



# Health Talk



2022년 봄호

United  
Healthcare®  
Community Plan

## 건강을 보호하세요

COVID-19 백신에 대한  
최신 정보를 보려면  
[uhcommunityplan.com/  
covid-19/vaccine](https://uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine)을  
방문하세요.

## 소중한 회원

저희는 의료 전문가가 회원을 가장 잘 관리할 수 있도록 지원하는 도구를 제공합니다. 이러한 도구를 임상 진료 지침이라고 합니다. 질병을 관리하고 건강을 증진하는 모범 사례에 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. 지침을 보려면 [uhcprovider.com/cpg](https://uhcprovider.com/cpg)를 방문하십시오.



istock.com/Antonio\_Diaz



## 충분한 수면을 취하고 있습니까?

더욱 건강한 삶을 살기 위해 할 수 있는 일들이 많습니다. 충분한 수면은 그 중 하나입니다. 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 수면 부족은 다음과 같은 만성 질환과 관련이 있습니다:

- 우울증
- 비만
- 심장병
- 제2형 당뇨병

밤에 잠이 오지 않을 때 숙면을 취할 수 있는 3가지 팁이 있습니다.

1. 매일 같은 시간에 자고 일어나십시오
2. 밤에 피로감을 느낄 정도로 낮에 많은 활동을 하십시오
3. 침실에 TV, 노트북, 태블릿 및 전화기를 두지 마십시오

[cdc.gov/sleep](http://cdc.gov/sleep)에서 좋은 취침 습관에 대해 자세히 알아보세요.

## 수면 시간

- 6~12세 어린이는 밤에 9~12시간의 수면이 필요합니다
- 13~18세 청소년은 밤에 8~10시간의 수면이 필요합니다
- 성인은 밤에 최소 7시간의 수면이 필요합니다

# 건강한 일상

## 건강한 하루를 위한 팁

건강한 삶을 사는 것이 항상 쉬운 일은 아닙니다. 식단이나 활동의 큰 변화는 장기적으로 지속하기 어려울 수 있습니다. 연구에 따르면 일상에 작은 변화가 도움이 될 수 있습니다. 일상에 건강한 활동을 서서히 추가한다면 지속적으로 할 가능성이 높아집니다.

아이디어가 필요합니까? 일상을 더 건강하게 만들기 위해 취할 수 있는 간단한 3 단계는 다음과 같습니다.

1. 멀리 돌아가십시오. 평소에 엘리베이터를 이용하십니까? 대신 계단을 이용하세요. 또는 출근하거나 볼 일이 있을 때 먼 곳에 주차하십시오. 이렇게 하면 추가로 운동하게 됩니다.
2. 탄산음료 대체 음료를 사용해 보십시오. 탄산음료에는 다량의 양의 설탕이 함유되어 있습니다. 연구에 따르면 다이어트 탄산음료는 갈망 증상을 유발할 수 있습니다. 인공 감미료를 넣지 않은 탄산수를 마시면 탄산음료에 대한 갈망을 해소할 수 있습니다. 맛있는 음료를 원하는 경우에는 과일향이 가미된 물을 마시십시오.
3. 아침 식사를 거르지 마십시오. Cleveland Clinic에 따르면 건강한 아침 식사는 몸에 그 날의 에너지를 공급하고, 심장 건강을 증진시키고, 당뇨병 위험을 낮추고, 명한 상태를 줄이는 데 도움이 됩니다. 오트밀, 통곡물 브랙퍼스트 부리또, 과일 또는 견과류를 곁들인 코티지 치즈는 모두 건강에 좋은 아침 식사입니다. 자신의 바쁜 일정에 가장 적합한 조식을 만드십시오.



건강하세요. 자신을 돌보기 위해 시간을 내는 것이 중요합니다. [healthtalkselfcare.myuhc.com](http://healthtalkselfcare.myuhc.com)을 방문해서 셀프 케어 BINGO 카드를 다운로드하십시오.

BINGO 점수를 받을 때까지 매일 다른 자기 관리 활동을 하십시오.



# 처방약 혜택에 대해 알아보십시오

[myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx](https://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx)를 방문해서 처방약 혜택에 대해 알아보십시오. 여기에서 제공되는 정보는 다음과 같습니다.

1. **보장되는 약물.** 보장되는 약물 목록이 있습니다. 브랜드 이름 약물 대신 제네릭 약물을 사용해야 할 수도 있습니다.
2. **처방약을 리필 받을 수 있는 곳.** 인근에서 귀하의 플랜을 받는 약국을 찾을 수 있습니다. 우편을 통해 특정 약물을 받을 수도 있습니다.
3. **적용될 수 있는 규칙.** 일부 약물은 특정 케이스에만 보장될 수 있습니다. 예를 들어, 다른 약물을 먼저 시도해야 할 수도 있습니다. (이것을 단계 요법이라고 합니다.) 또는, 약물을 사용하기 위해 UnitedHealthcare의 승인이 필요할 수 있습니다. (이것을 사전 승인이라고 합니다.) 특정 약물은 받을 수 있는 양이 제한될 수 있습니다.
4. **부과되는 비용.** 처방약에 대한 자기 부담금이 없습니다.



찾아보십시오. [myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx](https://myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx)에서 약물 혜택에 대한 정보를 찾아보십시오. 또는, 이 뉴스레터 6페이지의 리소스 코너에 나와 있는 수신자 부담 전화번호를 통해 회원 서비스로 전화하십시오.



## 건강한 생활

### 건강 관리를 돕는 프로그램

UnitedHealthcare Community Plan은 건강 유지에 도움이 되는 프로그램과 서비스를 제공합니다. 또한, 질병 및 기타 간호 요구를 잘 관리할 수 있는 서비스도 갖추고 있습니다. 이것은 Population Health 프로그램의 일부입니다. 여기에는 다음 사항이 포함될 수 있습니다:

- 건강 교육 및 알림
- 출산 지원 및 교육
- 약물 남용 장애 지원
- 복잡한 건강 요구에 도움이 되는 프로그램(케이스 관리자가 서비스 제공자 및 기타 외부 기관과 협력)

이 프로그램은 자발적입니다. 프로그램은 무료로 제공됩니다. 귀하께서는 언제든지 프로그램을 중단하기로 선택하실 수 있습니다. [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness)에서 프로그램 및 서비스에 대한 자세한 정보를 찾을 수 있습니다.

저희 케이스 관리 프로그램으로 전환하시려면 본 뉴스레터 6페이지의 리소스 코너에 있는 회원 서비스 수신자 부담 전화로 문의하세요.

# 치료 받기

## 진료 의사와 병원 확인

주치의는 귀하의 건강 관리를 제공하거나 조정합니다. 주치의는 건강 검진, 예방 접종 및 검사와 같은 예방 치료를 제공해야 합니다. 또한 귀하께서 아프실 때 귀하를 진료해야 합니다. 귀하의 주치의는 체중 감량, 금연 또는 보다 건강한 생활 방식을 유지하기 위해 도움이 되는 도구를 제공할 수 있습니다.

주치의와 편안한 대화를 나누고 싶으실 것입니다. 귀하께 적합한 사무실 위치와 근무 시간을 제공하는 주치의가 필요하실 것입니다. 귀하의 언어를 구사하거나 귀하의 문화를 이해하는 주치의를 원하실 수 있습니다. 남성 또는 여성 주치의를 선호하실 수 있습니다.

귀하께 적합하지 않은 주치의는 언제든지 교체하실 수 있습니다. 플랜 제공자에 대해 알아보실 수 있습니다. 제공되는 정보는 다음과 같습니다:

- 주소와 전화 번호
- 자격
- 전문 분야
- 자격증
- 구사 언어
- 의과 대학 또는 소속(전화로만 이용 가능)

즉시 의료 서비스 제공자의 진료를 받아야 하는 경우, 긴급 치료 센터에서 근무 시간 외 치료를



istock.com/PeopleImages

받을 수 있습니다. 또는 의료 서비스 제공자에게 가상 진료 서비스를 제공하는지 문의하십시오.

새로운 의료 서비스 제공자를 찾거나 가까운 긴급 치료 센터 위치를 찾으려면 [connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state](https://connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state)를 방문하십시오. 또는, 이 뉴스레터 6페이지의 리소스 코너에 나와 있는 수신자 부담 전화번호를 통해 회원 서비스로 전화하십시오.

## 알고 계셨나요?

NurseLine으로 전화해서 24시간 연중 무휴로 간호사의 건강 상담을 받으십시오. 전화번호는 이 뉴스레터의 6페이지 리소스 코너에 나와 있습니다.

## 올바른 치료

이용도 관리(UM)를 통해 필요할 때 올바른 치료와 서비스를 받을 수 있습니다. 저희 UM 직원은 귀하의 서비스 제공자가 요청하는 서비스를 검토해 드립니다. 서비스 제공자가 요청한 치료 및 서비스를 임상 진료 지침과 비교합니다. 또한 요청되는 사항을 귀하의 혜택과 비교합니다.

치료가 귀하의 혜택에서 보장되지 않거나 지침을 충족하지 않는 경우에 거부될 수 있습니다. 저희는 서비스를 거부하거나 축소된 치료를 승인한 것에 대해 제공자 또는 직원에게 비용을 지불하거나 보상하지 않습니다. 치료가 거부된 경우 귀하와 귀하의 서비스 제공자는 이의를 제기할 권리가 있습니다. 이의를 제기하는 방법은 거부 서신에 설명되어 있습니다.



**질문이 있습니까?** 본 뉴스레터 6페이지의 리소스 코너에 나와 있는 수신자 부담 전화번호를 통해 회원 서비스로 전화하십시오. 필요한 경우에 TDD/TTY 서비스 및 언어 지원이 제공됩니다.



polkadot/stock.adobe.com

## 책임 의식

### 서비스 제공자와 만날 준비를 하세요

서비스 제공자를 만날 준비가 되어 있다면 이것을 최대한 활용할 수 있을 것입니다. 귀하께서 받으시는 모든 치료를 서비스 제공자에게 알려줄 수 있습니다. 자신의 건강 관리를 책임질 수 있는 4가지 방법은 다음과 같습니다.

1. 떠나기 전에 방문에서 얻고 싶은 것이 무엇인지 생각해 보십시오. 가장 도움이 필요한 세 가지 사항에 집중하십시오.
2. 귀하께서 복용하시는 약물이나 비타민을 서비스 제공자에게 정기적으로 알려주십시오. 작성한 목록을 지참하십시오. 또는 실제 약물을 가져 오십시오. 처방한 의사에 대해 알려주십시오.
3. 진료를 제공한 다른 서비스 제공자에 대한 사항을 서비스 제공자에게 알려주십시오. 여기에는 행동 건강 서비스 제공자를 포함시켜야 합니다. 다른 서비스 제공자의 모든 검사 결과 또는 치료 계획의 사본을 가져오십시오.
4. 병원이나 응급실(ER)에 입원한 경우에는 퇴원 후 가능한 한 빨리 의료 서비스 제공자를 만나십시오. 퇴원 지침을 공유하십시오. 적절하게 후속 조치를 취한다면 다른 병원 또는 응급실 입원을 방지할 수 있습니다.

## 책자를 통해 얻을 수 있는 정보

회원 핸드북을 읽으셨습니까? 매우 좋은 정보 제공처입니다. 이 책자는 건강 플랜 이용 방법에 대해 알려드립니다. 제공되는 내용은 다음과 같습니다.

- 회원 권리와 책임
- 귀하께 제공되는 혜택 및 서비스
- 귀하께 제공되지 않는 혜택 및 서비스(제외 사항)
- 건강 관리에 드는 비용
- 네트워크 소속 제공자에 대한 정보를 찾는 방법
- 처방약 혜택이 적용되는 방법
- 거주지를 떠나 있을 때 진료가 필요한 경우 해야 할 일
- 네트워크 비소속 제공자로부터 진료를 받을 수 있는 시기와 방법
- 기본, 근무 시간 외, 행동 건강, 전문, 병원 및 응급 진료를 받는 장소, 시기 및 방법
- 개인 정보 보호 정책
- 청구서를 받은 경우에 해야 할 일
- 불만 사항을 알리거나 보험 혜택 결정에 이의를 제기하는 방법
- 통역사를 요청하거나 언어 또는 번역과 관련된 다른 도움을 받는 방법
- 새로운 치료 또는 기술에 대해 플랜 혜택이 결정되는 방법
- 사기 및 학대 신고 방법



모든 정보를 받으십시오. 웹 사이트 [myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg](https://myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg)에서 회원 핸드북을 읽어보십시오. 핸드북 사본을 요청하려면 본 뉴스레터 6페이지의 리소스 코너에 나와 있는 수신자 부담 전화번호를 통해 회원 서비스로 전화하십시오.



iStock.com/Risdranz



iStock.com/monkeybusinessimages

# 안전한 서비스

## 귀하의 언어 및 문화적 데이터를 사용하고 보호하는 방법

저희는 귀하에 대한 정보를 수신하게 됩니다. 여기에는 인종, 민족, 구사 언어, 성 정체성 및 성적 취향이 포함될 수 있습니다. 귀하에 관한 이러한 데이터 및 기타 개인 정보는 보호 대상 건강 정보(PIH)입니다. 저희는 귀하의 건강 관리 요구를 충족시키기 위한 치료, 지불 및 운영의 일환으로 이러한 정보를 귀하의 건강 관리 서비스 제공자와 공유할 수 있습니다.

저희가 제공하는 서비스를 개선하기 위해 PHI를 사용하는 방법의 사례는 다음과 같습니다.

- 보건 격차를 파악하기 위해
- 영어 이외의 언어로 도움을 제공하기 위해
- 귀하의 필요에 맞는 프로그램 만들기 위해
- 귀하께서 구사하시는 언어를 건강 관리 서비스 제공자에게 알려줍니다

저희는 이러한 데이터를 이용해서 혜택을 거절하거나 제한하지 않습니다. 저희는 다른 모든 PHI를 보호하는 것과 동일한 방식으로 이러한 정보를 보호합니다. 데이터에 대한 접근은 이를 사용해야 하는 직원으로 제한됩니다. 저희 건물과 컴퓨터는 안전합니다. 컴퓨터 암호 및 기타 시스템 보호 기능을 통해 데이터를 안전하게 유지합니다.

당사가 귀하의 문화적 데이터를 보호하는 방법에 대한 자세한 내용을 알아보려면 [uhc.com/about-us/rel-collection-and-use](http://uhc.com/about-us/rel-collection-and-use)를 방문하십시오. 의료 형평성 프로그램에 대해 자세히 알아보려면 [unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html](http://unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html)을 방문하십시오.



## 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, 회원 ID 카드를 확인할 수 있습니다.  
**[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**

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

**Aloha United Way 2-1-1:** 필요한 정보 및 리소스와 연결합니다. AUW는 하와이에서 유일하게 비밀이 보장되는 주 전역 무료 핫라인입니다.  
**1-877-275-6569 또는 2-1-1 [auw211.org](http://auw211.org)**

**American Heart Association:** 심장병은 미국에서 주요 사망 원인입니다. [heart.org](http://heart.org)에서 리소스, 도구 및 정보를 찾아보세요.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

### **English**

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

### **Ilocano**

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyan. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

### **Tagalog**

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng serbisyo ng tulong sa wika ng walang bayad. Tumawag sa **1-888-980-8728**, TTY **711**.

### **Traditional Chinese**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

### **Korean**

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

### **Vietnamese**

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.