

지원을 요청합니다. 많은 사람들은 이 기간 동안 추가적인 도움이 필요합니다. 다른 사람에게 도움을 요청하는 것이 빠른 회복에 큰 효과를 볼 수 있습니다.



후속 진료 예약에 도움이 필요한 경우, 4페이지의 무료 전화번호로 가입자 서비스부에 문의하십시오.

# 저희가 도와드리겠습니다.

## 가입자 서비스부:

무료 전화번호 **1-888-980-8728(TTY 711)**  
오전 7:45~오후 4:30 하와이 표준시,  
월요일~금요일입니다.  
질문과 우려사항에 대한 도움을 받으십시오.  
어떤 언어로든 의료 서비스 제공자 또는 긴급  
치료 센터를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나,  
진료 예약에 도움을 받으십시오.

## 당사 웹사이트: [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)

당사 웹사이트에서는 귀하의 모든 건강 정보를  
한곳에 보관합니다. 의료 서비스 제공자를 찾거나,  
혜택을 열람하거나, 가입자 ID 카드를 보는 등  
다양한 작업을 할 수 있습니다.

## UnitedHealthcare 앱: App Store® 또는 Google Play™에서 다운로드

바쁜 와중에도 건강보험 정보에 액세스하십시오.

## 간호사 전화: 무료 전화번호 **1-888-980-8728** (TTY 711)

연중무휴 24시간 무료로 간호사로부터 건강 상담을  
받으십시오.

## UHC Doctor Chat:

**UHC Doctor Chat** 앱을 다운로드하거나  
**UHCDoctorChat.com**에서 자세한 내용을  
확인하십시오. UHC Doctor Chat 앱을 사용하여  
대기실에서 기다리지 않고 불과 몇 초 만에 주치의  
(PCP)와 연락할 수 있습니다. 주치의(PCP)는  
연중무휴 24시간 연락 가능하며, 중요한 사소한  
모든 질문에 답변해 드릴 수 있습니다. UHC Doctor  
Chat 앱을 다운로드하거나 UHCDoctorChat.  
com에서 자세한 내용을 확인하십시오.

## 교통편: 무료 전화번호 **1-866-475-5746** (TTY **1-866-288-3133**)

귀하는 의료 방문에 대해 왕복 교통편을 제공받을  
수 있습니다. 교통편을 예약하려면 예약일로부터  
영업일 기준 최소 2일 전에 ModivCare에  
전화하십시오.

## Hapai Malama: 무료 전화번호 **1-888-980-8728**

월요일~금요일, 오전 7:45~오후 4:30  
임산부의 경우, 귀하와 아기에게 보상과 지원을  
제공하는 당사 프로그램을 이용할 수 있습니다.

## Quit For Life: [quitnow.net](https://quitnow.net)

무료 전화번호 **1-866-784-8454(TTY 711)**  
무료로 금연에 대한 도움을 받으십시오.

## Care Management:

무료 전화번호 **1-888-980-8728(TTY 711)**  
만성 질환과 복합적 요구가 있는 가입자는 전화  
통화, 가정 방문, 건강 교육, 지역사회 자원 소개,  
예약 알림, 교통편 지원 등을 받을 수 있습니다.

## Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)

기사, 자가간호 도구, 간호 제공자, 정신건강 및  
약물 사용 리소스를 찾아보십시오.

## 디지털로 전환:

**myuhc.com/communityplan/preference**  
이메일, 문자 메시지 및 디지털 파일을 위해  
로그인하여 건강 정보를 보다 신속하게 받아보십시오.

## 지역사회 연결:

UnitedHealthcare Community Resources에는  
식품, 주택, 공과금 납부 등에 대한 지원을 저렴한  
비용이나 무료로 제공할 수 있는 프로그램이  
있습니다. 검색하여 해당 지역에서 제공되는 도움을  
찾으십시오. 자세한 내용은 **1-888-980-8728(TTY**  
**711)**로 오전 7:45~오후 4:30에 가입자 서비스부로  
문의하십시오. 하와이 표준시, 월요일~금요일입니다.

## Expressable: [expressable.com/united](https://expressable.com/united)

면허가 있고 경험이 풍부한 언어 치료사와 협력하여  
매주 연습 활동, 교육 및 지원을 내용으로 하는 1대1  
가상 세션을 가정에서 편안하게 진행하여 목표를  
더 빨리 달성하십시오.



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**).

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

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un 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 kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona **1-888-980-8728** `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (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ください。 (TTY: **711**).

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

(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电**1-888-980-8728**, 我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok **1-888-980-8728** im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono 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 que 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**).