



행복한 삶을 누리기 위한 열쇠는 훌륭한 계획입니다

Health TALK



일반명 의약품(제네릭)으로 의료비를 아끼세요



상표명이 없는 복제 의약품은 상표명 있는 의약품만큼 효과가 좋습니다. 의사가 처방해준 브랜드 의약품 대신에 약국에서 일반명 의약품을 구매할 수도 있습니다. 브랜드 의약품을 구매하면, 본인부담금(코페이)이 발생할 수 있습니다. 본인부담금을 포함해 처방약 혜택에 대하여 알아보세요. myuhc.com/CommunityPlan에서 확인하세요. 또는 회원 서비스(Member Services)의 무료 전화(1-888-980-8728, TTY 711)를 이용하세요.


독감 퇴치

독감 예방접종의 계절이 왔습니다

독감 바이러스는 매우 흔한 균입니다. 독감 바이러스로 인해 심각한 상태에 이를 수 있고 심지어 사망에 이를 수도 있습니다. 매년 독감 예방접종을 받는 것이 가장 좋은 방법입니다. 생후 6개월 이상 자녀와 함께 일년에 한 번씩 독감 예방접종을 받으십시오.

독감 계절은 이르면 10월부터 시작됩니다. 독감 계절이 시작되는 시기는 해마다 다릅니다. 아무리 건강한 사람도 독감에 걸리면 심하게 앓게 되고 다른 사람에게 전염시킬 수 있습니다. 독감 예방접종을 받는 사람이 많을수록 여러분이 사는 동네에 독감이 퍼질 확률은 줄어들게 됩니다.

독감 예방에는 주사가 최고.

 독감 예방주사는 무료입니다. 주사를 맞기 가장 좋은 장소는 주치의, 즉 1차 의료 서비스 제공자(PCP)의 진료실입니다. 여러분이 가입한 건강보험을 받아주는 진료소나 상점에서도 예방주사를 맞을 수 있습니다. 주변의 가까운 예방접종처는 myuhc.com/CommunityPlan에서 확인하실 수 있습니다.





최고의 품질

품질 개선의 결과

저희는 품질 개선 프로그램을 운영하고 있습니다. 이 프로그램은 회원들에게 더 나은 의료 서비스를 제공하는 일을 합니다. 저희는 해마다 의료 실적을 보고합니다.

지난 해 목표 중 하나는 당뇨병 의료 수준을 향상시키는 것이었습니다. 그러기 위해 시력 검사, HbA1c 혈액검사, 신장 기능 검사의 횟수를 늘리고자 했습니다. 그리고 이러한 중요한 검사를 받은 회원 수가 늘어난 것을 확인했습니다. 올해 저희는 HbA1c 수치를 8퍼센트 이하로 낮추는 등 이러한 검사 결과를 개선시키기 위한 노력도 펼칩니다.

지난 해 또 한 가지 목표는 아이를 출산한 산모를 위한 의료 서비스를 개선하는 것이었습니다. 저희는 산모가 출산 후 3-8주 안에 의사에게 진찰을 받기를 원합니다. 그리고 이러한 중요한 시기에 병원을 방문한 여성 수가 늘어난 것을 확인하였습니다. 올해에는 임산부가 임신 후 또는 저희 건강보험 가입 후 첫 6주 내에 산부인과 전문의를 만나러 가고, 전체 임신 기간 중에 정기적으로 병원에 가고, 아이를 가진 후 3-8주 내에 계속 의사를 만나러 가기를 원합니다.

내년에는 다음과 같은 사람들의 수도 늘어나기를 원합니다.

- 생후 15개월이 되기 전에 6번의 건강검진을 받는 영유아
- 매년 주치의에게 건강검진을 받는 아동과 청소년
- 만 2세 생일이 되기 전에 예정된 예방접종을 받는 아동
- 병원 방문 후 정신 건강 의료 서비스 제공자에게 후속 진료를 받는 회원

저희는 매년 회원 설문조사도 실시하고 있습니다. 저희가 회원의 요구를 얼마나 잘 충족시키고 있는지 알아보고 싶기 때문입니다. CAHPS 설문조사 결과에 따르면 회원들이 평가한 의료 성적이 전반적으로 향상된 것으로 확인되었습니다. 올해 저희는 회원들이 필요한 치료를 더 쉽고 편리하게 이용할 수 있도록 함으로써 회원 만족도 개선을 위해 노력할 것입니다. 저희 목표는 회원들이 전문의에게 더 쉽고 편리하게 진찰을 받을 수 있도록 하는 것입니다. 올해에도 저희는 회원들에게 더 도움이 되는 정보를 제공함으로써 회원 만족도 개선을 위해 노력할 것입니다. 저희의 목표는 회원들이 본인의 의료 혜택을 어떻게 이용해야 하는지 알게 되는 것입니다.

모든 정보를 받으세요. 저희의 품질 개선 프로그램에 대해 자세히 알아보고 싶으세요? 회원 서비스(Member Services)의 무료 전화(1-888-980-8728, TTY 711)를 이용하세요.



귀하의 건강 파트너

1차 의료 서비스 제공자(PCP)는 개인에게 의료 서비스를 제공하거나 조정해주는 사람입니다. PCP는 귀하의 건강 파트너입니다. 본인에게 잘 맞는 분을 PCP로 선택하는 것이 중요합니다.

편안하게 상담할 수 있는 PCP가 좋습니다. 집에서 가까운 곳에 진료실이 있고 진료 시간도 편리한 PCP를 선택해야 합니다. 귀하가 사용하는 언어를 구사할 수 있거나 귀하의 문화를 이해하는 PCP가 좋을 것 같습니다. 선호하는 PCP 성별도 선택 가능합니다. 지금의 PCP가 본인에게 맞지 않다면 언제든지 변경 가능합니다.

귀하의 건강보험을 받아주는 의료 서비스 제공자에 대하여 인터넷이나 전화로 자세히 알아보실 수 있습니다. 문의 가능한 정보:

- 주소와 전화번호
- 자격증
- 전공 분야
- 공인 전문의 자격
- 사용 언어
- 출신 의과대학
- 레지던트 과정

확인해 보세요. 새로운

PCP를 찾으시려면
myuhc.com/CommunityPlan



을 방문하세요. 또는 저희에게 무료 전화번호(1-888-980-8728, TTY 711)를 통해 문의해주세요.

이제 금연해야 할 때

그레이트 아메리칸 스모크아웃(The Great American Smokeout)의 회원이 되세요.

미국 내 흡연자 수가 여전히 4천만 명이나 된다는 것을 아세요? 성인 인구의 약 17퍼센트에 이르는 수치입니다. 흡연율은 떨어졌지만 다른 방식으로 담배를 피우기 시작한 사람들이 늘고 있습니다. 시가, 파이프, 물담배의 사용률이 점점 늘고 있습니다.

흡연은 질병과 사망의 원인 중 예방 가능성이 가장 큽니다. 안전한 흡연 방법이란 없습니다. 흡연자 분들은 전국 규모 행사인 그레이트 아메리칸 스모크아웃(The Great American Smokeout)을 통해서 금연을 시도해 보시기 바랍니다. 이 행사는 올해 11월 16일에 열립니다.

금연은 건강에 즉각적이면서 장기적인 영향을 미칩니다. 쉽지 않지만 도움을 받으면 성공 확률을 2배 또는 3배 늘릴 수 있습니다. 상담 및/또는 약물치료로 아주 큰 효과를 볼 수 있습니다.



당신도 할 수 있습니다. 생명을 위한 금연(Quit for Life) 프로그램이 도와드릴 수 있습니다. 온라인, 모바일 앱, 또는 전화로 무료 코칭 및 교육을 이용하실 수 있습니다. **QuitNow.net**을 방문하시거나 **(1-800-227-2345, TTY 711)**로 전화하십시오.

일산화탄소는 이제 안녕

올해 겨울은 안전하게 보내세요.

일산화탄소(CO)는 연료를 태울 때 발생하는 무색 무취 기체입니다. CO는 눈에 보이지도 냄새를 맡을 수도 없기 때문에, 집에 있을 때 몸이 아프기 시작하는 것이 주로 첫 징후로 나타납니다. 초기 증상으로는 두통, 피로, 어지러움 등이 있고 이러한 증상은 집에서 나오면 좋아집니다. 토할 것 같거나 숨쉬기가 어려울 수도 있습니다.



CO 중독이 의심되면 즉시 바깥으로 나가십시오. 건물 안에 있는 모든 사람과 애완동물들도 바깥으로 나오게 하십시오. 그런 다음, 휴대폰이나 이웃집 전화로 911을 부르십시오.

CO 중독을 예방하려면 모든 요리 및 난방 기구가 정상 작동하는지 항상 확인하십시오. 그 외에 절대 해서는 안 될 급기 사항:

- 주차장이나 다른 밀폐된 장소에 자동차 엔진을 켜 두지 마십시오. 문을 열어 두더라도 마찬가지입니다.
- 집안, 주차장, 또는 좁은 공간 안에서 발전기를 돌리지 마십시오.
- 실내에서 숯을 태우지 마십시오
- 가스레인지, 오븐, 또는 건조기를 가정용 난방 기구로 사용하지 마십시오.

유방암 검진을 받으세요

가장 흔한 여성암인 유방암 검진 기술 발전과 조기 치료 덕분에 지난 30년 사이 유방암 사망률은 감소했습니다. 오늘날 미국 내 유방암 환자 생존자 수는 3백만 명이 넘습니다.

유방조영상(mammogram)은 유방 x레이입니다. 혹이 만져지는 단계까지 가기 전에 유방암을 조기에 발견할 수 있게 해주는 도구입니다.

일부 여성의 경우에 다른 검사 방법도 이용할 수 있습니다. 유방암은 조기에 발견하면 대부분 치유 가능합니다. 유방암 위험 요인에 대하여

의료 서비스 제공자와

상의해 보세요. 위험

요인에는 가족 및

개인 병력, 민족 및

라이프스타일 등이

포함됩니다. 의료

서비스 제공자와 함께

본인에게 가장 잘

맞는 검진 스케줄을

세워보세요.





노인 존중

노인 학대의 경고 징후에 대해 알아보세요.

해마다 5백만 명의 노인이 학대를 받거나 방치되는 것으로 추정됩니다. 장애인도 그러한 피해자에 포함됩니다.

인종을 불문하고 남녀 모두 노인 학대의 피해자가 될 수 있습니다. 학대에는 언어적, 신체적, 정서적, 재정적, 또는 성적 학대가 있습니다. 그리고 착취, 방치, 또는 유기 형태를 띠 수 있습니다. 장소는 가정이나 병원 또는 장기 요양 시설이 될 수 있습니다. 누구나 가해자가 될 수 있습니다.

많은 노인 또는 장애인이 침묵 속에서 고통 받고 있습니다. 다음과 같은 패턴이 학대와 방치의 경고 징후로 나타날 수 있습니다.

- 멍, 상처, 또는 기타 부상
- 금단 증세 또는 우울증
- 재정 상황의 변화
- 욕창, 불결한 위생, 또는 이유를 알 수 없는 체중 감소
- 간병인이나 사랑하는 사람과의 잦은 말다툼

정보 코너

회원 서비스(Member Services) 모든 언어로 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 전화번호 (무료 전화번호).

1-888-980-8728, TTY 711

당사 웹사이트(Our website) 의료서비스 제공자를 찾고, 회원 핸드북을 읽거나 ID 카드를 확인하십시오.

myuhc.com/CommunityPlan

간호사 상담전화(NurseLineSM) 간호사로부터 건강 상담을 연중무휴로 언제든지 받으십시오(무료 전화번호).

1-888-980-8728, TTY 711

마이헬스라인(MyHealthLineTM) 이용 자격이 있으신 분은 스마트폰과 월 1회 서비스를 무료로 받으실 수 있습니다.

UHCmyHealthLine.com

전국 가정 폭력 상담 전화(National Domestic

Violence Hotline) 지원, 자료 및 조언을 연중무휴로 언제든지 받으십시오(무료 전화번호).

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

thehotline.org

하파이 말라마 프로그램(Hāpai Mālama Program)

방문 및 검사 예약을 위한 도움을 받고 의사 진찰을 받기 위한 교통 수단을 예약할 수 있으며 커뮤니티 자원을 이용하는 등 여러 서비스를 이용하실 수 있습니다(무료 전화번호).

1-888-980-8728, TTY 711

러브이즈리спек트(loveisrespect) 청소년들이 또래 청소년이나 어른과 데이트 폭력에 대해 질문하고 대화할 수 있습니다(무료 전화번호).

1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453

loveisrespect.org





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

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- 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

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

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 les 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 können 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

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(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

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

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 wika? Ikukuha namin kayo ng libreng tagapagsalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong wika ang nais ninyong gamitin. (TTY: 711).

Tongan

'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Temau 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 ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: 711).