



# Health Talk



iStock.com/Geber66

2022년 여름호

United  
Healthcare  
Community Plan



## 바르세요

올 여름 외출 시 온 가족이 자외선 차단제를 발라야 합니다. 넓은 스펙트럼을 가지고, 방수 기능이 있고, SPF(sun protection factor)가 30 이상인 자외선 차단제를 사용하십시오.



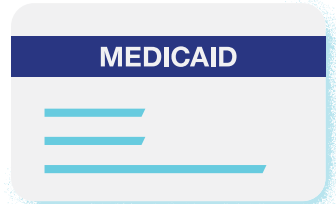
iStock.com/agrobacter

## 보장 유지

### 갱신을 위해 해야 할 일

매년 Medicaid 회원은 보장을 유지할 수 있도록 자격을 갱신해야 합니다. 시기 적절하게 갱신하는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면 혜택이 종료될 수 있습니다. 갱신하는 방법에는 몇 가지가 있습니다. 다음 방법이 있습니다.

- 직접 방문
- 우편
- 온라인
- 전화



놓치지 마세요. [uhc.care/pch2gc](https://uhc.care/pch2gc)에서 워싱턴의 Medicaid 갱신에 대해 자세히 알아보세요.

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

AMC-066-WA-CAID-KOREAN

CSWA22MD0039134\_000



건강한 마음, 건강한 몸

## 어려운 시기에 자녀와 가족 돕기

UnitedHealthcare와 Sesame Street®는 아이들이 더욱 스마트하고, 건강하고, 친절할 수 있도록 돕고자 합니다. 그래서 서로 협력을 통해 3개의 스토리북을 만들었습니다. 여기에 있는 스토리를 통해 어린이와 그 가족이 힘든 시기를 대처하는 방법을 배울 수 있을 것입니다.

[uhcommunityplan.com/grow](http://uhcommunityplan.com/grow)를 방문하셔서 스토리를 읽거나 다운로드하세요.

### Bounce Back(회복)

가족이 큰 변화에 직면하고 대처하는 방법을 배웁니다.

### Looking for Special(특별한 시간)

가족이 힘든 시간을 겪지만 그것을 견딜 수 있도록 더 강해집니다.

### The Monster Dash(몬스터 대시)

가족이 중독 극복 및 위탁 양육에 대해 알아봅니다.



istock.com/monkeybusinessimages

## 당신만을 위해

### 맞춤형 건강 플랜 정보 받기

[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)에 등록하면 플랜을 이용할 때 도움이 되는 도구를 얻을 수 있습니다. 다음 서비스가 제공됩니다.

- 언제든지 자신의 회원 ID 카드를 확인할 수 있습니다
- 혜택 이용에 대한 도움을 받을 수 있습니다
- 가까운 의료 서비스 제공자 또는 약국을 찾을 수 있습니다



지금 등록하세요. 몇 분 밖에 걸리지 않습니다. 등록하면 언제든지 로그인할 수 있습니다. 시작하려면 [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)을 방문하세요.

## 모두를 위한 건강 관리



UnitedHealthcare는 더 나은 의료 시스템을 만들기 위해 최선을 다하고 있습니다. 저희는 인종, 장소 또는 상황에 관계없이 모든 회원에게 양질의 공평한 진료를 제공하기 위해 노력하고 있습니다.

UnitedHealthcare에 대한 귀하의 의견을 듣고 싶습니다. 본 뉴스레터 4 페이지의 리소스 코너에 나와 있는 수신자 부담 전화번호를 통해 회원 서비스로 전화하셔서 저희 서비스에 대한 의견을 알려주십시오.

# 여름 버킷 리스트

## 올 여름 버킷 리스트를 체크할 건강하고 재미있는 활동 5가지

이번 여름을 보낼 재미있는 아이디어를 찾고 계십니까? 다음은 시도해볼 수 있는 5가지 간단한 활동입니다.



1. 산책을 하고 몇 걸음을 걸었는지 확인하세요. 걷기는 충격이 적은 좋은 운동 방법입니다. 휴대폰에 있는 추적 앱을 사용하면 걸음 수를 확인할 수 있습니다.



2. 농산물 시장을 가보세요. 가족과 함께 가서 먹는 음식에 대해 배워보세요. 농산물 시장은 영양가 있는 양질의 농산물을 구매할 수 있는 좋은 장소입니다.



3. 바베큐나 피크닉을 하세요. 여름은 가족 및 친구와 함께 야외에서 식사하는 계절입니다. 건강에 좋은 음식을 위한 레시피를 시도해 보세요. [healthtalksiderecipe.myuhc.com](http://healthtalksiderecipe.myuhc.com).



4. 정원을 가꾸세요. 원예는 온 가족에게 재미있는 교육적인 활동입니다. 어떻게 해야 잘 자라는지 메모하세요. 정원에서 식물이 자라는 것을 즐기세요.



5. 경기를 즐기세요. 스포츠 경기는 단순히 보는 것 이상의 재미가 있습니다. 아이들에게도 신체 활동에 흥미를 느끼도록 할 수 있습니다.



### 자세한 내용

이번 여름에 즐기실 더 많은 활동을 찾고 계십니까?

[usa.gov/state-travel-and-tourism](http://usa.gov/state-travel-and-tourism) 에서 주정부 관광 웹 사이트 목록을 확인하세요.



iStock.com/eggeggjlew

## 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, 회원 핸드북을 다운로드하거나, ID 카드를 확인할 수 있습니다.  
**myuhc.com/communityplan**

**UHC Doctor Chat:** 대기실에서 기다릴 필요 없이 주 7일 하루 24시간 의사와 영상 채팅을 하십시오.  
**uhcdoctorchat.com**

**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 받고 산전 및 태아 관리를 시기 적절하게 받으세요(수신자 부담 전화).  
**1-800-599-5985, TTY 711**  
**uhchealthyfirststeps.com**

**행동 건강 핫라인:** 정신 건강 및 약물 남용 문제에 대한 도움을 받으세요.  
**1-800-435-7486, TTY 711**



## 서두르지 마세요

### 건강 검진은 개학하는 아이들에게 중요합니다

아동은 아동기 및 청소년기에 건강 검진을 받아야 합니다. 이러한 검진은 개학할 때 특히 중요합니다. 건강 검진에는 다음이 포함될 수 있습니다.

- 신체 검사
- 예방 접종
- 시력 및 청력 검사
- 신체 활동 및 영양 상태에 대한 상담
- 언어, 영양, 성장 및 전반적인 사회적, 정서적 변화기에 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. 백신은 귀하의 자녀와 다른 사람들을 질병으로부터 보호합니다. **cdc.gov/vaccines**에서 소아 예방 접종 일정을 확인할 수 있습니다. 자녀가 올해 예방 접종을 놓쳤다면 아직 너무 늦지 않았습니다.



**검진을 받으세요.** 오늘 자녀의 주치의에게 전화해서 예약하십시오. 새 주치의를 찾으시려면 **myuhc.com/communityplan**을 방문하십시오.

또는 왼쪽의 리소스 코너에 나와 있는 수신자 부담 전화번호를 통해 회원 서비스로 전화하십시오.



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:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នក ឬស្រីស្រី ពុំមែនជាភាសា  
នៃ 1-877-542-8997 ឬប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រង 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