



# HealthTALK

2019년 여름호

 **UnitedHealthcare®**  
Community Plan

## 알고 계셨나요?

질병 통제 및 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention)에 따르면, 미국 성인의 약 절반만이 유산소 운동을 위한 권장 신체 활동량을 충족하는 것으로 알려져 있습니다. 올 여름에는 걷기, 춤, 수영 등과 같이 재미 있는 다양한 활동을 통해 활동량을 늘리십시오.

## 더 이상 기다리지 마십시오.

의사의 진료를 예약하기 위해 전화할 때는 의사의 진료가 필요한 이유에 대해 진료실에 알려야 합니다. 이렇게 하면 진료실 직원이 얼마나 빨리 예약을 잡아야 하는지 파악할 수 있게 됩니다. 예약 가능한 시간 범위는 다음과 같습니다.

- **응급 상황:** 하루 24시간 연중 무휴로 즉각적인 치료. 사전 승인이 필요하지 않습니다.
- **긴급 치료 및 PCP 소아 방문:** 24시간 이내.
- **PCP 성인 방문:** 72시간 이내.
- **성인 및 아동의 정기적인 PCP 방문:** 21일 이내.
- **성인 및 아동의 정기적인 행동 건강 방문:** 21일 이내.
- **전문의 또는 비응급 병원 치료 방문:** 4주 이내.



**도움이 필요합니까?** 예약하기 어려우면 알려주십시오. 회원 서비스수신자 부담 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화하십시오.

United Health Group  
PAID  
FIRST CLASS U.S. Postage

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

CSHI19MC4402423\_002

AMC-051-HI-ABD-KO

# 도움받기.

알코올 및 처방약 문제에 대한 치료를 받으십시오.



약물 남용에 대한 치료를 받으면 더 나은 삶을 누릴 수 있습니다. 자신이나 사랑하는 누군가를 돕는 일은 의사, 간호사 또는 상담사와 대화하는 것부터 시작됩니다. 회복을 시작하는 방법은 다음과 같습니다.

- 즉시 도움을 요청하십시오.
- 적극적인 역할을 하십시오. 예약을 지키십시오. 물어보십시오.
- 적합한 프로그램을 찾으십시오. 다양한 방법으로 도움을 받을 수 있습니다. 프로그램이 자신에게 적합한지 확인하십시오.
- 가족이나 친구들에게 도움을 청하십시오. 혼자서 회복하려고 하지 마십시오. 지원 및 조언을 구할 수 있는 사람이 있다면 도움이 될 것입니다.
- 지원 그룹을 추가하십시오. "경험이 있는" 다른 사람들과 대화하면 큰 도움이 됩니다.



**자세한 내용을 확인하십시오.** [LiveAndWorkWell.com](http://LiveAndWorkWell.com)을 방문해서 약물 남용 장애 및 정신 질환을 치료 받는 방법에 대한 자세한 내용을 확인하십시오.

## 천식 조절.

노인은 천식 조절에 어려움을 겪을 수 있습니다. 연구자가 그 이유에 대해 연구 중입니다. 다음 사항에 유의하십시오.

- **약물.** 다른 건강상의 문제로 복용한 처방약으로 인해 천식이 악화될 수 있습니다. 이러한 약물에는 아스피린 및 기타 통증 완화제, 혈압 또는 심장 약물, 그리고 녹내장 치료용 점안제 등이 포함됩니다.
- **기타 만성 질환.** 역류성 질환과 우울증은 천식을 악화시킬 수 있습니다.
- **비만.** 천식은 과체중 또는 비만인 60세 이상의 노인에게서 발병률이 높습니다.

천식이 걱정된다면 의사를 방문할 때 알려주십시오. 발견한 모든 변화를 연중으로 메모하십시오.



**저희가 도와드릴 수 있습니다.** 저희는 질병 관리 프로그램을 가지고 있습니다. 이 프로그램은 천식, 당뇨병 및 기타 만성 질환을 가진 사람들에게 도움이 됩니다. 회원 서비스수신자 부담 전화 **1-888-980-8728**, TTY 711로 전화해서 자세한 내용을 알아보십시오.

## 뇌졸중인가요?

뇌졸중은 뇌 혈관이 파열되거나 막히는 경우에 발생합니다. 뇌에서 영향을 받은 부분과 치료를 시작하기까지 걸린 시간에 따라 뇌졸중 생존자는 경미한 장애부터 심각한 장애까지 겪을 수 있습니다.

### 증상.

뇌졸중의 증상을 알면 신속한 치료를 받을 수 있습니다. 다음과 같은 증상이 갑자기 나타납니다.

- 얼굴, 팔 또는 다리의 마비 또는 허약감.
- 혼란감, 말하기 또는 이해의 어려움.
- 한쪽 또는 양쪽 눈의 시력 변화.
- 보행 또는 균형 유지의 어려움.
- 심각한 두통.
- 졸음.
- 메스꺼움 또는 구토.

### 징후.

이러한 증상이 발생하고 있는지 확인할 때 도움이 되는 세 가지 간단한 방법이 있습니다. 뇌졸중이 발생한 경우에는 다음과 같은 행동이 불가능합니다.

- 미소짓기.
- 양팔 올리기.
- 간단한 문장을 소리 있게 말하기.



### 신속하게 행동하십시오.

뇌졸중이 의심되는 첫 징후가 발생하면 **911**로 전화하십시오. 신속한 치료가 필수적입니다.


# 검사 결과에 대한 인식.

혈압 조절은 중요합니다.

미국 성인의 3명 중 1명은 고혈압을 가지고 있습니다. 그러나, 이 중 약 절반만이 고혈압을 관리하고 있습니다. 높은 혈압을 고혈압이라고도 합니다. 새로운 지침에 따르면 1단계 고혈압은 130/80 이상의 혈압에서 시작됩니다.

일반적으로 고혈압은 증상이 없습니다. 고혈압은 심각한 문제로 이어질 수 있으므로 치료해야 합니다. 다음과 같은 몇 가지 방법을 통해 혈압을 조절할 수 있습니다.

- 소금 섭취량을 하루 1,500 mg 미만으로 제한하십시오.
- 과일과 채소의 함량이 높은 건강한 식습관을 유지하십시오.
- 하루 알코올 섭취량은 여성의 경우 1회, 남성의 경우 2회 이하로 제한하십시오.
- 건강한 체중을 유지하십시오.
- 활동적인 생활을 유지하십시오. 하루에 3회, 일주일에 5일 이상 10분간 빠른 걸음으로 산책하십시오. 운동 프로그램을 시작하기 전에 주치의(PCP)와 상의하십시오.
- 흡연하지 마십시오.

 **의사의 검진을 받으십시오.** 생활 습관을 변경해도 혈압이 낮아지지 않으면 담당 의사가 약물을 제시할 수 있습니다. 혈압 강하에 도움이 되는 다양한 약물이 있습니다. 담당 의사와의 후속 검진 예약을 지키십시오. 혈압을 자주 측정하십시오.




## 예방 접종.

두 가지 일반적인 질병을 예방할 수 있습니다.

예방 접종은 어린이에게만 필요한 것이 아닙니다. 성인에게도 필요합니다. 60세 이상인 경우에는 대상 포진 및 폐렴구균 질환의 백신에 대해 의사와 상의하십시오.

대상 포진은 대상 포진 바이러스에 의해 발생합니다. 이것은 수두를 유발하는 바이러스와 동일합니다. 대상 포진은 통증이 심한 신경 문제로 진행될 수 있는 발진을 일으킵니다. 60세 이상의 성인에게 백신을 권장합니다.

폐렴구균성 질병은 연쇄상구균 폐렴 박테리아에 의해 발생합니다. 이로 인해 폐렴(폐의 감염)과 수막염(뇌의 감염)과 같은 심각한 감염이 발생할 수 있습니다. 이 백신은 65세 이상의 모든 성인에게 권장됩니다. 흡연을 하거나 천식이 있는 청장년도 백신을 맞아야 합니다.

 **검진할 시기입니까?** 매년 1회 주치의(PCP) 검진을 받으십시오. 필요한 예방 접종 및 검사에 대해 질문하십시오. 새 PCP를 찾아야 합니까? 회원 서비스수신자 부담 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화하십시오. 또는 저희 회원 웹사이트 **myuhc.com/CommunityPlan**을 방문하거나 UnitedHealthcare **Health4Me®** 앱을 사용하십시오.



# 적절한 치료.

필요한 치료를 받을 수 있는 곳.

아프거나 다쳤을 때 가야 할 곳을 적절하게 선택하면 더 빨리 진료를 받을 수 있습니다. 주치의(PCP)를 선택해야 합니다. 응급 상황이 발생하기 전에 PCP의 진료를 예약하십시오.

가능할 때마다 PCP의 진료를 받으십시오. PCP는 귀하의 의료 기록에 쉽게 접근할 수 있으며, 귀하의 건강 상태를 장기적인 안목으로 바라볼 수 있고, 심지어 귀하의 필요에 따라 당일 예약을 제공할 수도 있습니다. 필요에 따라 또는 다음과 같은 증상 때문에 PCP의 진료를 받을 수 있습니다.


- 피부 발진.
- 독감 예방 주사.
- 경미한 부상.
- 귀 통증.

PCP의 진료를 받을 수 없는 경우에는 응급 센터로 갈 수 있습니다. 응급 센터는 예약하지 않은 환자를 치료합니다. 다음 사항에 대한 긴급 치료가 필요할 수 있습니다.

- 기침이나 감기.
- 복통.
- 발열이나 인후통.
- 사소한 자상 또는 화상.

응급실은 주요한 응급 상황을 위한 것입니다. 즉시 치료를 받지 않는 경우에 질병이나 부상으로 인해 사망 또는 장애가 발생할 수 있다고 생각될 때만 이용하십시오.

일반적인 건강 관련 질문은 하루 24시간 연중 무휴로 운영되는 NurseLine<sup>SM</sup>의 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화하십시오. 숙련된 공인 간호사가 정보를 제공하고 질문에 대답할 수 있습니다.

 **저희는 도와드릴 준비가 되어 있습니다.** 검진 예약부터 의사를 찾는 것까지 가능한 빠른 진료를 받을 수 있도록 도와드릴 수 있습니다. 궁금한 사항이 있는 경우에는 회원 서비스의 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 전화해 주십시오.

## 리소스 코너.

**회원 서비스:** 의사를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 불만 사항을 알려줄 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

**웹사이트 및 앱:** 어느 곳에 있든지 서비스 공급자를 찾거나, 회원 핸드북을 읽거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다. [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
**Health4Me<sup>®</sup>**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** 24시간 연중 무휴로 간호사의 건강 상담을 받으십시오(수신자 부담 전화).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

**Hawai'i Tobacco Quitline:** 금연하기 위한 무료 서비스를 받으십시오(수신자 부담 전화).  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**  
[hawaiiquitline.org](http://hawaiiquitline.org)

**전국 가정폭력긴급전화(National Domestic Violence Hotline):**  
24시간 연중 무휴로 지원, 리소스 및 조언을 받으십시오(수신자 부담 전화).  
**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
[thehotline.org](http://thehotline.org)

**전자적으로 정보를 받고 싶습니까?**  
회원 서비스에 전화해서 이메일 주소를 알려주십시오(수신자 부담 전화).  
**1-888-980-8728, TTY 711**



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 <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> ).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori <b>1-888-980-8728</b> omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(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、 <b>1-888-980-8728</b> 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: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok <b>1-888-980-8728</b> im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos que idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: <b>711</b> ).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).