



Health Talk



istock.com/real19

2021년 여름호

United
Healthcare®
Community Plan



알고 계셨나요?

COVID-19 대유행으로 인해 올림픽이 사상 처음으로 연기되었습니다. 2020년 하계 올림픽은 올해 7월 말부터 8월 초까지 도쿄에서 개최됩니다.



istock.com/Paul Bradbury

COVID-19 백신

COVID-19 백신을 맞아도 안전한지 궁금하실 것입니다. 미국 백신 안전 시스템은 모든 백신이 안전하도록 엄격한 절차를 거칩니다. 백신은 12세 이상의 대부분의 사람들에게 안전하고 효과적인 것으로 입증되었습니다. 대부분의 COVID-19 백신은 2회 접종해야 합니다.

접종 자격이 될 때 백신을 받으십시오. 접종 자격이 되는 시기에 대한 궁금한 사항이 있는 경우 주 보건부에 문의하십시오. 우리 모두는 백신 공급량이 제한될 수 있음을 알고 있습니다. 백신이 제공되는 경우, 자격이 되는 모든 사람이 백신을 접종해야 합니다. 이렇게 하면 COVID-19의 확산을 줄이는 데 도움이 될 것입니다.



백신은 최상의 주사입니다.

UHCommunityPlan.com/covid-19/vaccine을 방문해서 COVID-19 백신에 대한 최신 정보를 확인하십시오.



건강한 임신

산전 및 산후 조리를 위한 지원

산전 관리(임신 중에 받는 관리라고도 함)는 일찍 시작할수록 좋습니다. 조기에 시작하는 정기적인 산전 관리는 자신과 아기의 건강에 도움이 될 수 있습니다. 병원에 오실 때마다 체중, 혈압 및 소변 검사를 받으실 것입니다. 아기의 심장 박동 소리도 들을 수 있습니다.

산전 관리의 예약 일정은 다음과 같습니다:

- 4주부터 28주까지 매월 1회
- 28주부터 36주까지 2주마다
- 36주부터 40주까지 매주

산전 및 산후 예약에 오시면 Healthy First Steps® 프로그램을 통해 혜택을 받으실 수 있습니다. 임신 관리를 시작할 수 있도록 첫 번째 예약에 오십시오.



다음 단계로 진행하세요. 오늘

Healthy First Steps에 가입하셔서 건강한 임신을 위한 혜택을 받으세요.

UHCHealthyFirstSteps.com을 방문하셔서 첫 번째 예약을 잡으십시오. **1-800-599-5985**, TTY **711**로 전화하셔서 자세한 내용을 확인하십시오.



shutterstock.com/fizkes

건강한 마음, 건강한 몸

도움을 요청해도 괜찮습니다

스트레스가 증가하면 사람들이 알코올과 약물을 더 자주 사용하게 되는 경향이 있습니다. 본인이나 주변의 다른 사람이 약물 사용으로 어려움을 겪고 있다면 도움을 받을 수 있습니다.

약물 남용에 대한 치료를 받으면 더 나은 삶을 누릴 수 있습니다. 다음은 재활을 시작하는 몇 가지 팁입니다.

- **주치의에게 문의하십시오.** 주치의는 치료 계획을 세우도록 도와줄 수 있습니다.
- **적합한 치료를 찾으십시오.** 다양한 방법으로 도움을 받을 수 있습니다. 여기에는 상담, 동료 지원 및 오피오이드 사용 장애에 대한 약물(MOUD)이 포함됩니다. MOUD는 상담 및 행동 요법을 병행해서 약물을 사용합니다.
- **가족, 친구 및 지역 사회의 도움을 받으십시오.** 혼자서 회복하려고 하지 마십시오. 지원을 구할 수 있는 사람이 있다면 도움이 될 것입니다.
- **지원 그룹을 추가하십시오.** "경험이 있는" 다른 사람들과 대화하면 큰 도움이 될 수 있습니다. 다양한 온라인 및 오프라인 그룹이 있습니다.



저희가 도와드립니다. 행동 건강 핫라인 **1-800-435-7486**, TTY **711**로 연락하십시오. 치료법을 찾도록 도움을 드릴 수 있습니다.

예방은 가장 좋은 약입니다

정기적인 예약과 검진을 통해 건강을 관리할 수 있습니다

예방 관리가 중요합니다. 자신과 가족을 건강하게 유지하기 위해 도움이 되는 것입니다. 예방 관리에는 자신과 가족에게 질병이나 다른 건강 문제가 발생하지 않도록 하는 정기 건강 검진, 검사 및 예방 접종이 포함됩니다.

3세 이상의 가족 구성원은 매년 1회 주치의를 방문해서 건강 검진을 받아야 합니다. 3세 미만의 아동은 예방 접종 및 검사를 위해 주치의를 더 자주 방문해야 합니다.

연례 건강 검진을 위해 방문할 때는 주치의에게 검사 및 예방 접종에 대해 문의하십시오. 검사를 통해 일반적인 질병과 상태를 조기에 발견해서 쉽게 치료할 수 있습니다. 예방 접종은 병원에 입원해야 할 수 있는 심각한 질병으로부터 보호합니다. 아동 및 성인을 위한 예방 접종에 대한 내용은 4 페이지를 참조하십시오.

납 중독 검사

아동이 납을 흡입하거나 삼키는 경우 납 중독이 발생할 수 있습니다. 납 중독은 느린 성장과 발달 장애를 일으킬 수 있습니다. 아동은 1살과 2살 때 납 중독 검사를 받아야 합니다.

발달 및 행동 검사

이러한 검사와 테스트를 통해 자녀가 제대로 성장하고 있는지 확인할 수 있습니다. 자녀의 움직임, 언어, 감정, 행동 및 사고를 관찰하게 됩니다. 이 검사는 자녀가 9개월, 18개월, 24개월 또는 30개월이 되었을 때 또는 문제가 있는 것으로 우려되는 경우에 언제든지 진행해야 합니다.

혈압 검사

건강을 유지하기 위해 혈압을 유지하는 것이 중요합니다. 성인은 건강 검진 방문시 혈압을 확인해야 합니다.



유방암 검사

50~74세이고 평균적인 유방암 위험이 있는 여성은 유방암 검사를 위해 2년마다 유방 조영술을 받아야 합니다.

자궁 경부암 검사

21세에서 29세 사이의 여성은 3년마다 자궁 경부 세포 검사를 받아야 합니다. 이후 30~65세에는 5년마다 자궁 경부 세포 검사 및 HPV 검사를 받아야 합니다. 자궁 경부 세포 검사가 정상으로 나온 이력을 가진 여성의 경우 검사는 65세에 종료될 수 있습니다.

대장암 검사

50~75세 성인에게 대장암 검사를 권장합니다. 대장암 검사를 받는 방법에는 몇 가지가 있습니다. 선택 가능한 검사 방법으로는 대장 내시경, 신축성 S상 결장내시경 및 재택 대변 검사가 있습니다.



검진할 시기입니까? 지금 주치의에게 전화하셔서 권장되는 모든 검사 및 예방 접종에 대한 최신 정보를 확인하십시오. 방문 예정 날짜가 다가오는 경우 예약하셔서 주치의 검진을 받으십시오.



생명을 구하는 예방 접종

예방 접종은 병원에 입원해야 할 수 있는 심각한 질병으로부터 가족을 보호할 수 있는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 아동과 성인 모두 예방 접종을 받아야 합니다. 6개월 이상의 연령은 매년 1회씩 독감 예방 접종을 해야 합니다.



iStock.com/FatCamera

아동의 예방 접종 (1차 접종 시기 순)	유아기 (출생~18개월)의 예방 접종	소아기(4~6세)의 추가 접종	10대 초반 (11~12세)의 예방 접종
B형 간염(HepB)	X X X		
로타바이러스(RV)	X X X		
디프테리아, 파상풍, 백일해(DTaP)	X X X X	X	X
b형 헤모필루스 인플루엔자(Hib)	X X X X		
폐렴구균 질환(PCV13)	X X X X		
소아마비(IPV)	X X X	X	
인플루엔자(독감)	매년	매년	매년
홍역, 볼거리, 풍진(MMR)	X	X	
수두	X	X	
A형 간염(HepA)	X		
인유두종 바이러스(HPV)			X X
수막구균성 질환			X

성인의 예방 접종	모든 연령대	50세 이상	65세 이상
인플루엔자(독감)	매년	매년	매년
대상 포진		X X	
파상풍, 디프테리아, 백일해(Tdap)	10년마다	10년마다	10년마다
폐렴구균 질환			X

태양의 계절

야외 활동 중 피부 보호

올 여름에 외출할 때는 반드시 자외선 차단제를 바르십시오. 피부를 보호하고 피부암에 걸릴 가능성을 줄여줍니다. 넓은 스펙트럼을 가지고, 방수 기능이 있고, SPF (sun protection factor)가 30 이상인 자외선 차단제를 사용하십시오.

외출하기 약 15분 전에 자외선 차단제를 바르십시오. 약 2시간마다 또는 수영이나 땀을 많이 흘린 직후에 다시 바르십시오.



iStock.com/fotostorm

치료를 받을 수 있는 곳 확인

주치의, 가상 진료, 긴급 치료 또는 응급실인가요?

아프거나 다쳤을 때 치료를 받기 위해 기다리면 안됩니다. 어디서 치료를 받아야 하는지 알고 있다면 필요한 치료를 더 빨리 받을 수 있습니다.

주치의가 언제 귀하를 치료할 수 있나요?

대부분의 질병과 부상의 경우, 주치의 진료실로 가장 먼저 전화해야 합니다. 주치의 진료 항목은 다음과 같습니다:

- 알레르기
- 요통
- 만성 질환
- 콧병
- 고열
- 인후염

주치의는 가정 간호에 대한 조언도 제공할 수 있습니다. 또한, 약국으로 처방전을 보낼 수도 있습니다. 연례 건강 검진, 기본 임상 검사 및 필요한 모든 예방 접종을 위해 주치의 진료를 받으실 수도 있습니다.

가상 진료는 언제 이용 가능한가요?

의료 서비스 제공자에게 가상 진료 서비스를 제공하는지 문의하십시오. 생명의 위협을 받는 상황이 아니라면 가상 진료를 고려해 보십시오. 가상 진료는 다음과 같은 경우에 유용합니다:

- 감기/독감
- 고열
- 편두통/두통
- 경미한 발진
- 부비동 감염
- 행동 건강
- 기관지염
- 설사

언제 긴급 치료를 받아야 하나요?

주치의 진료를 받을 수 없는 경우에는 긴급 치료를 받으실 수 있습니다. 긴급 치료에서는 예약하지 않은 환자를 치료합니다. 다음과 같은 경우에 긴급 치료를 받으십시오:

- 동물 및 벌레 물림
- 경미한 천식 증상
- 경미한 화상
- 봉합이 필요할 수 있는 경미한 자상
- 염좌, 긴장 및 경미한 골절
- 구토

언제 병원 응급실로 가야 하나요?

응급실은 주요한 응급 상황을 위한 것입니다. 다음과 같은 경우에 응급실로 가십시오:

- 골절
- 호흡 곤란 또는 숨가쁨
- 말하기 또는 보행 장애
- 기절 또는 갑자기 어지럽거나 허약한 느낌
- 가슴이나 복부에서 통증이나 압박감
- 갑작스럽거나 심한 통증
- 멈추지 않는 출혈



어디로 가야 하는지 알고 계십시오.

uhc.com/knowwheretogoforcare를

방문해서 자신의 상태에 가장 적합한 치료를 받을 수 있는 곳에 대한 자세한 정보를 확인하십시오.

응급 상황이 발생하면 911로 전화하세요.



iStock.com/tizkes

알레르기 증상 완화

무더운 여름에 알레르기와 천식을 관리하기 위한 팁

연중 특정 시기에 실외는 꽃가루와 곰팡이 포자로 가득 찹니다. 알레르기가 있는 사람은 코가 막히고 재채기가 많이 나고 눈이 가렵고 눈물이 많이 나게 됩니다. 더욱이, 이러한 공기 중 알레르겐은 천식 증상을 악화시킬 수도 있습니다.

여름철 알레르기와 천식을 유발하는 일반적인 원인으로는 풀, 잡초, 그리고 기타 늦게 개화하는 식물이 있습니다. 다음은 이러한 시기와 조건을 관리하기 위한 몇 가지 팁입니다.

- **날씨를 확인하십시오.** 건조하고, 따뜻하고, 바람이 많이 부는 날은 꽃가루가 많이 나는 날입니다. 가능하면 시원하고 습한 날에 야외 활동을 하십시오.
- **실내에서 운동하십시오.** 실내에서 운동하면 꽃가루와 실외 곰팡이를 피할 수 있습니다.
- **정원일은 다른 사람에게 부탁하십시오.** 야외에서 일해야 하는 경우에는 꽃가루가 코와 입에 들어가지 않도록 마스크를 착용하십시오.
- **창문은 닫아 두십시오.** 가능하면 집과 자동차에서 에어컨을 사용하십시오.
- **야외에서 시간을 보낸 후에는 샤워를 하고 옷을 갈아 입으십시오.** 이렇게 하면 가구와 침구에 꽃가루가 묻는 것을 막을 수 있습니다.



예방하십시오. 주치의와 함께 천식 대처 계획을 세우는 것이 중요합니다. 여름 알레르기 시즌에 맞춰 계획을 조정해야 하는지 물어보십시오.

여름 자기 관리

많은 사람들에게 있어서 가족과 친구를 돌보는 일은 일상 생활의 일부입니다. 하지만 자신을 돌보기 위해 시간을 내는 것도 중요합니다.

healthtalkselfcare.myuhc.com을 방문해서 셀프 케어 BINGO 카드를 다운로드하십시오. BINGO 점수를 받을 때까지 매일 다른 자기 관리 활동을 하십시오. 연중 자기 관리를 실천할 수 있도록 카드를 보관하십시오.

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



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 ቁጽረ 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.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຸດ
1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho
Unitedhealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼
為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកសូមទាក់ទង UnitedHealthcare Community Plan ឬ
លេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទ TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa
UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل
نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711