



Health Talk



stock.adobe.com/FeeldearHD_images

2021년 가을호

United
Healthcare®
Community Plan



온라인 연결

Doctor Chat 앱을 사용하여 의사와 영상 채팅을 할 수 있습니다. App Store 또는 Google Play™에서 다운로드하십시오. 앱을 다운로드한 후에 uhcdoctorchat.com에서 계정을 등록할 수 있습니다.



저희는 회원들을 소중하게 생각합니다



저희는 의료 전문가가 회원들을 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/cpg를 방문하십시오.

UnitedHealthcare Community Plan
PO Box 31349
Salt Lake City, UT 84131

AMC-063-WA-CAID-KOREAN

CSWA21MC4887869_003



건강한 마음,
건강한 몸

인종차별과 정신건강

지난 1년 동안 언론은 경찰의 만행, 증오 범죄 및 기타 형태의 인종 차별에 대한 기사를 다루었습니다. 인종차별의 영향에 대해 이야기하는 것이 항상 쉽지만은 않습니다. 그러나 대화를 시작하도록 합시다. 인종차별이 정신 건강에 피해를 주고 있다면 귀하는 혼자가 아닙니다. 도움을 받을 수 있습니다.

인종 차별과 관련된 트라우마나 스트레스를 겪고 있다고 생각되면 다문화 또는 인종 트라우마에 대해 잘 알고 있는 치료사의 도움을 받을 수 있습니다. 이 치료사는 당신이 치유할 수 있는 개방적이고, 문화적으로 긍정적이며, 자율적인 공간을 만들기 위해 노력합니다.

편안하고 신뢰할 수 있는 정신 건강 전문가를 찾는 것이 중요합니다. 이것은 예방 치료에도 중요합니다. 매년 주치의를 방문해서 건강 검진을 받아야 합니다. 이를 통해 의료 전문가는 문제를 더 쉽게 해결할 수 있는 초기에 발견할 수 있습니다.



의료 전문가를
찾으십시오. 귀하께
적합한 정신 건강

전문의 또는 주치의를 찾도록
도와드릴 수 있습니다.

myuhc.com/communityplan을
방문하십시오.

필요한 정보 찾기

Apple Health(Medicaid) 혜택 및 보장에 대한 정보

uhccommunityplan.com/wa/medicaid 또는 회원 전용 사이트 myuhc.com/communityplan에서 필요한 정보를 찾으십시오. 이러한 자료를 사용하면 건강 플랜 문서를 찾을 수 있는 위치를 알 수 있습니다. 다음은 찾을 수 있는 정보입니다.

- **회원 핸드북:** Apple Health 혜택 보장 및 의료 및 행동 건강 관리를 받는 방법에 대한 세부 정보입니다
- **의료 전문가 연락처:** 귀하와 가까운 UnitedHealthcare 네트워크의 의료 및 행동 건강 관리 전문가의 연락처입니다
- **선호 약물 목록(PDL):** 적격 Apple Health 회원에게 보장되는 약물 목록입니다
- **건강 위험 평가:** 귀하께 필요한 치료를 제공할 수 있도록 귀하께 필요한 건강 관리 필요 사항에 대해 알아보기 위한 설문 조사입니다
- **생명 유지 치료(POLST)에 대한 사전 지시서 및 의사 지시서:** 이러한 법적 문서에 대한 당사 정책의 정보입니다. 사전 지시서는 귀하께서 너무 아파서 치료에 대한 결정을 내릴 수 없는 경우에 미래의 의료 및 정신 건강 치료에 대한 희망 사항을 명시합니다. POLST는 의료 전문가와 함께 작성하며 임종 치료에 대한 귀하의 희망 사항을 기록한 계획서입니다.
- **회원의 권리와 책임:** Apple Health 회원으로서 귀하의 권리 및 책임에 대한 목록입니다
- **고충 처리 및 항소:** 불만을 제기하거나 이의 제기를 요청하는 방법에 대한 정보입니다
- **진료 지침:** 의료 전문가가 적절한 건강 관리에 대한 결정을 내리는 데 도움이 되는 증거 기반 임상 지침 목록입니다



도움이 필요합니까? 이

정보는 선호하는
언어 또는 큰 활자,

점자, 수화, 오디오 테이프
또는 청각 장애인을 돕기 위한
기타 장치와 같은 다른 형식을
통해 무료로 제공 받을 수
있습니다. 전화로 도움을 드릴
수 있는 통역사도 있습니다.
월요일-금요일, 오전 8시 -
오후 5시에 회원 서비스 전화
1-877-542-8997, TTY 711로
전화하십시오.





iStock.com/jacobblund

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.

독감 퇴치

매년 실시하는 독감 백신을 접종할 시기입니다

질병통제예방센터(CDC)는 6개월 이상의 모든 사람이 매년 독감 백신을 접종하도록 권장합니다. 가을과 겨울에 제공됩니다. 이것은 독감으로부터 귀하와 귀하의 가족을 보호하는 첫 번째이자 가장 중요한 단계입니다.

COVID-19 백신을 아직 접종하지 않은 경우, 의료 전문가에게 언제 접종해야 하는지 문의하십시오. FDA 승인 COVID-19 백신은 12 세 이상의 대부분의 사람들에게 안전하고 효과적인 것으로 입증되었습니다.



검진을 받으세요. 자녀의 주치의에게 전화하여 건강 검진을 예약하십시오. 새 주치를 찾으려면 myuhc.com/communityplan을 방문하십시오.

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



백신은 최상의 주사입니다.
독감 또는 COVID-19
백신은 무료로 제공됩니다.

귀하의 플랜을 받는 클리닉이나 약국에서 접종 가능합니다.

myuhc.com/communityplan을 방문하셔서 가까운 장소를 찾아보십시오.





gettyimages.com/Shestock

위험 인식

유방암과 자궁경부암은 여성에게 가장 흔하게 발생하는 두 가지 유형의 암입니다. 다음은 감염 위험을 높일 수 있는 몇 가지 요인입니다.

유방암 위험 요인	자궁경부암 위험 인자
50세 이상	인유두종바이러스(HPV)에 감염된 적이 있는 경우
12세 이전에 생리를 시작했거나 55세 이후에 폐경을 시작한 경우	성병(STI)을 앓은 적이 있는 경우
유방암에 걸린 어머니, 자매 또는 딸이 있는 경우	자궁경부암에 걸린 어머니, 자매 또는 딸이 있는 경우
신체적으로 활동적이지 않은 경우	성 파트너가 많은 경우
음주 또는 흡연하는 경우	흡연

질병통제예방센터(CDC)의 권고에 따라 모든 여성은 이러한 암에 대한 검사를 받아야 합니다. 검진은 치료하기 쉬운 초기 단계를 발견할 때 도움이 될 수 있습니다.

유방암 검사 지침	자궁경부암 검사 지침
50세 이상 여성의 경우, 유방 X선 촬영인 유방조영술은 1~2년마다 실시해야 합니다.	21세에서 29세 사이의 여성은 3년마다 자궁 경부 세포 검사를 받고 30세에서 65세 사이의 여성은 5년마다 자궁 경부 세포 검사 및 HPV 검사를 받아야 합니다. 검사가 정상으로 나온 이력을 가진 여성의 경우 검사는 65세에 종료될 수 있습니다.

리소스 코너

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

1-877-542-8997, 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).

1-877-543-3409, TTY 711

Quit For Life®: 무료로 금연에 대한 도움을 받으십시오(수신자 부담 전화).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps®: 임신 기간에 지원을 받으십시오. 산전 및 태아 관리를 시기 적절하게 받으십시오(무료).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Live and Work Well: 기사, 자기 관리 도구, 간호 서비스 제공자, 그리고 정신 건강 및 약물 남용과 관련한 리소스를 찾으십시오.

liveandworkwell.com



검사 계획을 세우십시오.

유방암 및 자궁경부암

검사에 대해 의료 전문가와

상의하십시오. 의료 전문가를 찾으셔야

하는 경우에는 도움을 드릴 수

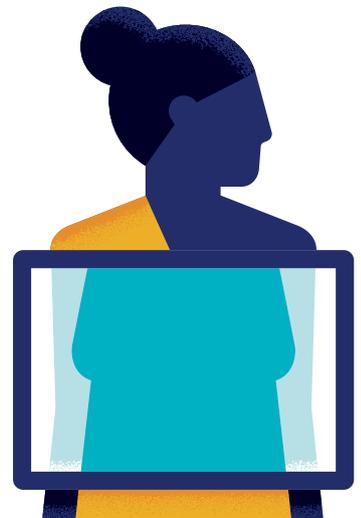
있습니다. 왼쪽의 리소스 코너에 나와

있는 수신자 부담 전화번호를 통해

회원 서비스로 전화하십시오. 또는

myuhc.com/communityplan을

방문하십시오.





UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

