



HealthTalk

더 나은 건강을 위한 여정



새 소식

2페이지로 가서 생명을 구할 수 있는 3자리 숫자에 대해 알아보십시오.

보장된 진료

약국에서 비용 절약

일반의약품(OTC) 혜택

OTC 의약품을 구매하시나요? 이 약물은 처방전 없이 구입할 수 있는 품목입니다. 여기에는 감기약, 알레르기 약, 진통제, 비타민, 구급 크림 및 기타 제품이 포함됩니다.



보험 혜택으로 OTC 품목의 비용을 낮출 수 있습니다. 4페이지에 있는 전화번호를 통해 회원 서비스에 전화하셔서 자세한 내용을 알아보십시오.

생명을 구할 수 있는 3자리 숫자

Suicide & Crisis Lifeline(자살 및 위기 라이프라인)의 988을 기억하세요

자살은 누구에게나 영향을 미칠 수 있습니다. 이는 10~14세 및 25~34세 연령대의 두 번째 주요 사망 원인입니다.¹ 재향군인, 성소수자, 농촌 지역 거주자, 광업 및 건설업과 같은 직종에 종사하는 사람들의 자살률이 더 높습니다.

다음 징후에 유의하십시오.

- 죽고 싶거나 다른 사람에게 짐이 되는 것에 대한 이야기
- 물질 남용
- 극심한 기분 변화
- 분노 또는 무모한 행동의 에피소드
- 평소보다 많거나 적은 수면
- 은둔 또는 고립

좋은 소식은 24시간 언제든지 도움을 받을 수 있다는 것입니다. 988 Suicide & Crisis Lifeline(자살 및 위기 라이프라인)으로 전화하거나 문자를 보내서 숙련된 위기 상담사의 도움을 받으세요.

¹ 출처: 질병 통제 예방 센터(CDC)

더 차분하고 행복한 기분을 원하시나요?

AbleTo의 Self Care 앱을 무료로 다운로드하십시오

이 Self Care 앱으로 스트레스를 완화하고 기분을 전환하십시오. Self Care 앱은 명상, 호흡 운동, 동영상, 블로그 등 기분을 개선하는 데 도움이 되는 정서적 건강 도구를 제공합니다. 또한 맞춤형 콘텐츠도 제공됩니다. 지금 시작해 보세요. ableto.com/begin을 방문하세요.

당뇨병과 치아 건강

혈당이 높으면 구강 건강을 유지하기가 더 어려워질 수 있습니다. 매일 양치질을 하고 치실을 사용하면 치통과 감염을 예방하는 데 도움이 됩니다. 정기적인 치과 검진도 도움이 됩니다. 치과 의사는 충치 및 잇몸 문제가 심각해지기 전에 이를 발견하고 치료할 수 있습니다.



치과를 찾거나 예약하는 데 도움을 드릴 수 있습니다. 4페이지에 있는 전화번호를 통해 회원 서비스에 전화하셔서 자세한 내용을 알아보십시오.

도움의 손길

건강 보험에 문제가 있다면 저희가 도와드리겠습니다

당뇨병을 앓고 있는 한 회원이 인슐린 펌프를 위한 약을 구하는 데 어려움을 겪고 있었습니다. 처방 요청의 승인을 받기 위해 의사 진료실 및 약국과 협력하는 회원 서비스에 전화했습니다. 회원은 약을 받았고 도움에 감사했습니다. 이제 회원은 향후에 필요한 사항이 발생하면 케이스 매니저에게 연락할 수 있다는 사실을 알게 되었습니다. 저희도 귀하를 돕고 지원하기 위해 있습니다. 4페이지에 있는 전화번호를 통해 회원 서비스에 전화하셔서 자세한 내용을 알아보십시오.

위험을 파악하고 조치를 취하세요

CDC에 따르면 유방암과 자궁경부암은 여성에게 가장 흔하게 발생하는 두 가지 유형의 암입니다. 위험을 증가시킬 수 있는 몇 가지 요인은 다음과 같습니다.

유방암 위험 요인

- 50세 이상
- 유방암에 걸린 어머니, 자매 또는 딸(1촌 친척)이 있는 경우
- BRCA1 및 BRCA2와 같은 특정 유전자에 유전적 변화가 있는 경우
- 신체적으로 활동적이지 않은 경우
- 음주 또는 흡연하는 경우
- 12세 이전에 생리를 시작했거나 55세 이후에 폐경을 시작한 경우

자궁경부암 위험 인자

- 인유두종바이러스(HPV)에 감염된 적이 있음
- HIV(AIDS를 유발하는 바이러스)가 있는 경우
- 흡연
- 성 파트너가 많은 경우

HPV 예방접종을 통해 자궁경부암을 예방하세요.



유방암 및 자궁경부암 검사에 대해 의료 전문가와 상의하십시오. 의료 전문가를 찾으셔야 하는 경우에는 도움을 드릴 수 있습니다. 4페이지에 있는 전화번호를 통해 회원 서비스에 전화하셔서 자세한 내용을 알아보십시오. 또는 myuhc.com/communityplan을 방문하십시오.

질병 관리

건강 상태를 이해하세요

건강 문제가 있는 경우 다음과 같은 질문이 있을 수 있습니다.

- 이 질병은 무엇인가?
- 이 상태가 전반적인 건강에 어떤 영향을 미치는가?
- 생활 방식을 바꾸지 않으면 어떻게 되는가?
- 치료법은 무엇인가?

질병 관리 프로그램을 통해 건강을 관리할 수 있습니다. myuhc.com/communityplan/healthwellness를 방문하여 다음에 대해 알아보십시오.

- 천식
- 주의력결핍과잉행동장애(ADHD)
- 관상동맥질환(CAD)
- 만성폐쇄성폐질환(COPD)
- 우울증
- 당뇨병
- 심부전
- C형 간염
- 고혈압
- 비만
- 겸상 적혈구





저희가 도와드립니다

회원 서비스: 1-888-980-8728, TTY 711
월요일~금요일 오전 7시 45분~오후 4시 30분(HST)

질문과 우려사항에 대해 도움을 받으세요. 의료 기관 또는 긴급 치료 센터를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).

웹사이트: myuhc.com/communityplan

저희 웹사이트는 귀하의 모든 건강 정보를 한 곳에 보관합니다. 어디서나 의료 기관을 찾거나, 혜택을 검토하거나, 회원 ID 카드를 확인할 수 있습니다.

UnitedHealthcare 앱:

App Store® 또는 Google Play™에서 다운로드
이동 중에도 건강 플랜 정보에 액세스하세요.

NurseLine: 1-888-980-8728, TTY 711

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

UHC Doctor Chat: UHC Doctor Chat 앱을

다운로드하거나 UHCDoctorChat.com으로 이동하세요.

UHC Doctor Chat 앱을 사용하면 대기실에서 기다릴 필요 없이 몇 초 만에 주치의(PCP)와 연결할 수 있습니다. PCP는 연중무휴 24시간 이용 가능하며 크고 작은 모든 질문에 답변해 드립니다. UHC Doctor Chat 앱을 다운로드하거나 UHCDoctorChat.com으로 이동하십시오.

교통편:

1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133

병원 및 약국을 오가는 차량을 이용하실 수 있습니다. 차량을 예약하려면 예약 시간 최소 2 업무일 전에 ModivCare로 전화하십시오(수신자 부담 전화).

Hapai Malama: 1-888-980-8728

월요일~금요일, 오전 7시 45분~오후 4시 30분
임신한 경우, 저희 프로그램을 통해 귀하와 아기에게 보상과 지원을 제공할 수 있습니다. 수신자 부담 전화로 문의하십시오.

Quit For Life:

1-866-784-8454, TTY 711 | quitnow.net
무료로 금연에 대한 도움을 받으십시오(수신자 부담 전화).

Care Management:

1-888-980-8728, TTY 711

만성 질환 및 복합적인 도움이 필요한 회원은 전화, 가정 방문, 건강 교육, 지역사회 자원 소개, 예약 알림, 차량 서비스 지원 등을 받을 수 있습니다(수신자 부담 전화).

Live and Work Well: liveandworkwell.com

기사, 자기 관리 도구, 간호 서비스 제공자, 그리고 정신 건강 및 약물 남용과 관련한 리소스를 찾으십시오.

디지털 전환:

myuhc.com/communityplan/preference

이메일, 문자 메시지 및 디지털 파일에 등록하여 귀하의 건강 정보를 더욱 신속하게 받으십시오.

Community Connector:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources에는 식료품, 주거, 공과금 납부 등에 대한 지원을 할인된 비용이나 무료로 제공할 수 있는 프로그램이 있습니다. 검색을 통해 해당 지역의 지원을 찾아보십시오.

Expressable: expressable.com/united

경험이 풍부한 공인 언어 치료사의 도움으로 가정에서 편안하게 일대일 가상 세션을 진행하십시오. 주간 연습 활동, 교육 및 지원을 통해 목표를 더 빨리 달성할 수 있습니다.





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**).