



# Health Talk



2021년 가을호

United  
Healthcare®  
Community Plan

## 온라인 연결

UnitedHealthcare 모바일 앱을 다운로드하십시오. 활동적인 사람들을 위해 설계되었습니다. App Store 또는 Google Play에서 찾거나 여기에서 스캔하십시오.



## 저희는 회원을 소중하게 생각합니다



저희는 의료 전문가가 회원을 가장 잘 관리할 수 있도록 지원하는 도구를 제공합니다. 이러한 도구를 임상 진료 지침이라고 합니다. 질병을 관리하고 건강을 증진하는 방법에 대해 의료 전문가에게 알려주는 것입니다. 이 지침은 당뇨병, 고혈압 및 우울증과 같은 다양한 질병 및 상태에 대한 치료를 다루고 있습니다. 또한 적절한 식단, 운동 및 권장 백신을 통해 건강을 유지하는 방법에 대한 정보도 제공합니다.



자세한 내용을 확인하십시오. 자세한 내용은 [uhcprovider.com/cpg](http://uhcprovider.com/cpg)를 방문하십시오.

UnitedHealthcare Community Plan  
1132 Bishop St., Ste. 400  
Honolulu, HI 96813

AMC-063-HI-ABD-KOREAN

CSHI21MC4887796\_003



# 독감 퇴치

## 자녀를 대상으로 매년 실시하는 독감 백신을 접종할 시기입니다

질병통제예방센터(CDC)는 6개월 이상의 모든 사람이 매년 독감 백신을 접종하도록 권장합니다. 가을과 겨울에 제공됩니다. 자녀가 처음으로 독감 백신을 접종할 때 최상의 보호 효과를 얻을 수 있도록 2회 접종이 필요할 수 있습니다.

자녀가 올해 예방 접종을 놓친 경우, 아직 너무 늦지 않았습니다. 오늘 자녀의 주치의와 예약 날짜를 잡으십시오.

자녀가 자격이 된다면 COVID-19 백신도 맞아야 합니다. COVID-19, 독감 및 기타 백신을 언제 맞아야 하는지 자녀의 주치의와 상의하십시오.



백신은 최상의 주사입니다. 독감 또는 COVID-19 백신은 무료로 제공됩니다. 귀하의 플랜을 받는 클리닉이나 약국에서 접종 가능합니다. [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)을 방문하셔서 가까운 장소를 찾아보십시오.

## 밝은 미소

UnitedHealthcare는 성인을 위한 표준 및 향상된 치과 혜택을 제공합니다. 이러한 혜택은 Medicare 보장이 있는 회원에게는 제외됩니다.

### 표준 치과 혜택

표준 치과 혜택은 만성 질환이 없는 21세 이상의 가입자를 위한 것입니다. 이러한 징후에는 다음이 포함됩니다:

- \$250의 연간 최대 혜택
- 연간 2회의 구강 검진
- 연간 1세트의 초저선량 정밀 교익 방사선 영상검사(bitewing X-ray)
- 연간 2회의 클리닝
- 충진재(비응급)
- 단순 발치(비응급)

### 향상된 치과 혜택

향상된 치과 혜택은 당뇨병, 심장병 또는 임신과 같은 해당 의학적 상태를 가진 21세 이상의 회원을 위한 것입니다. 여기에는 다음이 포함됩니다:



- \$1,250의 연간 최대 혜택
- 연간 2회의 구강 검진
- 연간 1세트의 초저선량 정밀 교익 방사선 영상검사(bitewing X-ray)
- 연간 2회의 클리닝
- 충진재(비응급)
- 단순 발치(비응급)
- 치주 스케일링 및 치근 제거술, 치주 관리 및 전체 과사조직 제거

향상된 치과 혜택을 받을 자격이 있는 회원은 저희 치과 케이스 관리 프로그램에 참여할 수도 있습니다. 치과 팀 케이스 관리자가 귀하께 전화하여 가입 방법에 대해 알려드릴 수 있습니다.



# 건강한 생활

## 청소년 건강 검진 및 백신 관리

COVID-19로 인해 많은 어린이들이 건강 검진과 예방 접종을 받지 못하고 있습니다. 자녀가 올해 개학 건강 검진을 놓쳤다면 아직도 너무 늦지 않았습니다.

건강 검진은 영유아부터 십대에 이르기까지 모든 어린 시절에서 필요합니다. 이러한 검진에는 다음이 포함될 수 있습니다:

- 신체 검사
- 예방 접종
- 시력 및 청력 검사
- 신체 활동 및 영양 상태에 대한 상담
- 언어, 수유 및 신체 활동에 대한 발달 검사
- 자녀의 건강 및 건강 기록에 대한 질문
- 소변 및 혈액 검사와 같은 임상 검사

건강 검진 중에 의료 전문가에게 자녀의 백신 접종이 최신 상태로 유지되고 있는지 문의하십시오. 예방 접종 일정을 지킨다면 자녀뿐만 아니라 다른 사람들도 병으로부터 보호할 수 있습니다. 자녀가 올해 예방 접종을 놓쳤다면 아직 너무 늦지 않았습니다.

# ADHD 치료

## 만능 치료법은 없습니다

주의력 결핍 과잉 행동 장애(ADHD)가 있는 아동은 학교에서 주의를 기울이거나 행동을 통제할 때 문제가 있을 수 있습니다. 또한 지나치게 활동적일 수 있습니다. 자녀에게 ADHD가 있는 경우, 주치의가 행동 치료를 제안할 수 있습니다. 약물 치료도 제안할 수 있습니다.

ADHD를 치료하는 약물에는 여러 종류가 있습니다. 자녀에게 가장 적합한 약물을 찾기까지 시간이 걸릴 수 있습니다. 자녀가 약물이나 복용량을 몇 차례 변경해야 할 수도 있습니다. 따라서, ADHD 약물을 복용하는 어린이는 후속 치료를 위해 주치의를 자주 방문하는 것이 중요합니다.



검진을 받으세요. 자녀의 주치의에게 전화하여 건강 검진을 예약하십시오. 새 주치의를 찾으려면 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)을 방문하십시오.

또는, 이 뉴스레터 4페이지의 리소스 코너에 나와 있는 수신자 부담 전화번호를 통해 회원 서비스로 전화하십시오.





## 리소스 코너

**회원 서비스:** 의사를 찾거나, 혜택 관련 질문을 하거나, 예약에 도움을 받을 수 있으며 모든 언어로 이용 가능합니다(수신자 부담 번호).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**웹 사이트:** 어느 곳에 있든지 서비스 공급자를 찾거나, 혜택을 검토하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.

**myuhc.com/communityplan**

**NurseLine:** 24시간 연중 무휴로 간호사의 건강 상담을 받으십시오(수신자 부담 전화).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**긴급 식품 지원:** 식품 지원이 필요하십니까? 도움이 필요하신 경우 Hawaii Foodbank에 문의하십시오.

**hawaiifoodbank.org/help**

**Alzheimer's Association Hawaii Chapter:** 알츠하이머병 관련 기사 및 간병인 리소스를 찾아보십시오.

연중무휴 24시간 헬프라인도 제공됩니다(수신자 부담).

**1-800-272-3900**

**alz.org/hawaii**

**비용급 진료 예약에 차량 서비스가 필요하십니까? 진료 예약**

48시간 전에 ModivCare 전화

**1-866-475-5746**으로 연락해

주십시오. 또는 월요일~금요일, 오전

7시 45분~오후 4시 30분에 회원

서비스로 전화하셔서(수신자 부담)

예약에 도움을 받으세요.

**1-888-980-8728, TTY 711**



istock.com/Wiktor

## 5캔 수프

### 간단하고 맛있는 레시피

올 가을 1, 2, 3, 4, 5 단계로 맛있고 든든한 수프를 만들 수 있습니다. 이 식품 캔을 서로 섞어서 데우기만 하면 20분 이내에 건강에 좋은 저녁 식사를 드실 수 있습니다. 이 레시피는 6인분이며 비용은 \$5 미만입니다.

재료	대략적인 비용(Walmart)
1 14.5온스 다진 토마토 캔	\$0.72
1 15온스 옥수수 캔	\$0.50
1 19온스 즉석 미네스트로네 수프 캔	\$1.42
1 15온스 혼합 야채 캔	\$0.58
1 15온스 검은콩 캔, 물에 씻어서 물기 제거	\$0.72

### 지침

1. 큰 냄비에 모든 재료를 섞으세요
2. 중불로 전체가 따뜻해질 때까지 데우세요(약 10~15분)

### 양념 요리 팁

무염 또는 저염 야채 캔을 구입하세요. 풍미를 더하도록 (취향에 따라) 향신료를 추가하여 나만의 레시피를 만들 수 있습니다. 마늘, 커민 및 칠리 파우더는 수프의 풍미를 더욱 풍성하게 만듭니다. 이탈리아 양념, 소금, 후추를 사용하면 더욱 고소한 맛을 느낄 수 있습니다.

레시피 출처: WW



온라인 이용. 건강에 좋은 가을 요리법은 [healthtalkrecipes.myuhc.com](http://healthtalkrecipes.myuhc.com)을 방문하세요. 또한, 냉동으로 구입하는 것이 가장 좋은 식품에 대한 간략한 비디오도 제공됩니다.





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) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**)。

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

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'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 kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (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**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṃean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono 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 qué 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**).