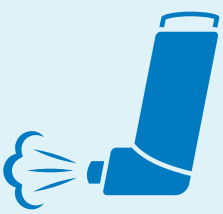
훌륭한 삶을 누리기 위한 열쇠는 훌륭한 계획입니다

HealthTALK

UnitedHealthcare® Community Plan

알고 계셨나요?

미국에는 성인 천식 환자가 1770만 명이 있습니다. 이는 18세 이상 인구의 7.4 퍼센트에 해당합니다.



문자 메시지 문제

문자 메시지를 통한 학대

미국의 십대 소녀 세 명 중 한 명은 데이트 폭력의 희생자라는 것을 아십니까? 데이트 폭력은 항상 신체적인 것만은 아닙니다. 십대 청소년과 청년들 사이에서 문자 메시지는 학대자가 피해자를 통제하는 한 가지 방법입니다. 폭력적인 파트너는 다음과 같이 행동할 수 있습니다.

- 문자 메시지를 너무 많이 보냅니다
- 문자 메시지를 사용하여 피해자의 현재 위치를 추적합니다
- 부적절한 사진을 보내달라고 요청합니다
- 피해자에게 자신의 부적절한 사진을 보냅니다
- 다른 사람들로부터의 문자 메시지를 읽도록 피해자에게 집요하게 요구합니다
- 문자 메시지로 위협합니다

OMG. 데이트 학대 상담원과 상담하려면 **77054**로**"loveis"** 라는 문자를 보내거나 **1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453**으로 전화하십시오. 도움말 및 정보는 **loveisrespect.org** 에서도 제공됩니다.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

부작용

의약품으로 인해 충치가 발생합니까?

구강 건조는 500 가지가 넘는 일반 의약품의 부작용입니다. 구강 건조로 인해 충치가 생길 수 있습니다. 자신이 복용하고 있는 의약품에 대해 치과 의사에게 알리십시오. 치과 의사는 구강 건조를 치료하고 충치를 예방하도록 도울 수 있습니다. 귀하 또한 더 편안하게 느낄 수 있습니다. 구강 건조증 치료를 위한 조언은 다음과 같습니다.

- 구강 건조 증상이 있는 사람들을 위한 스프레이 또는 구강 세정제를 사용합니다.
- 물을 많이 마십니다.
- 의약품을 바꾸어야 하는지 의사에게 문의합니다.
- 무설탕 껌을 씹거나 무설탕 사탕을 먹습니다.
- 입 안에 자극을 줄 수 있는 알코올, 커피, 탄산음료 및 과일 주스를 피합니다.

자세히 알아보기. 미국 치과 협회(American Dental Association) **(MouthHealthy.org)**에서 자세한 정보를 얻으실 수 있습니다. 모든 연령층에 대한 정보가 제공됩니다.

자신의 수치를 알기

성인 세 명 중 한 명이 고혈압(high blood pressure)을 앓고 있습니다. 고혈압은 hypertension이라고도 합니다. 이는 140/90 이상의 혈압을 의미합니다. 혈압이 120/80 이상 140/90 미만인 경우에는 고혈압 전단계(prehypertension)라고 합니다.

고혈압은 일반적으로 증상이 없습니다. 하지만 심각한 문제로 이어질 수 있으므로 치료를 하는 것이 중요합니다. 고혈압은 뇌졸중, 심장 마비, 신장 질환 및 울혈성 심부전의 주요 원인입니다. 혈압 조절을 위해 할 수 있는 몇 가지 일은 다음과 같습니다.

- 소금 섭취량을 하루 1,500 mg 미만으로 제한합니다.
- 알코올 섭취량을 여성의 경우 하루 1잔, 남성의 경우 하루 2잔(이하)로 제한합니다.
- 건강한 체중을 유지합니다.
- 하루에 30분 이상 운동을 합니다.
- 흡연을 하지 않습니다.
- 스트레스를 관리합니다.

의료 제공자에게 문의합니다. 라이프스타일의 변화로 충분하지 않을 경우, 의료 제공자가 의약품을 제안할 수 있습니다. 모든 후속 진료 약속을 지키십시오. 혈압을 자주 확인하십시오.

올바른 진료

UnitedHealthcare 커뮤니티 플랜(UnitedHealthcare Community Plan)은 이용도 관리(UM)를 수행합니다. 모든 관리 의료 계획이 이러한 관리를 수행합니다. 이렇게 해서 저희는 회원들이 적절한 장소에서 적시에 올바른 진료를 받고 있는지를 확인합니다.

진료가 지침을 충족하지 못할 경우 의사는 요청을 검토합니다. 결정은 회원의 혜택뿐만 아니라 진료 및 서비스에 근거합니다. 저희는 서비스 거부에 대해 의사나 직원에게 보상을 하지 않습니다. 저희는 치료를 더 적게 제공하는 것에 대해 어떤 재정적 보상도 제공하지 않습니다.

회원과 의사는 거부에 대해 항소할 권리가 있습니다. 거부 서한에 항소하는 방법이 나와 있습니다.

질문이 있으십니까? 월-금요일 오전 7:45부터 오후 4:30 사이에 무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화해 주십시오.

규칙에 따라

회원 핸드북을 읽어보셨습니까? 회원 핸드북은 훌륭한 정보원입니다. 회원 핸드북은 플랜을 사용하는 방법을 알려주며, 다음에 대해 설명합니다.

- 회원의 혜택과 서비스
- 회원에게 해당되지 않는 혜택과 서비스(예외 사항)
- 의료 서비스를 위해 회원이 부담해야 하는 비용
- 네트워크 참여 제공자를 찾는 방법
- 처방약 혜택이 적용되는 방식
- 플랜 적용 지역을 벗어났을 때 진료가 필요한 경우 할 수 있는 일
- 네트워크 외부 공급자로부터 진료를 받을 수 있는 시기와 방법
- 일차, 시간 외, 행동 건강, 전문, 병원 및 응급 진료를 받을 수 있는 장소, 시기 및 방법
- 회원의 권리와 의무
- 개인정보 보호정책
- 청구서를 받았을 때 해야 할 일
- 불만 사항 또는 보험 적용 결정에 대해 항소하는 방법
- 통역사를 요청하거나 언어 또는 번역에 대한 도움을 얻는 방법
- 새로운 치료나 기술의 보험 적용 여부를 플랜이 결정하는 방식
- 사기 및 악용을 신고하는 방법

핸드북을 읽어 보세요.
myuhc.com/CommunityPlan에서 온라인으로 회원 핸드북을 읽으실 수 있습니다. 또는 월–금 오전 7:45부터 오후 4:30 사이에 무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화하셔서 회원 핸드북 사본을 요청하십시오.

문화 클럽

저희는 모든 문화와 언어의 회원들이 필요로 하는 진료를 받기를 원합니다. 읽고 쓰는 데 있어 선호하는 언어를 의료 제공자에게 알려 주십시오. 특별한 문화적 필요가 있다면 그들에게 알려 주십시오. 청각 장애인을 위한 대면 통역과 수화 전문가가 지원됩니다. 의사 사무실에서 조율을 도와 드릴 수 있습니다.

영어가 아닌 다른 언어로 진료를 받아야 하는 경우, 저희가 도와드릴 수 있습니다. 또한 시각 장애가 있는 회원을 위한 자료를 제공해 드릴 수 있습니다.

도움을 받으십시오. 영어가 아닌 언어로 정보를 받으셔야 합니까? 다른 형식으로 된 자료를 원하십니까? 월–금 오전 7:45부터 오후 4:30 사이에 무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화해 주십시오. 통역 서비스를 이용하실 수 있습니다.

COPD에 대한 대처

만성 폐색성 폐 질환(COPD)은 폐 질환의 그룹입니다. 이 질환에는 폐기종과 만성 기관지염이 포함됩니다. 라이프스타일의 변화는 COPD에 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다. 다음과 같이 한다면 더 나아지는 것을 느낄 수 있을 것입니다.

1. 흡연을 하지 마십시오. 다른 사람들이 귀하의 집 안에서 흡연을 하도록 허용하지 마십시오.
2. 먼지와 연기를 피하십시오. 공기가 좋지 않은 날에는 실내에 머무십시오.
3. 매년 독감 예방 주사를 맞으십시오. 폐렴 주사에 대해 의사에게 문의하십시오.
4. 세균을 멀리 하십시오. 자주 손을 씻으십시오.
5. 건강한 체중을 유지하십시오. 균형 잡힌 식단을 섭취하고 활발하게 활동하십시오.

저희가 도와드릴 수 있습니다. UnitedHealthcare 커뮤니티 플랜(UnitedHealthcare Community Plan)에는 만성 폐색성 폐 질환(COPD) 및 다른 질환을 가진 분들을 도와 드리는 프로그램이 있습니다. 간호사에게 조언을 구하실 수 있습니다. 저희가 중요한 검사에 대한 알림을 보내 드립니다. 자세한 정보를 확인하시려면 월–금 오전 7:45부터 오후 4:30 사이에 무료 회원 서비스 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화하십시오.

정보 코너

회원 서비스 (Member Services) 모든 언어로 의사 찾기, 혜택에 관한 질문 또는 민원 제기를 위한 전화번호(무료 전화번호), 월요일 – 금요일 오전 7:45 – 오후 4:30.
1-888-980-8728, TTY 711

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

간호사 상담전화 (NurseLine℠) 간호사로부터 주 7일, 하루 24시간 건강 관련 조언을 듣는 전화번호(무료 전화번호).
1-888-980-8728, TTY 711

금연 상담전화 (QuitLine) 금연을 위한 무료 도움을 받으십시오(무료 전화번호).
1-800-QUIT-NOW, TTY 711
smokefree.gov

전국 가정 폭력 상담전화 (National Domestic Violence Hotline) 본인의 안전을 위한 지원, 자료 및 조언을 주 7일 하루 24시간 언제든지 받으십시오 (무료 전화번호).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

간식 시간

손쉬운 저 칼로리 간식을 위한 8 가지 아이디어

간식은 건강한 식단의 일부가 될 수 있습니다. 올바른 간식은 체중을 줄이는 데에도 도움이 됩니다. 하지만 지나치지 않고 올바른 선택을 하는 것이 중요합니다. 완전 자연 식품을 유지하는 것이 가장 좋습니다. 한 번 먹을 때 얼마만큼의 양을 섭취하는지를 알면 칼로리를 제어하는 데 도움이 됩니다. 다음은 100 칼로리 미만의 간단한 간식입니다.

- 삶은 달걀 1 개
- 치즈 1 온스
- 베리 1 컵
- 사과, 바나나 또는 다른 반 자연 과일 1 개
- 아몬드 12 개
- 셀러리와 함께 허머스 3 테이블스푼
- 무지방 그릭 요구르트 1 컵
- 1 티스푼의 버터가 들어간 팝콘 2 컵

자신의 BMI 알기. 체질량 지수(BMI)는 자신의 체중이 키에 비해 건강한 상태인지를 알려주는 수치입니다. 주치의는 귀하의 BMI를 알려드릴 수 있습니다. 또는 온라인으로 BMI 계산기를 찾으실 수 있습니다.

소망을 알리세요

귀하는 절차, 테스트 및 치료에 대해 예 또는 아니오로 말할 권리가 있습니다. 하지만 이러한 건강 관리 결정을 내릴 수 없다면 어떻게 하시겠습니까? 서면 지침이 있습니까? 귀하를 대신해 결정을 내려줄 가족 구성원이 있습니까? 이러한 결정을 사전 의료 지시서(advance directive)라고 합니다.

자신의 소망을 미리 알려 주십시오. 자신이 신뢰할 수 있는 사람의 이름을 의사에게 알려주실 수 있습니다. 또한 자신이 원하는 바를 서면으로 작성하실 수 있습니다. 이를 쉽게 하기 위해 사용하실 수 있는 양식이 있습니다.

적으십시오. 의사, 클리닉 또는 병원에 사전 의료 지시서 양식을 요청하십시오. 온라인으로 간단한 양식을 찾으실 수도 있습니다.

UnitedHealthcare®
Community Plan

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

- Race
- Color
- National Origin
- Age
- Disability
- 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 diganos 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)**.