



Health Talk

더 나은 건강을 위한 여정



iStock.com/CandyRetriever

2022년 가을호

United
Healthcare
Community Plan

새 소식

독감 예방 주사 접종소 검색을 통해 가족의 건강을 개선하는 손쉬운 방법을 찾아보십시오. 빠르고 쉽게 가까운 장소를 찾고 방문 일정을 잡을 수 있습니다. 자세한 내용은 3페이지를 참조하십시오.



건강 + 웰빙

진료 보상

\$50를 받을 수 있습니다



의료 서비스 제공자 방문 또는 건강 검진이 해야 할 일 목록의 맨 위에 없을 수 있습니다. 하지만 매우 중요한 것입니다. 그래서 그것을 끝낸 회원들에게 보상하려고 합니다.

청구할 보상이 있는지 알아보십시오. myuhc.com/communityplan/healthwellness를 방문하십시오. 그 다음에 “Earn rewards(보상 받기)”를 클릭하십시오. 그 다음에 “Get started(시작하기)”를 클릭하여 어떤 치료를 받았는지 알려주십시오.



질문이 있습니까? 월요일-금요일, 오전3시-오후3시(HST)에 회원 서비스의 수신자 부담 전화 **1-800-870-5574**, TTY **711**로 전화하십시오.

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop Street, Suite 400
Honolulu, HI 96813

AMC-067-HI-ABD-KOREAN

C5HI22MD00039087_001

금연



iStock.com/simark

준비하시고, 금연

완전히 금연할 수 있도록 도와주세요

금연이 어렵다는 것은 누구나 아는 사실입니다. 절망적이거나 힘들게 느껴질 수 있습니다. 어디서부터 시작해야 할지 모를 수도 있습니다.

UnitedHealthcare는 Quit For Life®를 통해 회원에게 무료로 도움을 제공합니다. Quit For Life는 수백만 명의 회원이 금연하도록 도왔습니다. 당신에게도 도움이 될 수 있습니다.

Quit For Life는 금연, 니코틴 및 담배를 끊기 위한 온라인 도구 및 지원을 제공합니다. 전자 담배와 베이핑에도 도움을 제공할 수 있습니다. 자신의 속도에 맞도록 금연할 수 있습니다. 다음과 같은 도움이 제공됩니다.



당신만을 위한 계획을 만들어줄 일대일 Quit Coach®



매일 팁, 도움말 및 알림을 제공하는 Text2Quit® 문자 메시지



갈망을 관리하도록 도움을 제공하는 금연 약물

quitnow.net을 방문하여 자세히 알아보고 시작하십시오.

중요 검사

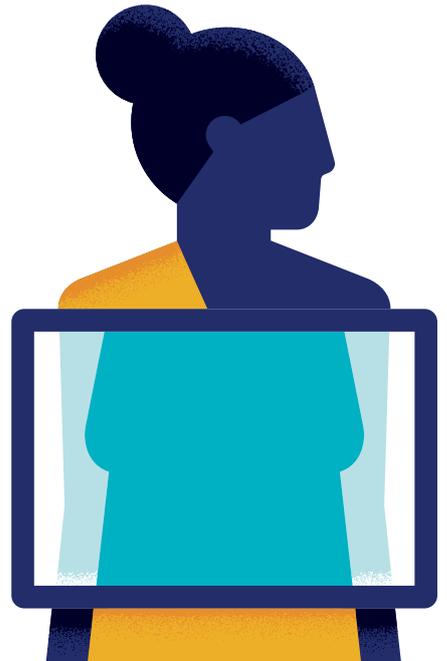
유방 조영술은 보장되는 혜택

유방 조영술은 증상이 없더라도 유방암을 발견하는 데 도움이 됩니다. 권장되는 유방 조영술 검사 빈도는 다음과 같습니다.

- **위험군:** 의사의 권고에 따라(모친이나 자매에게 유방암 가족력이 있는 사람의 경우)
- **31~50세:** 40세부터 1~2년마다
- **51세 이상:** 1~2년마다

검사를 받아야 하는 경우 기다리지 마십시오. 오늘 이 중요한 검사를 예약하십시오. 이 검사는 수십만 명의 여성의 생명을 구했습니다. 당신의 생명도 구할 수 있습니다!

유방의 정상적인 모양과 느낌을 안다면 유방암의 증상을 발견할 때 도움이 될 수 있습니다. 가능한 징후로는 덩어리, 통증 또는 크기 변화가 있습니다. 집에서 유방 자가 검진을 할 수 있는 방법을 알아보려면 uhc.care/healthtalkexam을 방문하십시오.



연례 건강 검진

직접 관리하는 건강

건강을 유지하려면 매년 건강 검진을 받아야 합니다

예방 관리를 하면 건강이 악화되기 전에 알 수 있습니다. 이것은 귀하의 건강 플랜에 따라 보장되는 혜택입니다. 여기에는 1차 의료 기관에 대한 정기적인 방문, 검사 및 백신이 포함됩니다.

모든 가족 구성원은 매년 1회 주치의의 방문해서 건강 검진을 받아야 합니다. 이러한 검진을 통해 가족의 건강을 유지할 수 있습니다. 이러한 검진은 문제가 발생하기 전에 문제를 발견하여 예방할 수 있습니다.

myuhc.com/communityplan을 방문하셔서 가까운 의료 기관을 찾아보십시오.



iStock.com/rimphoto



검진을 받을 수 있는 곳을 아십니까?

uhc.com/getcarequiz를 방문하여 진료를 받기 위해 가야 하는 의료

기관에 대해 자세히 알아보고 지식을 테스트하십시오.

중요한 백신

독감 예방 주사 예약

생후 6개월 이상의 모든 사람은 매년 독감 예방 주사를 맞아야 합니다. 독감으로부터 가족을 보호하는 가장 좋은 방법 중 하나입니다.

바쁜 일과 중에 독감 예방 주사를 맞을 시간을 내기가 어려울 수 있음을 알고 있습니다. 그래서 이것을 쉽게 진행할 수 있는 온라인 도구를 갖추고 있습니다. 가까운 위치를 찾으려면 몇 분 밖에 걸리지 않습니다. 그 다음에 가장 적합한 날짜와 시간에 약속을 잡을 수 있습니다.

지금 잠시 시간을 내어 방문 계획을 세우십시오. 가족의 건강에 큰 변화를 줄 수 있습니다. 시작하려면 myuhc.com/findflushot을 방문하세요.



iStock.com/Chaay_Tee



weerajalata/stock.adobe.com

회원 리소스 당신을 위한 연락처

저희는 귀하가 건강 플랜을 최대한 쉽게 이용할 수 있도록 돕고 싶습니다. 회원이 되면 다양한 서비스와 혜택을 누릴 수 있습니다.

회원 서비스: 질문과 우려 사항에 대한 도움을 받으십시오. 의료 기관 또는 긴급 치료 센터를 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: 저희 웹사이트는 귀하의 모든 건강 정보를 한 곳에 보관합니다. 어느 곳에 있든지 의료 기관을 찾거나, 혜택을 검토하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.

myuhc.com/communityplan

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

1-888-980-8728, TTY 711

교통편: QUEST Integration Transportation Services ModivCare에 전화하여 의료 기관 및 약국 방문을 오가는 차량에 대해 문의하십시오. 교통편을 예약하려면 예약 시간 최소 48시간 전에 전화하십시오. 귀하의 의학적 필요에 따라 올바른 교통편 수단을 결정할 수 있도록 도와드리겠습니다. 이용 가능성 여부와 회원의 필요에 따라 가장 저렴한 교통비를 지불합니다(수신자 부담 전화).

1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133

Care Management: 이 프로그램은 만성 질환과 복잡한 요구 사항을 가진 회원을 위한 것입니다. 전화, 가정 방문, 건강 교육, 커뮤니티 리소스 소개, 예약 알림, 교통 지원 등을 받을 수 있습니다(수신자 부담 전화).

1-888-980-8728, TTY 711

Healthy First Steps®: 임신 기간에 지원을 받고 산전 및 태아 관리를 시기 적절하게 받으십시오(수신자 부담 전화).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Hawai'i Tobacco Quitline: 금연을 원하는 하와이 주민을 위한 무료 서비스입니다. 온라인 또는 전화로 등록하세요(수신자 부담 전화).

1-800-784-8669, TTY 711

hawaiiquitline.org

Member Advisory Group (MAG): 건강 플랜을 개선하기 위해 도움이 되는 방법을 알고 싶으십니까? MAG에 가입하고 제안을 공유하세요. 가입하려면 전화하세요(수신자 부담 전화).

1-888-980-8728, TTY 711

친환경 커뮤니케이션: 디지털 파일, 이메일 및 문자 메시지 수신에 관심이 있으시면 알려주십시오.

myuhc.com/communityplan/preference



UnitedHealthcare Community Plan은 관련 연방 시민권법을 준수하며, 다음을 이유로 사람들을 차별하거나, 배제하거나, 다르게 처우하지 않습니다.

- 인종
- 장애
- 나이
- 국적
- 피부색
- 성별(표현 또는 정체성)

UnitedHealthcare Community Plan은 효과적인 정보 교환을 위해 장애가 있는 사람들에게 다음과 같은 무상 지원과 서비스를 제공합니다.

- 유자격 수화 통화사
- 다른 형식(큰 활자체, 음성, 사용 가능한 전자 형식, 기타 형식)의 서면 정보

UnitedHealthcare Community Plan은 주요 구사 언어가 영어가 아닌 분들께 다음과 같은 무료 언어 서비스를 제공합니다.

- 유자격 통역사
- 다른 언어로 작성된 정보

이런 서비스가 필요한 경우, 무료 전화번호 **1-888-980-8728**, TTY **711**로 저희에게 연락하시기 바랍니다.

UnitedHealthcare Community Plan이 해당 서비스를 제공하지 않거나 어떤 방식으로든 차별 대우를 한다고 생각하시는 경우, 다음으로 불만을 제기하실 수 있습니다.

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

또한 미국 보건 복지부(U.S. Department of Health and Human Services), 민권 담당국(Office for Civil Rights)의 민권국 불만제기 포털(Civil Rights Complaint Portal)(<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>)을 통해 전자적으로 불만을 제기하거나, 다음 주소나 전화번호로 우편이나 전화를 통해 불만을 제기할 수 있습니다.

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

전화: **1-800-368-1019**(TDD: **1-800-537-7697**)

불만제기 양식은 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>에서 다운로드할 수 있습니다.

(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).
(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 am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok 1-888-980-8728 im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe 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).